

ノーミソヨーグルト作成方法 (08-11-11 版)

材料

市販の納豆（3パック100円くらいのものでよい）：一パック
プレーンヨーグルト（自家製も可）：納豆の4～5倍くらいの体積量
味噌（赤、白、アワセのいずれでも良い）：小さじ一杯から4分の1杯くらい
味の素、またはだしの素を少々（耳かき2～3杯）

1. ご飯茶碗くらいの容器に小さじ一杯から4分の1くらいの味噌をとり、さらに茶さじ一杯くらいのヨーグルトを加えよく練り合わせる。味の素、またはだしの素などのうま味調味料を耳かき2～3杯くらい入れる。
2. 味噌とヨーグルトがよく混ざったら、残りのヨーグルトを加え均等に混ぜ込み、まず味噌ヨーグルトを作成する。
3. そこへ納豆一パックを、味噌ヨーグルトに加え良く混ぜる。その時に、たれや芥子は使わない。以上で出来上がり。
4. 塩味がいやな方は、味噌を少なくして、お好みによりジャムまたはオリゴ糖や砂糖を加えても食べやすくなります。

ノーミソヨーグルトの語源は、納豆の納、味噌そしてヨーグルトです。納豆とヨーグルトのロットおよび味噌の味、甘みの付け方によりかなり味に変化が出ます。ご自分のお好みの組み合わせや量を探されるのもまた楽しみの一つです。はじめはジャムなど糖分を使った方が食べやすいかもしれません。

勉強する人にうれしいお話！！

女満別の農協が砂糖大根の葉っぱの青汁の凍結乾燥粉末を販売しています。ところで、砂糖大根は漢字で「甜菜」と書き「てんさい」と読みます。従って、ノーミソヨーグルトにこの粉末を添加すると「ノーミソヨーグルト てんさい仕込み」となります。

食べられた感想、ご意見を多幸之介 (octopus@ffcci.jp) 宛に送って頂ければ幸いです。別々に食べてはいけませんかというご質問が良くありますが、これは料理です。料理のレシピにその質問はナンセンスです。ただ、こんな名前の料理って楽しくないですか？ 何か体に良いのですか、という質問も良くあります。楽しいことがなにより健康に良いのです。それでも何か健康に良いお話が欲しいという人には、骨元気の納豆と、おなかの調子を整えると書かれた特定保健用食品の素材を使えばその効果は期待できますとお伝えします。