

プロのための

味噌汁 進化論

「ほんだし®」で
味噌汁を変える！
ランチが変わる！



Eat Well, Live Well.



「ほんだし®」使いこなしやプロ向けレシピが
5,800件以上掲載！

味の素® 業務用商品サイト **スマートフォンでも!**

味の素 業務用 検索 www.ajinomoto-foodservice.jp/



「ほんだし®」プロの活用術もご紹介します。

お問い合わせ先 味の素株式会社

東京支社 03(5798)8637	南九州営業所 099(812)6615
関東支店 048(600)3783	名古屋支社 052(735)8460
大阪支社 06(6449)5830	北陸支店 076(243)5211
中四国支店 082(247)2661	東北支社 022(227)3113
四国営業所 087(834)1171	沖縄味の素(株) 098(868)5512
九州支社 092(451)2384	北海道味の素(株) 011(643)4341

Eat Well, Live Well.



味噌汁を変えれば、 ランチが変わる。

だし汁と味噌をあわせるだけなのに、
使うだしや具材によってまったく別の料理に変化する。
作り手のオリジナリティを自在に表現できる味噌汁は、
シンプルで身近な存在でありながらも、実はとても奥の深いメニューなのです。

ランチの満足感を高めたい。お値打ち感を出したい。
そんなときには、いつもの味噌汁をグレードアップしてみることをおすすめします。



Contents

- 02 — 第1章 今こそ、味噌汁の価値を考えよう。
- 04 — 第1章の1 知っておきたい「だし」の基本
- 05 — 第1章の2 知っておきたい「味噌」の基本
- 07 — 第1章の3 知っておきたい「具材」の基本
- 12 — 第2章 味噌汁の“わくわく”改革で満足度UP
- 13-18 — 単価を上げる味噌汁レシピ①②③

第1章 今こそ、 味噌汁の価値を考えよう。

たかが味噌汁、されど味噌汁。～味噌汁を制するものは、ランチを制す!?!～

事実その一。

🍲 日本人は味噌汁が大好きだ。

“若者の味噌汁離れ”などと言われて久しいですが、それでも日本人はとにかく味噌汁が好き。
一世帯あたり平均で、なんと年間約338杯の味噌汁が飲まれている計算になります。(※)

※総務省「家計調査」(二人以上の世帯)より 2019年のみそ購入量5,076g、味噌汁1杯のみそ使用量15gとして当社試算

好きな汁物ランキング

1位 味噌汁(80%)

- 2位 豚汁・けんちん汁(69%)
- 3位 コンスープ(52%)

(2019年 マイボイスコム調べ)

事実その二。

🍲 味噌汁は理想的な免疫サポート食。

味噌汁は日本の文化を代表する発酵食であり、麹由来の酵素のチカラ、多彩な具材による栄養バランス、味噌自体のもつ抗酸化力など、免疫力を高める多彩なパワーをもっています。免疫力UPは今もっとも注目のキーワード。味噌汁への注目はかつてないほど高まっています。

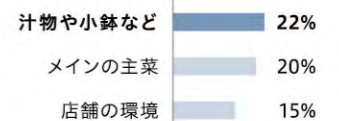
事実その三。

🍲 外食店の味噌汁は、喜ばれていない。

多くの人から支持され注目を集める味噌汁ですが、残念なことに外食店ランチに対する不満の第1位でもあるのです。理由はボリューム感や品数が足りないこと、次いで味・風味が乏しいこと。お客様をガッカリさせてしまつては、せつかくのランチ営業も台無しになってしまいます。



外食店のランチで不満なところ



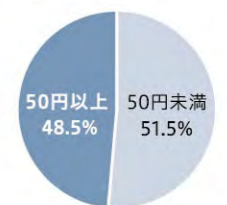
(2019年 当社調べ)

満足できる味噌汁なら、+50円も許容!

当社の調査によると、味噌汁の具材量アップに対して約半数の人が「50円以上追加で支払ってもよい」と回答しています。客単価UPのカギは、味噌汁が握っていると言っても過言ではありません。

汁物の具材量アップに追加で支払ってもよい価格帯

約半数の人が「50円以上出せる」と回答!



(2020年当社調べ、「外食メニューに関するアンケート」)

1 知っておきたい「だし」の基本

味噌汁の命ともいえるうま味と香りを与えるのが「だし」。具材と「だし」の相性を考え、濃厚な味噌に負けないように、しっかりとした風味をきかせることが大事です。

3つの「だし」と特徴

一般的に味噌汁に使われる「だし」は、かつお節・昆布・煮干しの3つです。単独で使うだけでなく、複数をかけ合わせることで味のバリエーションは無限に広がります。

かつおだし

全国的に幅広く親しまれており、日本料理すべての味のベースといっても過言ではありません。味噌汁にうま味や風味を与えるほか、味噌や具材の持ち味を活かすといった調味料的な役割も果たします。



昆布だし

うま味を多く含んでおり、素材のうま味を最大限に引き出した時に用いられます。また他のだし原料と合わせることでうま味の相乗効果が得られ、より強力なうま味を得ることができます。



煮干しだし(いりこだし)

文字通り、魚を煮て干したものです。カタクチイワシを原料とするものが一般的で、「いりこ」とも呼ばれます。うま味とコクのある濃厚なだしがとれ、四国や九州では味噌汁のだしとして一般的に用いられています。



家庭では味わえない、 飲食店ならではの味噌汁とは？

豪華な具材&季節感でわくわくを感じさせよう！

外食に期待するのは
豪華さや旬の食材



どんなものに非日常感やレジャー性を感じる？



(2019年ホットペッパーグルメ外食総研調べ)

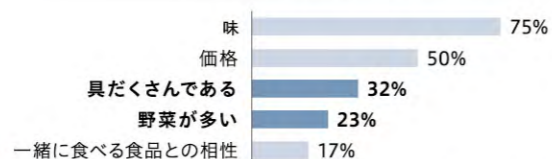
具だくさんで野菜たっぷりの味噌汁が求められています！

味噌汁は「味」の他に...

具だくさん **32%**
野菜が多い **23%**



市販の汁物購入時の重視点

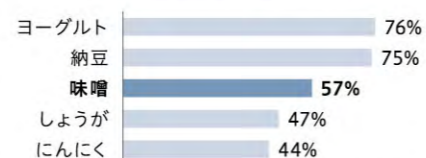


(2019年 マイボイスコム調べ)

味噌はいま注目の食材です！

新型コロナウイルスの影響で、免疫力を高める食材への関心が非常に高くなっています。普段なにげなく提供している味噌汁も、打ち出し方によってはその価値を大きく向上させることができるかもしれません。

免疫力を高めるために取り入れている食材



(2020年 日本トレンドリサーチ調べ)

まとめ

お客様は、家庭では味わえない“わくわくする”味噌汁との出会いを求めていることがわかります。また、味噌がもつ健康面の効果にも大きな期待を寄せている様子が伺えます。

2 知っておきたい「味噌」の基本

味噌汁の味作りを決める味噌は、全国各地でそれぞれの気候風土・食習慣にあった多種多様な味噌が作られています。原料となる麴の種類によって大きく米味噌・麦味噌・豆味噌の3つに分けられ、味も製法も様々です。

味噌の種類



米味噌

全国各地で多く作られており、その割合は80%以上を占めています。



麦味噌

九州、四国、中国地方で作られ、味・香りは地方によって異なります。



豆味噌

中部地方を中心に独特な製法で作られ、八丁味噌が有名です。

さらに味や色の種類によって、主に以下のように分類できます。

	味・色による分類		味	香り
米味噌	甘	赤	濃厚な甘み	香ばしい甘い香り
		白	まるやかな甘み	かるい甘い香り
	甘口	赤	のびのある甘みとうま味	落ち着いた発酵の香り
		辛口	赤	濃厚なうま味と調和した辛み
麦味噌	甘口	淡色	さっぱりとしたうま味のある甘みと辛み	発酵したさわやかな香り
		淡色	甘みとうま味の調和した味	淡い麦味噌特有の香り
豆味噌	—	赤	濃厚なうま味と若干の渋み	豆味噌特有の香り

味の定義 = [甘] 塩分が少なく麴からの糖分により大変甘い味噌 [甘口] 甘ほど甘くなく塩味が少し効いた味噌
[辛口] 塩味を効かせた一般的な味噌

味噌汁の栄養学

「発酵食品の王様」味噌は
現代人の健康を支えるスーパーフード

「医者に金を払うよりも、味噌屋に払え」という江戸時代のことわざにみられるように、味噌には多彩な効用があります。

3つの原料がもつチカラ

大豆

良質なたんぱく質を豊富に含み、ビタミン・ミネラルなど幅広い栄養を備えた万能食材です。



麴

米や麦、大豆に付着してたくさんの酵素を作り出し、その一部はアミノ酸に分解されます。



塩

味噌に含まれる塩は腐敗菌の繁殖を抑え、乳酸菌や酵母の育成・活動を促す働きを担います。



味噌汁の味をつくる「味噌」

種類と特長

全国各地でそれぞれの気候風土・食習慣にあった、多種多様な味噌が作られています。分類の基準は麴の種類によって大きく「米味噌」「麦味噌」「豆味噌」の3つに分けられ、味も製法もさまざまです。

米味噌

全国各地で多くつくられており、その割合は80%を占めているといわれています。

麦味噌

全国の生産量の約11%を占めており、味・香りは地方でそれぞれ異なります。

豆味噌

別名「黒味噌」とよばれ、その製法は米・麦味噌とは異なる、独特のものです。

全国味噌マップ



3 知っておきたい「具材」の基本

味噌汁の具材は大きく「浮き実・具・吸い口」に分類されます。家庭では味わえない具材を使ったり、季節や旬・風土にあわせるなど、外食店ならではのひと工夫が味噌汁を個性豊かなものに仕上げます。

浮き実

浮き実とは、汁物の仕上げに少量浮かせるもので、汁の味や色、食感にアクセントをつけるために使います。

葉もの

～彩りと栄養を補う青葉～

お椀に緑黄色野菜の栄養を取り入れ、季節感と彩りを添えます。塩ゆでし冷水にとって冷まし、だしと味噌を合わせた汁で温めてから加えます。



モロヘイヤ
ほうれん草の3倍の「カロテン」を含みます。



大葉
ビタミン・ミネラルを豊富に含みます。



大根の葉
ビタミンCと食物繊維を豊富に含みます。

根もの

～食感を楽しむ根菜～

常備してある根菜を刻み、油に通したり揚げておくと、いつでも便利に利用できます。



れんこん
薄切りにしてさっと油にくぐらせます。



ごぼう
ささがきにして揚げる、または、炒めます。



芋類
ゆでたものを輪切りにして、揚げます。

その他

～食感やのど越しを楽しむ～

身近な食材でも、工夫しだいで食感に変化を与えることができます。



あられ
「ほんだし。」とからめて使用すると香りとうま味が増します。



すいとん
青のりやすりごまなどと、少量の「ほんだし。」を練り込みます。

具

味噌汁に個性とインパクトをもたらす役割を果たします。おなじみの具も、外食店ならではのひと工夫で“わくわく”を提供しましょう。



豆腐
形を変えて、見た目に個性を



わかめ
異なる部位を合わせて食感を演出



長ねぎ
表面をさっと焼いて、甘みとコクを

吸い口

吸い口とは、汁物に芳香を加えるためのものです。椀のふたを開けたときにほのかに香る程度のものが良いでしょう。

春～夏

あっさり味×インパクト

さっぱりとした味わいの赤味噌と香りの強い素材がオススメです。



木の芽
手のひらでたたいて香りを出します。



花山椒
微量を全体に散らします。



きざみ生姜
細かく刻むとより香り立ちます。

秋～冬

コク味×アクセント

まったりこったりとした味わいの白味噌とアクセントを与える素材がオススメです。



七味唐がらし
具の上に盛りつけ彩りにも活用します。



溶きがらし
大根などの根菜や肉などの具材によく合います。



おろしゆず
より香りを立たせ色もきわ立ちます。

その他

目新しさを加えたいときは意外な食材も味噌汁に美味しく活用できます。



ゆず胡椒
鶏肉やねぎなどを焼いた具材によく合います。



えごま
全体にふりかけ食感を楽しめます。

業務用「ほんだし®」が、飲食店ならではのクオリティとオペレーション改善をお約束。

ランチ味噌汁のだしに求められるのは、食欲をそそる力強い風味と、その香りが一定の時間持続すること。そして何より手間なく・簡単に・短時間で準備ができることです。「ほんだし®」をうまく活用して、ランチのクオリティアップ&オペレーションの効率化にトライしてみませんか？



500g袋もあります！

ランチの味噌汁づくりが「ほんだし®」で変わる！



仕込み時間を圧倒的に短縮



来店人数に応じて、作りたい分だけすぐに提供



だしがらが出ず、ゴミの量を削減



場所をとらず保管もカンタン



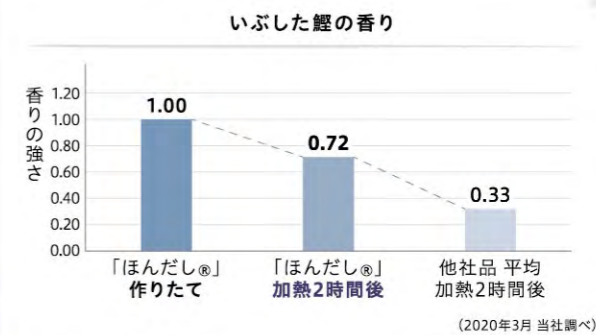
天然だし・だしパックに比べてコストダウン

業務用「ほんだし®」かつおだしはここが違う！

家庭用の「ほんだし®」とは異なる、プロのための配合設計。トップにおけるかつお節のシャープな薫香を重視し、客席まで届く強い香りを実現しています。また加熱にも強く、時間が経過してもだし感を持続させることができます。

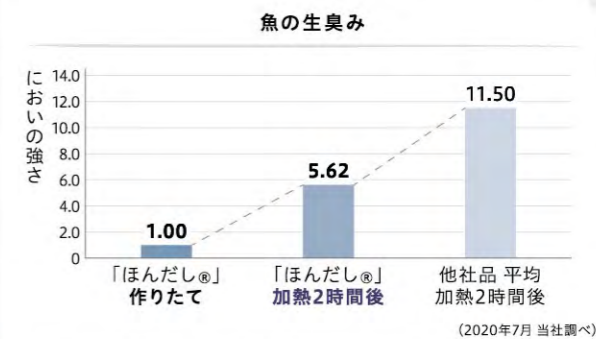
「ほんだし®」は作り立ての香りを維持できます。

「ほんだし®」は長時間火にかけてもいぶした鰹の香りが飛びません。2時間の加熱を条件に、香気成分の分量を調べたところ、他社品と比較し、2倍以上の香りが残っていることが分かりました。いつまでも作り立てに近い美味しさを提供することができます。



「ほんだし®」は他の食材の味を邪魔しません。

「ほんだし®」は長時間火にかけても魚の嫌な臭いが出にくいです。2時間加熱後の比較では、他社品よりも生臭みの成分が半分以下でした。さまざまな食材の味を崩すことなく、美味しさの下支えをすることができます。



繁盛店に学ぶ「ランチ味噌汁進化術」

【旬彩 凜】名古屋・御器所

「具たくさん味噌汁」で+100円の オーダー率3倍増を実現！

2013年開業の和食居酒屋「旬彩 凜」。上質な料理をリーズナブルに楽しめるだけでなく、品数豊富なランチでも評判の人気店に、味噌汁進化術を聞いた。



ランチ味噌汁の工夫を教えてください。

従来は味噌汁の代わりにプラス100円で「小鉢うどん」を選べるようにしていましたが、オーダー率は1割程度にとどまっていた。そこでこれを「具たくさん味噌汁」に変更したところ、オーダー率は3倍以上に跳ね上がりました。とりわけ女性のお客からのオーダーが増えましたね。ボリューム感だけでなく季節感も表現できますし、見た目の華やかさや驚きもあって、お客様に喜んでいただけているのかなと思います。

業務用「ほんだし®」の良さは？

だしといえばやっぱり「ほんだし®」でしょう。「ほんだし®」を使うと味のまとまりが出ますね。以前は味噌汁も自家抽出だしを使っていましたが、どうしても味がまとまらないので今は半分を「ほんだし®」にしています。

具たくさんみそ汁 プロのオペレーション

具を煮崩さないように、一緒に煮込まないのがコツです。

- ・あらかじめ具材をだしで煮てストックしておく
- ・注文が入ってから味噌汁と合わせて提供する

【鳥まつ本店】東京・浜松町

できたて味噌汁で、お客様満足度UP！

ただおいしい、安いというだけでなく、来店されてから帰るまでにお客様にどれだけ満足してもらえるかを追求しているという「鳥まつ本店」。常連客が足繁く通う繁盛店の味噌汁進化術を聞いた。



ランチ味噌汁の工夫を教えてください。

味噌汁って、どれだけおいしいだしを使っても煮詰まっちゃったらおいしい味噌汁にはならないんです。だから当店では、味噌汁はこまかく作って常にできたての味噌汁を出すようにしています。忙しい時間帯でも、お客様が第一というのはプレません。

業務用「ほんだし®」の良さは？

使いやすいというのが一番ですね。顆粒だから入れ方をちょっと変えたりして、思い通りのだしがすぐにとれる。味噌汁も、お湯さえ沸かしておけば20~30秒ですぐにできますからね。つくりたて味噌汁が提供できるのも、「ほんだし®」があればこそですね。

第2章

味噌汁の“わくわく”改革で満足度UP

外食店の味噌汁には、味や香りの力強さだけでなく、オリジナリティあふれる具材やボリューム感、見た目の華やかさなど、お客様を非日常へ誘うためのアイデアや工夫が求められます。一方で、調理オペレーションは複雑にできませんし、コストも吸収しなければなりません。このパートでは「ほんだし®」を活用して、少しの手間でランチを劇的に変えるための“単価を上げる”味噌汁メニューをご提案します。

1 旬の食材で季節感を表現

- 水菜と根菜の味噌汁
- うどきぬさやの味噌汁
- みょうがとなすの味噌汁
- 焼きのこの味噌汁



2 非日常のわくわく感を演出

- 鶏とたっぷり野菜の味噌汁
- 鯖とごろごろ野菜の味噌汁
- まるまる具材の味噌汁
- ピリ辛味噌チゲ



3 郷土料理にヒントを得よう

- 鮭と野菜の石狩汁
- 豚肉ともずくの沖縄風味味噌汁
- 具たくさんさつま汁
- 具たくさん納豆汁



※レシピ上でいりこ・かつおだしとなっておりますが、普段お使いのだしでも美味しくお作りいただけます。

作り方は「レシピ大百科®PRO」をご覧ください。

レシピ大百科®PRO

www.ajinomoto.co.jp/foodservice/recipepro/



↑ 単価を上げる味噌汁レシピ①

旬の食材で季節感を表現

季節の移り変わりがはっきりしている日本には、
四季折々の魅力を代表する旬の食材がたくさんあります。
「いま最もおいしい食材」を使って、
味噌汁を“季節限定の特別な一品”に生まれ変わらせましょう。

水菜と根菜の味噌汁

冬になると甘味もうま味も増す根菜を使用した具たっぷりの味噌汁です。
あっさりとした味わいで、どんなメニューと合わせても相性抜群です。

材料(4人分)

大根	300g	水	800ml
にんじん	100g	「ほんだし」かつおだし	4g
水菜	100g	みそ	45g
木綿豆腐	150g	ごま油	12g



うどときぬさやの味噌汁

春の香り漂う味噌汁。うどんは仕上げに加えて
香りと食感を楽しめる一品に。

材料(4人分)

絹さや	35g
うどん	60g
みそ	54g
「ほんだし」かつおだし	4g
水	700ml

みょうがとなすの味噌汁

夏らしい素材を使用した味噌汁。みょうがの爽やかな
香りと風味がさっぱりとした味わいを醸し出します。

材料(4人分)

なす	160g
みょうが	20g
水	600ml
「ほんだし」かつおだし	3g
みそ	45g
サラダ油	6g



焼きのこの味噌汁

秋の旬素材、きのこを焼いて香ばしい風味を
引き立たせた味噌汁です。

材料(4人分)

しめじ	100g
えのきだけ	100g
酒	15ml
水	600ml
A 「ほんだし」かつおだし	4g
みそ	45g



↑ 単価を上げる味噌汁レシピ②

非日常のわくわく感を演出

一見奇抜に思える食材も、しっかり受け止めてくれる懐の広さも味噌汁の魅力。

お椀いっぱいに独創的なアイデアをふんだんに詰めこんで、
家庭では味わえない外食ならではの嬉しい驚きを提供しましょう。



鶏とたっぷり 野菜の味噌汁

野菜や鶏肉など一口サイズの具材がごろごろ入った、見た目も食感も
楽しい味噌汁です。かつおのだしと鶏肉のうま味でコクのある味わいに。

材料(4人分)

鶏もも肉	80g	水	800ml
白菜	100g	「ほんだし」かつおだし	6g
A にんじん	20g	みそ	45g
さつまいも	30g	サラダ油	12g
長ねぎ	20g		

鯖とごろごろ野菜の味噌汁

うま味のぎゅっとつまったさば缶とたっぷり野菜が入った
ボリューム感のある味噌汁です。

材料(4人分)

さば水缶	240g
A じゃがいも	70g
キャベツ	100g
にんじん	40g
水	800ml
B 「ほんだし」かつおだし	6g
みそ	54g
しょうがのせん切り	少々



まるまる具材の味噌汁

色鮮やかな丸い具材が入った見た目が楽しい味噌汁です。
フレッシュなトマトとみその相性も新鮮な味わいです。

材料(4人分)

鶏ひき肉	120g
A しょうがのすりおろし	少々
「瀬戸のほんじお」さらさらタイプ	1g
こしょう	少々
B 玉こんにゃく	100g
冷凍里いも	100g
ミニトマト	60g
水菜	20g
水	800ml
C 「ほんだし」かつおだし	6g
みそ	45g



ピリ辛味噌チゲ

ピリッとした辛味と、コクのある味わいがクセになる味噌汁です。
メニューの変化を出したい時にぴったりの一品です。

材料(4人分)

白菜キムチ	130g
牛ばら肉(薄切り)	80g
にんにく	1かけ
しいたけ	3個
オクラ	6本
にら	0.5束
ねぎ	0.5本
木綿豆腐	75g
ごま油	大さじ2
水	800ml
「ほんだし」かつおだし	2g
赤みそ	大さじ5



↑ 単価を上げる味噌汁レシピ③ 郷土料理にヒントを得よう

南北に長く伸びる国土をもち、海、山、里など表情豊かな自然が広がる日本。
地域ごとの歴史や文化に根ざした多様な食材や郷土料理にインスピレーションを得て、
味噌汁の新たな魅力を引き出しましょう。



鮭と野菜の石狩汁

北海道の郷土メニュー石狩鍋の味わいを楽しめる味噌汁です。
鮭と野菜のうま味がたまらない一品です。

- 材料(4人分)
- | | | |
|---|----------------|---------------------|
| A | 甘塩ざけ……………100g | みそ……………36g |
| | じゃがいも……………270g | 水……………800ml |
| | 玉ねぎ……………50g | 「ほんだし®」かつおだし……………3g |
| | にんじん……………75g | |
| | 小ねぎ……………18g | |

豚肉ともずくの沖縄風味味噌汁

豚肉の甘みと味噌のまろやかな味わいが相性抜群です。
ほんのりと磯の香りも漂う味噌汁です。

- 材料(4人分)
- | | |
|---|-----------------------|
| | 豚もも角切り肉……………60g |
| | こしょう……………少々 |
| | 木綿豆腐……………150g |
| A | にら……………50g |
| | もやし……………120g |
| | もずく……………40g |
| | 水……………800ml |
| | 「ほんだし®」かつおだし……………4.5g |
| | みそ……………54g |



具だくさんさつま汁

さつまいもの甘みがいりこだしとびつりの
やさしい味わいの具だくさんの味噌汁です。

- 材料(4人分)
- | | |
|---|---------------------|
| | 鶏もも肉……………150g |
| | 大根……………100g |
| | にんじん……………60g |
| A | 干しいたけ……………15g |
| | こんにやく……………100g |
| | ごぼう……………60g |
| | さつまいも……………100g |
| | もやし……………60g |
| B | 水……………1400ml |
| | 「ほんだし®」いりこだし……………9g |
| | みそ……………90g |
| | 小ねぎの小口切り……………少々 |



具だくさん納豆汁

山形の郷土料理。細かくした納豆がたっぷり入った
クセになる味わいの味噌汁です。

- 材料(4人分)
- | | |
|---|---------------------|
| | 納豆……………200g |
| | 油揚げ……………60g |
| A | こんにやく……………125g |
| | いもがら……………40g |
| | 木綿豆腐……………150g |
| B | 長ねぎ……………20g |
| | せり……………20g |
| C | 「ほんだし®」かつおだし……………6g |
| | 水……………800ml |
| | みそ……………54g |
| D | 酒……………15ml |

