

天然醸造、国産原料100%
那覇・真和志で生まれた“おから味噌”



ウチナー おからみそどこ

(大) 1,300円/500g

(中) 800円/300g



調味料に

野菜浅漬けに

味噌汁に



おからを主役に、素材をまるごと生かす味噌といえは大豆。そんな常識をくつがえす、主役は「おから」。

沖縄の島豆腐づくりで生まれる副産物のおからを、丁寧に発酵させることで、新たなうま味と栄養がぎゅっと詰まった味噌に仕上げました。

「捨てない知恵」と「食べきるやさしさ」が詰まった、サステナブルな一品です。

沖縄の風土と人が育てる、やさしい甘み

使用するのは、**繁多川の永吉豆腐店の国産大豆おから**と、**国場の仲宗根糰子家の国産米の生米糰**。どちらも、作り手の顔の見える地域の食材です。

保存料・添加物は一切使わず、じっくり自然の力で発酵。まろやかでやさしい甘みは、沖縄の気候が育んだ自然の恵みそのものです。

食文化の継承と、毎日の健康のために

「味噌は医者いらず」そんな言葉もあるほど、味噌は昔から私たちの暮らしに寄り添ってきた発酵食。

私たちは、この「おから味噌」を通じて、沖縄の豊かな食文化を未来へつなぎ、地域の健康づくりにも役立ちたいと考えています。
発酵と素材の恵みを、毎日のおともに。



この商品の収益の一部は、おから味噌の製造活動を通じて、地域コミュニティ「よりみん」の持続可能な運営と取り組みに活用されています。

手軽に簡単！
おすすめレシピ

ベジ漬け

の楽しみ方



1 野菜を選ぶ

好きな野菜（きゅうり、大根、にんじん、パプリカ、ゴーヤー、ごぼうなど）を用意。

2 野菜の下ごしらえ

- ①野菜を水洗いする
- ②必要に応じて皮を剥く(皮付きでもOK)
- ③ペーパーで水分を拭き取る
- ④適度な大きさにカットする

【目安（6~7cmのスティックサイズ）】

- ・きゅうり、大根：30~40分
- ・にんじん、ごぼう：40~50分
- ・きゅうり1本（横半分）の場合：約4時間
- ・お好みに合わせてアレンジしてください

3 漬け込む

- ・味噌に野菜を沈める。
- ・お好みの味になるまで漬け込む。

4 完成！

- ・余分な味噌を落として、そのまま召し上がれ♪（水洗いはしない）

<漬け過ぎた場合>

- ・刻んでチャーハンや混ぜごはん、納豆、味噌汁の具としても美味！

<おから味噌床・3つの特徴>

- ①漬ける前の塩揉み、漬けた後の洗い不要！
- ②ぬか床のようなお手入れの手間なし！
- ③最後まで無駄なく楽しめる！

おからみそどこ活用のポイント！「漬けながら、使いながら。」

- ・人参や大根など水分の少ない野菜なら10回ほど漬けることができます。
- ・漬ける回数が増えるごとに野菜の水分で塩気が薄くなります。味が薄い時は少し長めに漬けてください。
- ・味噌床の色が薄くなり緩くなってきたと感じたら、調味料などとして最後までお召し上がりください。
- ・色の濃い野菜（茄子など）は野菜の色素が味噌に移る場合があります。
- ・肉、魚、乳製品、らっきょう等を漬ける際は、別の容器に取り分けてお使いください。



日常にプラス
腸活！



※味噌が黒くなるのは熟成が進み風味が深まっている状態です。そのままお使いいただけます。
※開封前は、直射日光を避けた涼しい場所で保存してください。

ご注文・お問い合わせ

ワーカーズコープ・センター事業団 沖縄事業所
（みんなのうちに・よりみん）

〒902-0064 沖縄県那覇市寄宮2丁目35-40

TEL: 090-7825-3707 FAX: 098-987-6967

人気商品

おから
甘糍味噌

お弁当のお供に、
おにぎりにもピッタリ！
絶品甘味噌です。

OKARA AMAKOUJI MISO
きざみ生姜 ざく切りごぼう

- ・砂糖不使用
- ・全て国産素材

380円/100g

お求めは「よりみん」またはイベント出店で

よりみん
公式サイト

