

おじいさん

49号

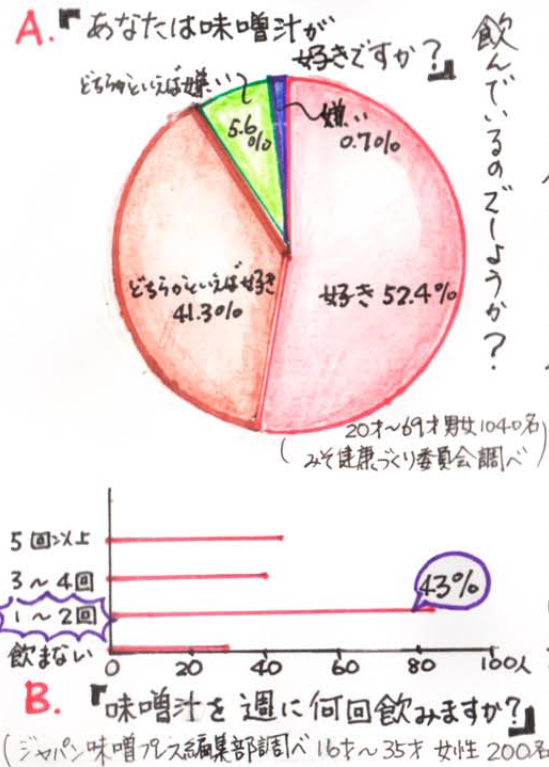
『味噌で美白効果』



待ちかねていた行楽シーズンが到来しました。そこで気になるようになってくるのが女性として紫外線による肌トラブルです。化粧品に頼る方法も有りますが、実は味噌には「遊離リノール酸」が多く含まれており、この成分がメラニン合成抑制作用があることが発表されています。(農林水産省食品総合研究所)

又味噌汁を三週間継続して飲むと頬の角層水分量(潤い)が増加し肌のキメが改善され「化粧のり」が良くなると感じた人が多く見られました。そう、(発酵未来研究所東京工科大学情報)

と、こうが今だけだけの人がどれくらい味噌汁を飲んでいるのをご存知ですか？



啞然とする結果で... 私もそうですが、毎食意識してないとこんなことになるのです。味噌は日本古来の最強サプリメント。食育とともに味噌汁の価値を再認識していただくようにお伝えできればと思います。

えとせとら みそ屋 かりんのひり言

先日、門出和紙工房さんに伺った際のこと。春になるとまだ残る雪の上には和紙の材料となるこうぞの皮が束ねて日光にさらされています。日光が雪に反射し、皮をすばいりに漂白するのだ。そうぞり、工房の2階の窓からその風景をながめると、なんとなく、真白いキャンパスに、柄が描かれているように、それもまた、趣がありました。



越後 みそ西 西本町店

〒945-0066 柏崎市西本町1丁目3番21号
TEL/FAX 0257-21-0039

魚のつみれ汁

柏崎の食の歳時、春のおすすめ (食生活改善推進委員協議会柏崎支部)

材料 (4人分)

〈つみれ〉		〈汁の具〉	
いわし	200g	大根	100g
長ネギ	15g	人参	40g
おろし生姜	小さじ1	ごぼう	100g
卵	1/2個	長ネギ	20g
酒	大さじ1	味噌	40g
片栗粉	-	だし汁	カップ4
小麦粉	-		
味噌	-		

作り方

- ① いわしは手開きにして骨皮をとる。
- ② いわし、ねぎ、おろし生姜、卵、酒、片栗粉、小麦粉、みそをフードプロセッサーがすり鉢で混ぜる。
- ③ 大根、人参は短冊切り、ごぼうはぶつがきにする。
- ④ 鍋に③の材料でみそ汁を作り、②をスプーンですくって丸め汁の中に落とし、浮いてきたら味をととのえネギの小口切を入れる。

