

これまでも、これからも
食のミライ、富山から



県産味噌・野菜を使った みそ玉づくり

料理実演《レシピ》

野菜ソムリエ 林 洋子 さん



とやまグルメ・
フードフェス2025
特設サイト

とやまグルメ・フードフェスで紹介した料理レシピは
すべて特設サイトからご覧になれます。

みそ玉とは

「味噌玉」は、戦国時代に陣中食として考案されたのが始まりです。当時は、味噌を干すか焼くかして丸めて、米などの他の食料と一緒に竹の皮に包んだり手ぬぐいに包んだりして腰に下げて戦場にもっていったそうです。現代の味噌玉は、生味噌にだしや具材を混ぜ込み球状にするのが一般的。お湯を注ぐだけで美味しい味噌汁が食べられる優れものです。

自分好みの合わせみそを作ろう！

見た目が赤っぽいものは「赤みそ」、白っぽいものを「白みそ」、中間を「淡色みそ」と呼びます。色の違いは熟成期間による影響が主なもので、熟成期間が短いと白っぽく、長くなるにつれ赤褐色に変化します。

（ 赤系合わせみそ — 淡色みそ 7 ： 赤みそ 3
淡色合わせみそ — 淡色みそ 5 ： 淡色みそ 5
白系合わせみそ — 淡色みそ 7 ： 白みそ 3 ）

その他のオススメの具材

みそ玉の具材に適しているのは乾燥しているものです。水分が含んでいるものはそこから腐敗が進む可能性があるので長期保存には不向き。

（ 乾燥ひじき、乾燥しいたけ、乾燥のり、乾燥あおさ、
油揚げ（トーストで焼いたもの）、高野豆腐、桜エビ、ごまなど ）

みそ玉の保存方法

ひとつずつラップに包んでおくと、乾燥も防げて日持ちがよくなります。冷蔵で約1週間、冷凍で約1ヵ月保存可能。
注意：生野菜などを使った場合は、早めに食べて下さい。

基本のみそ玉の作り方

<材料> 3個分/1個約18g		
みそ	50g	
だし粉	3g	
千切大根	約1g	
乾燥きのこ		
乾燥ねぎ		
乾燥わかめ		
とろろ昆布		
飾り麩		
ぶぶあられ		

<作り方>

- ① ボウルにみそとだし粉を入れてよく混ぜる。
- ② 具をすべて加え、混ぜ合わせる。
- ③ 3等分にしたみそをラップなどに包んで丸める。
- ④ みそ玉を自由に飾り付けして下さい。

（ みそ玉×とろろ昆布
みそ玉×飾り麩
みそ玉×ぶぶあられ など ）

飲みたい時は、みそ玉をカップに入れ、熱湯を180ml注いで混ぜる。溶けにくいので、しっかり混ぜて下さい。