

co-op

国産素材の長期熟成生みそ

「とにかくおいしい！」の声、多数。じっくり熟成させた、人気の味わいです。



使い勝手の良い
750 g カップ入り



長期熟成生みそを使った商品

指定産地米と長期熟成生みその焼おにぎり 6個入(360g)



コープの指定産地米(特別栽培米秋田大潟村あきたこまち)を使って炊き上げたもちもち食感のおにぎりに、CO・OP国産素材の長期熟成生みそを使用した味噌だれをつけて香ばしく焼き上げた味噌焼おにぎりです。

長期熟成生みそ使用国産具材のおみそ汁詰合せ20食(5種×4食)



CO・OP国産素材の長期熟成生みそを使用し、具材も国産のとうふ、ねぎ、まいたけ、あおさ、油揚げの5種類で、副具材で使用するわかめも国産にこだわった生みそタイプのみそ汁です。

ここがおすすめ

- 国産の大豆と米、埼玉の海水塩を使用。
- じっくり熟成させているから、香りと味わいが違います。
- 加熱殺菌もアルコール添加もせず、みそ本来の味を生かしました。

●みその分類

【原料による分類】

- ◆米みそ：大豆＋米麴＋食塩
- ◆麦みそ：大豆＋麦麴＋食塩
- ◆豆みそ：豆麴＋食塩
- ◆調合みそ：米みそ、麦みそ、豆みそを2種類以上混ぜ合せたもの。

麴による分類



ファンがたくさん
いるよ



丹念に熟成したまろやかな粒みそ

おいしさの秘訣

- 国産大豆、国産米、国産塩使用
しっかりしたうま味をもつ国産大豆と香り高くふっくらと仕上がり、やわらかい食感が得られる
国産米を使用しました。塩も長崎県崎戸の海水を煮詰めた、国産のものを使用。
国産素材だけを使った、おいしいみそです。
- 180 日以上の熟成で引き出されたうま味
仕込んでから 180 日以上、丹念にじっくりと熟成させることで、豊かな香りと濃厚なうま味のあるみそに仕上げました。
- 10 割こうじのまろやかな甘み
辛さ加減を左右する一つのポイントがこうじ歩合。こうじ歩合とは原料の大豆に対する米こうじや麦こうじの比率のことで、塩分が一定であれば、こうじ歩合が高い方が甘口になります。このみそは大豆と米を 1：1 の割合で配合した「10 割こうじ」で、ほどよい甘味をお楽しみいただけます。

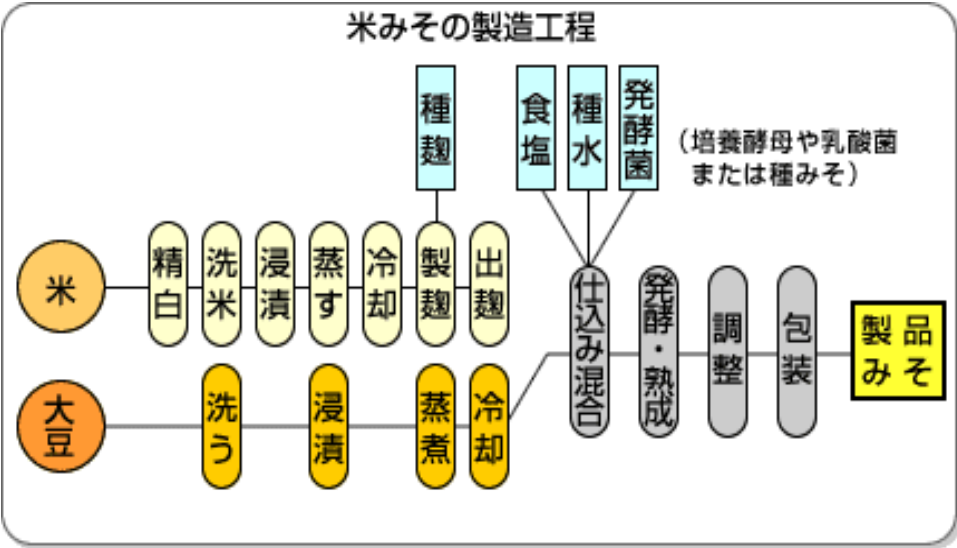
こうじ歩合 = $\frac{\text{米こうじ}}{\text{大豆}} \times 10$

長期熟成生みそ = $\frac{\text{米こうじ}}{\text{大豆}} \times 10$
↓
10 割こうじ味噌

★「COOP 国産素材の長期熟成生みそ」は米を多めに配合した「10 割こうじ」味噌で麹由来の甘味が効いたまろやかな味わいが特徴の甘口味噌です。
→近年のトレンドとして、甘口の米こうじみそが人気。
一般的な味噌は 7～8 割程度にて、大豆の配合量が多い

■みそ本来のおいしさを生かしました

加熱制菌もしていないので、みそ本来のうま味を味わえます。
※パック詰め後も酵母がまだ活動しているため、酵母が出す炭酸ガスを外に出すためのバルブを天面の蓋材に付けています❀ ガスを抜くことで商品の膨張を防ぎます。



❀ 二酸化炭素を外に出すバルブ



コクうまねぎみそバターのポークソテー



【材料】2 人分
豚ロース切身 … 2 枚
すりおろし玉ねぎ … 1/4 コ分
小口切り小ねぎ … 1 本分
みじん切りにんにく … 1/2 片分
バター … 15g
サラダ油 … 小さじ 1
付け合わせ野菜 … 適量
A
CO・OP 国産素材の長期熟成生
みそ… 大さじ 1
みりん … 大さじ 1
酒 … 大さじ 2
砂糖 … 小さじ 1

【作り方】

- (1) 豚肉に塩・こしょう(分量外)をふります。
(2) フライパンにサラダ油を熱し、(1) の豚肉を入れ両面をこんがりと焼き、取り出します。
(3) ソースを作ります。フライパンをサッとふきバターを溶かし、みじん切りにんにくを炒めます。香りが出たらすりおろし玉ねぎと水大さじ 1、A を加えて煮詰め、小口切り的小ねぎを加えます。皿に盛った 2 の肉にかけて出来上がり。

にんじんのみそバター煮



【材料】2 人分
にんじん 2 本
CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ 70g
グラニュー糖(上白糖でも可) 20g、
無塩バター 50g

【作り方】

- (1) にんじんは皮をむき、1cm の輪切りにし、ひたひたに水をはった鍋ににんじんを入れ、火にかけてください。
(2) CO・OP 国産素材の長期熟成生みそとグラニュー糖を合わせ、にんじんの煮汁を少量加えながらよく混ぜます。
(3) にんじんに少し火が通ったら 2 を加え、バターも加えます。
(4) にんじんが柔らかくなったら汁から取り出し、汁を煮詰めます。

からだぽっかぽか！けんちん豆腐汁



【材料】4 人分
大根 … 100g
にんじん … 40g
ごぼう … 15g
しめじ … 1/3 パック
こんにゃく … 50g
絹豆腐 … 300g
だし汁・・3 カップ
CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ・・
大さじ 1/2
万能ねぎ … 適量

【作り方】

- (1) 野菜とこんにゃくを、ひと口大に切り、万能ねぎは刻んでおいてく。
(2) 豆腐はキッチンペーパーなどで水気を切ります。
(3) だし汁を火にかけ、1 の野菜とこんにゃくを入れます。
(4) (3) の野菜に火が通ったら、2 の豆腐を加えて鍋のなかで細かく攪拌し、みそで味を調整してください。

すっきりさっぱり、豆腐のサラダ酢みそドレッシング



【材料】(4 人分)
木綿豆腐 … 1 丁(400 グラム)
新玉ねぎ … 1/2 個
レタス … 4 枚
トマト … 1 個
きゅうり … 1 本
生わかめ … 40 グラム
かつおぶし … 1 パック(3 グラム)
酢 … 大さじ 2
A)白だし … 大さじ 1/2
A)みりん風調味料 … 大さじ 2 と 1/2
A) CO・OP 国産素材の長期熟成生み
そ … 大さじ 3
A)三温糖 … 大さじ 1 と 1/2
A)水 … 1/3 カップ

【作り方】

- (1) わかめは水で戻し、熱湯にサッと通して一口大に切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
(2) 豆腐はペーパーに包み重しをして 15 分位軽く水切りをし、半分の厚さに切ってさらに 8 等分に切る。
(3) トマトときゅうりは 1cm 角に切る。
(4) 鍋に A を入れて煮立ったら、火を止め酢を加えて混ぜ合わせる。
(5) レタスを敷いた皿に 1 をのせ、2・3 を盛りつけてかつおぶしを散らし手順 4 をかける。

豚肉と野菜のみそバター煮込みうどん



【材料】2 人分
豚肉 … 150g
お好みの野菜 … 適量
冷凍うどん … 2 玉
鶏がらスープの素 …小さじ 1 と 1/2
酒 … 大さじ 1
CO・OP 国産素材の長期熟成生み
そ … 大さじ 2
薄切りにんにく … 1 片分
塩・こしょう … 少々
サラダ油 … 大さじ 1
水 … 600ml
バター … 10g

【作り方】

- (1) 豚肉を一口大に切ります。
(2) 鶏がらスープの素、酒、みそ、薄切りにんにく、塩・こしょうを混ぜます。
(3) 鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったらお好みの野菜を加えサッと炒め合わせ、取り出します。
(4) (3) の鍋に水を沸騰させ、冷凍うどんを入れ、ほぐれたら①の調味料を加えひと煮立ちさせます。
(5) (3) の野菜を戻し入れ温め、最後にバターを加え火を止めて出来上がり。

ヘルシー、おいしい！ちぎりこんにゃくの鶏そぼろみそ



【材料】2 人分
ごま油 … 小さじ 2
しょう油、酒 … 各小さじ 1
鶏ひき肉 … 100g
長ねぎ … 5cm
にんじん … 1/4 本
油 … 小さじ 1
片栗粉 … 小さじ 1
水 … 小さじ 1
A) CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ
… 小さじ 2
A)砂糖、みりん … 各小さじ 1
A)水 … 3/4 カップ

【作り方】

- (1) こんにゃくは大きめにちぎる。長ねぎはみじん切りにする。
にんじんは 5mm 角に切ります。
(2) フライパンにごま油を熱してこんにゃくを入れて色が白っぽくなるまで炒め、しょうゆと酒を加えてなじむまで炒めて火を止めます。
(3) 別の鍋に油を熱して長ねぎを炒め、鶏ひき肉・にんじん・A を加えて中火で 10 分煮て水溶き片栗粉でトロミをつけます。
(4) 器に手順 2 のこんにゃくを盛り、(3)をかけて出来上がり。

豚バラの肉みそ（mio2016 年 11 月号より）



【材料】2 人分
豚バラうすぎり肉・・・300g

A
CO・OP 国産素材の長期熟成生
みそ・・・大さじ 3
砂糖・酒・みりん・・・各大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1

【作り方】
(1)豚肉は 1cm 幅に切ります。
(2)(1)とAを鍋に入れてよく混ぜてから、中火にかけます。水分がなくなるまで
混ぜながら加熱します。

【ポイント】
肉と調味料をよく混ぜてから火にかけると味がしみ込みます。

お肉やわらか、鶏もも肉のみそ&ヨーグルト漬け



【材料】2 人分
鶏モモ肉・・・200g
CO・OP 国産素材の長期熟成生み
そ・・・大さじ 2
プレーンヨーグルト・・・ 大さじ 4
こしょう・・・ 少々

【作り方】
(1)鶏モモ肉を一口大に切り分けます。
(2)みそとプレーンヨーグルトをよく混ぜ、1 を入れてよくもみます(順番にポリ袋に
入れてもみもみするとカンタンです！)
(3)フライパンにサラダ油をしき、両面を焼きます。中まで火が通ったら完成。
ばらっと粗挽きの黒こしょうをかけると美味！

豚汁

【材料】2 人分
豚こま切れ肉 60g、大根 40g、にんじん 40g、じゃがいも 80g、玉ねぎ 40g、
水 400cc、CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ 30g、小ねぎ少々

【作り方】
(1)大根・にんじん・じゃがいも・玉ねぎは皮を剥き、一口大の乱切りにする。
(2)鍋に豚肉と①を入れて弱火にかけ、全体をよく炒める。豚肉に火が通ったら
水と 刻み昆布を入れて根菜に火が通るまで煮る。
(3)味噌を溶き入れてお椀に盛り付け、刻んだ小ねぎをふる。

山梨県上野原市の郷土料理「せいだのたまじ」



【材料】4 人分
じゃがいも 小芋なら 12～16 個。
大きい芋なら 3～4 個(この場合、
煮崩れしにくいメークインがすす
めです)
CO・OP 国産素材の長期熟成生
みそ・砂糖 各大さじ 2

【作り方】
(1)じゃがいもは皮つきで、小芋はならそのまま、大きい芋は一口大に切りわけ、
レンジで加熱します。
(2)ごま油を入れたフライパンで 1 を焼きつけます。
(3)表面がこんがりしたら、お湯で溶いたみそと砂糖を入れて芋に煮からめなが
ら、煮汁がなくなるまで煮詰めて出来上がり。

鶏の味噌煮込み（me-motto12 月 2 週より）



【材料】(2 人分)
鶏モモ肉・・・200g
にんじん(小さめの乱切り)・・・1/2 本
大根(小さめの乱切り)・・・ 10 cm長さ
長ねぎ(斜め切り)・・・ 1/2 本
水・・・750ml 酒・・・大さじ1
CO・OP 国産素材の長期熟成生み
そ・・・大さじ4
にんにくすりおろし・・・小さじ1
牛乳・・・50ml

【作り方】
(1)鍋に鶏肉、にんじん、大根、水、酒を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし
て 30 分ほど煮ます。
(2)長ねぎと味噌、にんにくを加えさらに 10 分ほど煮て、牛乳を加え混ぜて火を
止める。

きのここと青菜の煮びたし（みそ風味）

【材料】4 人分
しめじ 1 パック、小松菜 2/3 束、にんじん 1/4 本、油あげ 1 枚、
CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ大さじ 1 強、
砂糖大さじ 1、だし汁 1/2 カップ、油大さじ 1、一味唐辛子適量

【作り方】
(1)小松菜を 4cm 幅に切る。にんじん・油あげを 4cm 幅の短冊切りにする。
(2)しめじの石づきをとって、手でバラバラにほぐす。
(3)鍋に油を熱し、小松菜の茎とにんじんを炒める。
(4)しめじと小松菜の葉を入れてさっと炒め、さらに油あげ、味噌、砂糖、だしを
加えて混ぜる。
(5)時々混ぜながら 5 分ほど煮て、にんじんが柔らかくなって水分が半分以下に
減ったら、火を止めて一味唐辛子をふる。

スティックサラダに合う！

ごま風味のみそ&マヨネーズディップ



【作り方】 CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ・マヨネーズ各大さじ1に白すりご
ま(お好みの量)を混ぜたディップにスティック野菜(きゅうり、にんじん、セロリ、
大根など)を添えて。

きのこ・かぼちゃ・さつまいもの味噌のごま和え

【材料】4 人分
しいたけ 2 枚、しめじ 1/3 パック、まいたけ 1/3 パック、かぼちゃ 60g、さつまいも
60g、味噌ごま 20g、ごま油大さじ 1、水大さじ 1

【味噌ごま】CO・OP 国産素材の長期熟成生みそ・・・100g、すりごま 30g、砂糖小
さじ4

【作り方】
(1)しいたけ、しめじは食べやすく切り、まいたけは一口大にほぐし、ごま油を敷い
たフライパンで炒める。
(2)かぼちゃ・さつまいもも一口大に切り、レンジで火を通しておく。
(3)【味噌ごま】の材料をよく混ぜ合わせておく。
(4)ボウルに味噌ごまと水を入れて混ぜ、しいたけ・しめじ・まいたけ・かぼちゃ・さつ
まいもを入れてよく和える。

みそ焼きおにぎり



みそ 2 をみりん 1 で溶き、
おにぎりにみそを塗ってグリルや
トースターで焼けば出来上がり！



こちらの焼きおにぎりは
CO・OP 国産素材の長期熟成
生みそを使用しています。