

# 有機食材を使って 味噌汁を作ってみよう！

## 結果発表

皆さん、たくさんの投稿ありがとうございました。  
今回は有機・オーガニック食材を使ってみそ汁を作っていたいただきましたが、いかがでしたでしょうか？

オーガニック(有機)とは、農薬や化学肥料に頼らず、自然の恵みを生かした農業や加工方法をさします。オーガニック食品は、食べる人だけでなく、その食材を育てる農家の方、その食材が育つ農地にとっても優しく、好循環を生む食品です。是非、今後もオーガニック(有機)を少しでも取り入れてみたり、考えていただくきっかけになったら嬉しいです♪

農薬の有害性なく、元気に働き続けられる！

良い土地が長続きする！

持続可能な味噌づくりができる。

安心して食べられる！  
素材のおいしさを楽しめる



育てる人



農地(地球)



食品メーカー



食べる人

オーガニック食品を食べることは、自分のカラダにだけでなく、作り手や地球環境にもやさしい好循環をもたらします。

### こうはくまんぼうさん



ねぎやにんじん大根たまねぎをふんだんに使いました。  
#ひかり味噌アンバサダー #オーガニック #有機で味噌汁

### あずきさん



有機の玉ねぎとみょうがとこだわってます pointazui 有機で味噌汁♥  
有機の玉ねぎとみょうが、#ひかり味噌さんの#こだわってますを使って作りました♡  
玉ねぎが甘くて美味しくできました◎  
育てるのは有機食材になるとさらに大変になるのかもしれないけど環境にも、人にもやさしいからこれからも買って美味しく食べたいな

### うさぎちゃんさん



有機食材買ってみました♥  
おいしい😊味噌汁大好きマン😊  
#ひかり味噌アンバサダー #オーガニック #有機で味噌汁

### hirosizukuさん



新玉ねぎ、にんじん、ニラ、ネギの有機野菜いっぱい味噌汁です!!  
体にも良く環境にも良くで美味しいから嬉しい♥

### 花衣さん



肉々しいハンバーグが食べたかったので、黒毛和牛の切り落としを包丁で細かく切って、新玉ねぎを少しだけ入れたハンバーグを作りました〜😊  
まるでステーキみたいハンバーグで、とっても美味しかったです♥  
有機玉ねぎを使って、かきたまお味噌汁を作りました😊

### みーこさん



小松菜と有機黒大豆のお味噌汁♥  
お味噌は円熟こうじみそを使用)  
有機食材を知ることで、身体にいいものを、毎日の生活の中で少しずつでも取り入れることを意識したいと改めて思いました〜😊🌱

### さとさん



有機のもやしを使っておみそ汁を作りました★有機のものは高いイメージだけど、もやしなら手が出る😊農家さんや環境にも優しいなんていいね♪

### SASSYさん



有機野菜と有機味噌を使ってすべて有機の具たくさん味噌汁にしました。  
有機味噌の奥深い味に野菜のだしと旨味豆乳のkokoroすり胡麻トッピングでさらに美味しくパワアップ

### いちご40さん



有機トマト、ズッキーニ、カブを使用しました。どれも味が濃くて美味しかったです♪  
#ひかり味噌アンバサダー #オーガニック #有機で味噌汁

### nikoさん



t\_a\_morimori 有機食材を使って味噌汁を作ってみよう!  
有機食材は『食べる人の健康だけでなく、野菜を育てる農家さん、そして地球環境にもやさしい、みんながハッピーになれる食材』なんだそうです。  
...ということで、有機食材【なす、玉ねぎ、有機味噌】を使って、『なすと玉ねぎの豚汁』を作りました。  
有機野菜って、ちょこっとお高め。なので、いつもより丁寧に作りました!!笑

みそ汁だけでも具材が違ふとこんなにバリエーションがあって楽しいですね。具たくさんのお味噌汁にすれば栄養満点！

夏場は、水分・塩分・ミネラルを同時に摂ることができ、熱中症対策としても効果的ですよ♪

でも暑い日には火をなるべく使わず調理したいですね。そこでおすすめのお味噌レシピをご紹介します♪

### アボカドの冷製味噌ポタージュ

●材料(1人分)

- アボカド …1/2個
- 無添加円熟こうじみそ …大きじ 1/2
- 牛乳 …100ml
- オリーブオイル …小さじ 1/2
- 粉チーズ …小さじ 1/2

●作り方

- アボカドをスープカップに入れて、フォークで潰し、味噌を加えて混ぜたら、牛乳を少しずつ加えながら混ぜます。
- 仕上げにオリーブオイルを回しかけ、粉チーズをかけたら出来上がり。

潰してまぜるだけの、究極のシンプルレシピです。詳しくはひかり味噌のInstagramでご紹介しています♪

<https://www.instagram.com/p/CgTvtXKurwl/?hl=ja>

たくさんの投稿ありがとうございました