みそ新聞

001号

2度楽しめるみそレツピ

みそパン vs. みそカップケーキ

(材料)

・ホットケーキミックス	300g
・たまご	3こ
・ヨーグルト	150g
・牛乳	大さじ3
・みそ	大さじ2
・バター	30g

※・みそは、まろやかであまい白みそを使います。

(トッピングの材料)

・さとう	大さじ4
・水	大さじ1
・はちみつ	大さじ2
・くるみ	50g
・ピーカン	50g
・バター	小さじ1

(クリームの材料)

・生クリーム	1カップ
・さとう	大さじ2
・みそ	大さじ2

作り方

ボウルに、たまご、ヨーグルト、みそ、牛乳、バターを入れてまぜます。ホットケーキミックスを加えてまぜ合わせます。カップケーキのカップに流し入れて、200℃のオーブンで13分焼きます。これでみそパンの完成です。

トッピングのナッツはキャラメリゼしてあまくてかりかりに仕上げます。フライパンに水、さとう、はちみつを入れてふっとうさせて、クルミとピーカンを入れてからめます。カリカリにコーティングされたら、バターを入れてまぜます。バラバラにナッツを冷まして完成です。

みそパンとナッツを冷ましている間にみそクリームを作ります。ボウルに生クリーム、さとう、みそを入れてまぜ合わせます。よくかきまぜて、クリームが立ってきたら完成です。

みそカップケーキを作るには、みそパンの熱を取ってからみそクリームをぬります。キャラメリゼしたナッツをその上にトッピングしてでき上がりです。

みその働き

みそは、タンパク質やビタミン類を多く含んでいるので、頭の回転を良くする食べ物です。さらに、みそに含まれる大豆レッチンは、脳の働きをよくするので、みそを食べると頭がよくなるのです。

みそは大豆をはっこうして作るので、アミノさんやこうそなど病気を予ぼうして体を健康にする成分もたくさん含まれています。

Tokyo
2020
OLYMPIC

2020年東京オリンピックを訪れるたくさんの海外の方に日本のみそを食べてもらおう!

頭にも健康にもよくて、食べても美味しい日本のみそを、みそを知らない海外の人たちにも食べてもらいたいので、だれが食べても食べやすくて美味しいみそレッピを考案しました。このみそパンは、そのまま食べてもおいしいです

が、スープ、シチュー、カレー、グラタンなどといっしょに食べるとおいしいです。みそパンはカップケーキの形に作るとかわいいです。みそクリームとナッツをトッピングして、デザートやおやつとして食べてもとてもおいしいです。

感想

新聞を作ってみて白
のみそについていろいろ学
ました。自分でみそレッ
を考えるのは楽しかった
す。他にも、みそのレッピ
考案したいです。

レッピの考案で工夫したこと

家に赤みそ、白みそ、麦こうじみそがあったので食べ比べてみました。赤みそはからくて、麦こうじみそはつぶつぶが入っていたので、どちらもデザートには合わないと思いました。白みそが一番食べやすく、なめらかであまかったので白みそを使って作ることにしました。

みそをもっと楽しみたいので、生クリームと白みそを合わせてホイップしてみそクリームを作りました。あまさとしょっぱさをちょうどいいくらい味をちょうせつしました。
みそのかおり
するおいしい
クリームができ
ました。

みそと相
がよくて健康
もよりトッピン
を探しました
ナッツは栄養
たくさん含ま
れていて、みそ
合うので、くる
とピーカンを使
うことにしま

豆知識

赤みそは栄
養が豊富です
高温で蒸
してつくるの
栄養が逃
げません。