

Miso Mayo Dip

Miso 1 tbs
Honey 1 tbs
Mayonnaise 4~5 tbs
Garlic powder (Optional)
Chopped parsley (Optional)

味噌とマヨネーズのディップ

味噌 大さじ1
ハチミツ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ4~5
*ガーリックパウダー
*刻みパセリ
*はオプション

Miso Cream cheese Dip

Miso 50g
Cream cheese 100g
Walnuts 25g
Olive oil 1tsp
A pinch of sugar

味噌とクリームチーズのディップ

味噌 50g
クリームチーズ 100g
クルミ 25g
オリーブオイル 小さじ1
砂糖 ひとつまみ



All-around Miso Sauce

Miso	3 tbs
Sake	1 tbs
Mirin	1 tbs
Sugar	1 tbs

You can put on anything.

The pictures is Yaki-onigiri.

Make onigiri (Rice Ball) and put some Miso Sauce.

Then grill it.

万能味噌ダレ

味噌	大さじ3
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

茹で野菜に書けたり、和えたり、何にでも使えます。

写真は焼きおにぎりです。



Pork preserved in Miso

All-around Miso Sauce

Pork center cut (Thin sliced)

1. Apply All-around Miso Sauce on pork and soak for a while.
(Thin slice 1-2 hours, Thick slice 3-6 hours)
2. Remove sauce before you cook, grill in a pan.

ぶた肉の味噌漬

万能味噌ダレ

豚肉薄切り (center cut)

1. 薄切り肉全体に万能味噌ダレを絡める。薄切りなら 1~2 時間、厚切りなら 3~6 時間。ジップロックバッグなどに入れると簡単。
2. ソースをそぎ落としてからフライパンで炒める。



Beans Salad

1 Canned garbanzo bean (Chick pea)

1 Canned kidney bean

Chopped onion 1/2 cup

Chopped parsley 1/8 cup

Rice vinegar 60cc

Olive oil 50cc

Sugar 2 tbs

Miso 1tbs

Dijion mustard 2 tsp

1. Wash beans, put them in a bowl with onion and parsley.
2. Put vinegar, oil, sugar, miso and mustard in a small bowl, mix well.
3. Pour dressing on 1. and mix well.

豆のサラダ

ガルバンゾー (ひよこ豆) 1 缶

キドニービーンズ 1 缶

玉ねぎみじん切り カップ 1/2

刻みパセリ カップ 1/8

米酢 60CC

オリーブオイル 50CC

砂糖 大さじ 2

味噌 大さじ 1

デジジョンマスタード 小さじ 2

1. 豆を缶から出して流水で軽く洗い、水を切ってボウルに入れ、玉ねぎのみじん切りと刻みパセリを加える。
2. 米酢、オリーブオイル、砂糖、味噌、マスタードを別のボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
3. 2を1に流しいれ、味がなじむまでよく混ぜる。



Niku Miso (ground meat seasoned with miso)

Grounded pork	150g
Minced ginger	1tsp
Minced garlic	1tsp
Sesame oil	1/2 tbs
Soy sauce	2 tbs
Miso	1 tbs
Sugar	1 tbs
Mirin	2 tbs
Sake	2 tbs
Chopped green onion (Optional)	



1. Mix everything in the pot.
2. Cook over on a medium heat.
3. Stew it until there is no water left.

肉味噌

豚挽き肉

しょうがのみじん切り

豚肉薄切り (center cut)

1. 薄切り肉全体に万能味噌ダレを絡める。薄切りなら 1~2 時間、厚切りなら 3~6 時間。ジップロックバッグなどに入れると簡単。
2. ソースをそぎ落としてからフライパンで炒める。
3. 汁気がなくなれば出来上がり。

Miso Nuts (Candied nuts)

Nuts (peanuts, Almonds, Cashews) 150g

Miso 1 tbs

Sugar 3 tbs

Mirin 80cc

Butter 5g

1. Roast nuts in the pan over a low heat
2. Put Miso, Sugar and Mirin in the small bowl. Mix well.
3. Pour the sauce onto the nuts and stir well.
4. Add butter and stir well.
5. Cool nuts on parchment paper.



味噌ナッツ

お好みのナッツ（ピーナッツ、アーモンド、カシューなど） 150g

味噌 大さじ 1

砂糖 大さじ 3

みりん 80cc

バター 5g

1. ナッツをフライパンに入れ、焦がさないように弱火でローストする。
2. 味噌、砂糖、みりんを小さいボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
3. 2を1に注ぎいれ、ナッツによく絡ませる。
4. ナッツ全体になじんだら、バターを加え、焦がさないように気をつけながら、さらによく混ぜる。
5. 照りが出てきたらクッキングシートに重ならないように広げて冷ます。

Honey Miso Rusk (Twice-baked bread with honey miso butter)

1 Baguette (French bread)

Miso 20g
Honey 10g
Unsalted butter 100g
Sugar 4 tbs

1. Sliced the bread. Pre heat the oven 300F.
2. Melt butter and add miso, honey and sugar. Mix well.
3. Bake bread at 300F for 15minutes.
4. Apply honey miso butter on bread.
5. Bake bread at 300F another 15 minutes.



ハチミツと味噌のラスク

バゲット (フランスパン) 1本

味噌 20g
ハチミツ 10g
無塩バター 100g
砂糖 大さじ4

1. パンを切る。オーブンを華氏 300 度に温めておく。
2. バターを溶かし、味噌、ハチミツ、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
3. 切ったパンを 15 分ほど焼く。
4. 焼けたパンに、2 を塗る。
5. 4 をもう一度オーブンに入れて 15 分ほど焼く。