

Naturally Craft Miso



島おから糶みそ

島豆腐の「おから」が、
贅沢な生味噌に生まれ変わりました。



保存料・添加物不使用
手仕込み・天然醸造

地域を醸す、
島のお味噌。



国産大豆おから・国産生米糶・沖縄海洋深層水の塩

島おから味噌工房よりみん（那覇市寄宮）



手軽に簡単！
おすすめレシピ

バジ漬け の楽しみ方



1 野菜を選ぶ

お好きな野菜（きゅうり、大根、にんじん、パプリカ、カブ、ゴーヤー、ごぼうなど）を用意。
肉やお魚、お豆腐、ゆで卵、チーズもおすすめ！

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(基本皮付きで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

3 漬け込む

- 野菜を味噌に沈める。または適量をジッパーや袋などに取って揉み込む。
- 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）

<漬け過ぎて辛くなってしまった場合>

- 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！

【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

<おから味噌・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！

おから味噌活用のポイント！「使いながら、漬けながら。」

- 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、味噌を取り分けてお使いください。



日常にプラス
miso!



- ※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。
- ※漬物に利用した味噌は冷蔵保存してください。
- ※常温保存は直射日光を避けた涼しい場所で、早めにお召し上がりください。

ご注文・お問い合わせ

労働者協同組合 労協センター事業団 沖縄事業所
(みんなのおうち・よりみん)

〒902-0064 沖縄県那覇市寄宮2丁目35-40

TEL: 098-987-6966 FAX: 098-987-6967

那覇市寄宮（よりみや）にある、多世代が集う地域の居場所から生まれた小さな工房です。よりみんの味噌は、ひとつひとつ手作業で仕込んでいます。味噌づくりは地域の食文化を受け継ぐこと。地域の資源を活用し、地域で仕込み、食べて支える。それが、子どもたちからシニア世代まで集える居場所を続けていく力になっています。

