

みそ

主原料である大豆に米麴と塩を加えた米みそ、大豆と塩だけを主原料にした豆みそ、大豆に麦麴を加えてつくる麦みそに分類される。良質なたんぱく質、カリウム、食物繊維をバランスよく含み、サポニンが悪玉コレステロールを減少させる。



1. 膳みそ

田舎みそに、しょうが、黒豆、クコ、ごま、昆布、梅を配合し、健康と美容にアプローチ。風味がアップしているので、ドレッシング作りにも◎。500g ¥550 ㊤宮坂醸造
☎0120-550-553 www.miyasaka-jozo.com/



2. 仙台味噌 あなたのために

自社栽培した大豆と米を100%使用し、昔ながらの手もみ糺仕込み製法を採用。長期低温熟成発酵により、奥深いながらもすっきりしたキレのある味わいに。500g ¥840 ㊤今野醸造 ☎0229-63-4004 www.e-miso.com/



3. 和泉蔵みそ 白

みそ造り150年の歴史を持つ伝統の技と味を継承。良質なコシヒカリなどの厳選された材料と信州の豊かな自然が生み出す、まるやかで深いコクが魅力。500g ¥525 ㊤和泉屋商店 ☎0267-67-2062 www.izumikura.com/



1. 生一本黒豆醤油

丹波産黒豆を100%使用し、2年間杉樽で長期熟成させた逸品。高貴で上品な香りとまるやかな味わいは素材にかけるだけで、味を引き立てる。200ml ¥1,000 ㊤湯浅醤油 ☎0120-345-147 www.uyasasoyu.co.jp/



2. 芳醇 天然かけ醤油

本醸造醤油にかつお節、昆布の味を利かせた、まるやかで風味豊かな味わい。あらゆる料理に使い、ワンランクアップの仕上がりに。500ml ¥525 ㊤川中醤油 ☎0120-848-838 www.kawana-shoyu.co.jp/



3. 卓上用 国産有機醤油

石川県産の有機JAS認定大豆と小麦を使った希少な国産オーガニック醤油。杉樽で1年半以上丹念に寝かせることで繊細かつ濃厚なうまみを実現。200ml ¥457 ㊤足立醸造 ☎020-35-1381 www.adachi-jozo.co.jp/

蒸した大豆と煎った小麦を合わせ、麴と混ぜて麹菌を増やし、食塩水を加えたものを発酵&熟成させてつくる。カリウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富で、アンチエイジング効果や血糖値の上昇を抑制し、大腸菌の増殖と癌リスクを低下させる。

しょうゆ