

Omiso wo ツカッテミン



野菜スティック 肉みそ添え

シンプルな材料で美味しい逸品！

【材料 4 人分】

合ひき肉 300g
ねぎ・しょうがみじん切り 各大さじ 1
合わせ調味料
米みそ 100g
酒 大さじ 4
砂糖 カップ 1/2
しょうゆ 大さじ 1
ごま油 大さじ 2

野菜スティック

セロリ、ラディッシュ、グリーンアスパラガス、
好みの野菜

- 鍋にごま油大さじ2を熱し、合ひき肉、ねぎ、しょうがを炒める。肉の色が変わったら、練り合わせた調味料を加え、ぼってりしてつやが出るまで煮る。
- 材料の野菜を水洗いし、食べやすい大きさに切り分けて器に盛り付ける。肉みそをつけていただく。

※肉みそは冷まして冷蔵庫で保存する。2週間程度保存できる。

このレシピに
オススメのみそ



発芽玄米味噌
【山万味噌】



健康長寿天然醸造みそ
【松亀味噌】

いつものレシピに
ちょい足しGOODなおみそ。
おみそ汁に限らずお料理に使ってミン。



豆腐のみそグラタン

子どもの成長にもいいおみそ。
小さい頃からも発酵食を食べて元気な体に。

【材料 1 人分】

豆腐 50g 小麦粉 小さじ 1
えび 10g 牛乳 2/5 カップ
青菜 10g みそ 小さじ 1/3
バター 小さじ 3/4 粉チーズ 小さじ 1

- 豆腐を1センチの厚さに切り、さっと茹でて水切りする。
- えびは背わたを除いて殻をむき、塩・酒（分量外）を振りかけ揉み臭みを取り除いて水洗いをする。
- 青菜は固めに茹でる。
- バターを溶かして小麦粉を炒め、みそを加えて更に炒める。人肌に温めた牛乳を加えて手早く混ぜ合わせながらとろりとするまで煮詰める。
- 耐熱容器に[1]～[3]を盛って[4]をかけ、粉チーズを振ってオーブントースターで約10分焼く。

このレシピに
オススメのみそ



雪娘・白
【喜多屋醸造】



信濃の蔵
【金元醸造】

Check!

みそ健康づくり委員会
100種類以上のみそレシピが
紹介されています



知っていますか？ 岡谷のおみそのこと。

since 2015 岡谷味噌 Guide book

1860

OKAYA MISO

シツテ ミン

数字で
紐解く
おかやみそ

3 44 2
29 7 26
4 19 5

139



岡谷味噌
OKAYA MISO

シッテル 9

岡谷のみそ蔵の数

岡谷味噌散策 MAP

9つの味噌蔵を巡る



岡谷は、1つの町に9つもみそ蔵がある珍しい土地です。伝統を大切に受け継ぐ蔵、アイデアいっぱい新しいみそを作る蔵、9蔵9色の個性とともに高め合い、共存共栄を目指しています。少数精鋭で作り続けられている、“岡谷味噌”の味をシッテムソ。



1 (有) 糀屋今井本店

☎ 394-0001
岡谷市今井 1870
☎ 0266-22-3775
☎ 0266-22-3776 (P) 有

直売所有

2 (有) 若宮糀屋

☎ 394-0025
岡谷市大栄町 2-10-12
☎ 0266-22-2930
☎ 0266-24-2152 (P) 2台

直売所有
工場見学可 (要予約)

3 (有) 山田醸造

☎ 394-0088
岡谷市長地梨久保 2-15-5
☎ 0266-27-8636
☎ 0266-27-8871 (P) 有

直売所有

4 (有) 喜多屋醸造店

☎ 394-0035
岡谷市天竜町 2-3-3
☎ 0266-22-3110
☎ 0266-22-3107 (P) 有

直売所有

5 (資) 山万加島屋商店

☎ 394-0027
岡谷市中央町 3-1-15
☎ 0266-22-2884
☎ 0266-22-3980 (P) 4台

直売所有
工場見学可 (要相談)

6 松亀味噌(株)

☎ 394-0034
岡谷市湖畔 1-10-19
☎ 0266-22-7611
☎ 0266-23-8102 (P) 10台程度

直売所有
工場見学可 (平日のみ・要予約)

7 (有) 丸五柏屋商店

☎ 394-0027
岡谷市中央町 2-13-13
☎ 0266-22-2892
☎ 0266-22-5713 (P) 有

直売所有

8 金元醸造(株)

☎ 394-0026
岡谷市塚間町 1-2-8
☎ 0266-22-3165
☎ 0266-22-8694 (P) 2台

直売所有

9 サスキチ味噌(株)

☎ 394-0027
岡谷市中央町 2-6-5
☎ 0266-22-2556
☎ 0266-22-2934 (P) 有

直売所有
工場見学可

next

岡谷味噌を
作る職人たち

有限会社 糀屋今井本店

Kojiya Imai Honten



1860年(万延元年)



代表取締役

今井 一博

糀屋の浮きこうじ味噌をめしあがれ！

糀屋から味噌づくりへ

約150年前、江戸後期の万延元年に糀屋として創業。かつてはほとんどの家庭が味噌を自家醸造していましたので、その供給と生糸家(絹糸製造業)への糀を造っていました。糀は酒造との関係もあり、政府より太政官符という免状があり、一般では造れませんでした。税務署の管轄でどこへ販売をしたいか届け出が必要で、平成になってようやく自由化されました。今はスーパーで自由に買える糀ですが、戦前生糸家も味噌を造るには糀屋から買わないと造れませんでした。戦時中に味噌は統制品になり自由に味噌を売ることができず割当で販売しました。戦後になり自由販売が可能になりました。六十六回を数える長野県みそ品評会に於いて、第一回農林水産大臣賞の栄に浴しました。現在も毎年品評会で入賞させていただいています。

『浮きこうじ味噌』

糀屋が原点の当社は「こうじ味噌」にこだわり、現在も他の味噌は造っていません。それも煮えばな(煮上がった時)にふわっと糀が浮きあがる『浮きこうじ味噌』に特化しています。甘めの糀の多い粒味噌しか販売していません。

秋から冬、春の節句までの期間限定で甘酒も販売しています。

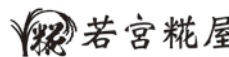
カクモ印を御愛用ください。



このみそは煮えばなに糀が浮いてくる「浮きこうじみそ」といいます。糀の割合が大豆10に対して11割と多く塩分も低めの甘めの特徴あるみそです。

有限会社 若宮糀屋

Wakamiya Kojiya



1886年(明治19年)創業



代表取締役

花岡 拓和

守る事は大事ですが職人ではなく探究者でいたい。

伝統製法のこだわり

自然の恵みを借りた昔ながらの熟成方法。昔ながらの室蓋(ムロブタ・モロブタ)を使い自然放冷による温度管理の技。一升づつ室蓋に適度な深さで盛り付けて蓋をして温度管理をします。送風をしないため水分が飛ばず柔らかい糀に仕上がるため、塩麴・甘酒にした時は滑らかな舌触りになります。ミキサーしたものではっきりわかる滑らかさになります。後味のザラツキがありません。

さわやかな家庭の味

昔ながらのみそ玉製法は自然の乳酸菌・酵母菌がしっかり入り込んだ味噌。煮大豆をつぶした後強制冷却しそのまま仕込む現代的な仕込み方法ではなく、1日、自然冷却させ自然の中の乳酸菌・酵母菌を取り込みます。そのため仕込み時期は4～6月に行います。1年熟成させた味噌は、

わずかな乳酸菌の酸味があり塩味を助けます。食材の旨みを邪魔せず引き立たせる効果があります。若宮糀屋の味噌は全体的にさわやかな感じがベースになっております。幼少の頃にご家庭で味噌を仕込まれていたら遠い記憶がよみがえるはずです。若宮糀屋自慢の糀をさらに追及した甘酒用糀で作った甘酒は自然が醸し出すコクがあり、やさしい甘味。「ただ甘い」だけではなくコクのある重厚でいてやさしい味になります。



製造において様々な経験から導き出された製法で、充足感のある、しつこくなく優しさに包まれるような甘さを醸し出した甘酒と、それを再現できる糀です。

有限会社 山田醸造

Yamada Jozo



1921年(大正10年)創業



代表取締役

山田 芳文

1951年生まれ。趣味は一年中野菜の育成し、毎週土日は県外へ

気は心

1921年(大正10年)に祖父・山田兼良が自作の米・大豆を加工製品まで農工一貫生産できないかと考え、現在の工場地に糀室と味噌蔵を創業しました。兼良の後、その妻・ふきが二代目を継ぎました。ふきは家業を守っていくうえで常々「気は心」ということを大切にしていました。商品に何らかの気持ちを伝える、大したことは出来なくてもとにかく「気は心だ」と実行してきた人でした。

「自分の手で」にこだわる

先代・幸は戦後兵役から帰り、三代目を継ぐと、食糧不足の統制時代です。味噌を造る意欲も売れる見込みも十分あるのですが、原料事情で造りたくても造れない状況でした。組合やいろんな蔵元の協力を得て何とか維持しながら、味噌を利用して味噌漬けを主体とした漬物業にも間

口を広げました。時代に応じて商売替えされる企業家が多い中、当家は資本的に余裕もなく、規模が小さいゆえに、ひたすら一つの家業を守り続けております。味噌業ゆえに桶があり、漬物は味噌と桶を利用しただけのこと。当家には何代も前から自分の手で育てた作物を加工までという農工一貫生産の精神が脈々と根付いています。現在も当家はあくまで「自分の手で」にこだわっています。



平成29年以降、大豆も自分で栽培し味噌まで造るべく思案中。長い道程...

有限会社 喜多屋醸造

Kitaya Jozo



1932年(昭和7年)創業



代表取締役

佐々木 一夫

No.1よりOnly One! ダジャレ好きなオヤジです。

喜びの多い店

昭和7年創業以来、店名のようにお客様に喜んでいただける「喜びの多い店」を目指し、品質本位で地域密着のこだわりある味噌・醤油造りに地道に取り組んでまいりました。味噌・醤油の品評会での数多くの受賞歴があり、近年ではNHKグルメ番組「キッチンが走る!」を始め喜多屋の味噌造りが多くのメディアの取材を受けるに至り、おかげ様で地域において「美味しい味噌なら喜多屋味噌」と高い評価を頂いております。

味噌への想い

「お母さんの味」、「ふるさとの香り」の原点ともいえる味噌・味噌汁は正しく日本の味の原点とも言えるものでした。消化吸收の良い良質な蛋白質や繊維質を豊富に含み抗酸化作用など高い機能性と、植物性乳酸菌や豊富な酵素群を生きた状態で含有す

る数少ない調味料でもあります。近年、手軽さから出汁入りの商品が市場を席卷し、市販味噌の多くが味噌では無く味噌の多くの良さを捨てた、インスタント味噌汁の素と変わりつつあります。安心安全な原料吟味とじっくり時間をかけた発酵熟成による芳醇な旨みを持つ本来の味噌を次代に残すべくひた向きに味噌作りに取り組むと共に、変わりつつある食文化の中に味噌の良さを活かす工夫やメニュー提案を行っていきたいと考えています。



雪娘は、県内産原材料にこだわった、喜多屋の自信作。上品で優しい甘さが特徴です。

合資会社 山万加島屋 商店

Yamamankashimaya



1932年(昭和7年)創業



代表社員（三代目）
小松 豊幸

感動していただける味噌屋を目指し、笑顔と豊かな幸せを創り出していきます。

昭和7年創業、 伝統の杉木桶がある蔵

山万加島屋商店(山万味噌)は、昭和7年に創業。以前は、山万小松組という製糸業を営み、女工さんのために、御味噌を作っていたことが味噌屋になるきっかけとなりました。初代・五郎、二代目・正二 三代目・豊幸と受け継がれ、継いだのは面白いことに、みな末っ子です。「山万」は屋号、「加島屋」はなんでつけたか。それは、五郎が占い師に占ってもらったところ、これをつけた方がいいと言われ、つけたそうです。時代は、私三代目小松豊幸となり、安曇野の大豆会を豆腐屋さんと納豆屋さんとで立ち上げ、農家さんと一緒に「ナカセンナリ」という大豆を作り上げました。旨味があり甘味が強い大豆を主に使用。全てではないのですが、伝統の杉木桶を創業より使い続ける味噌蔵です。

『発芽玄米味噌』

糀づくりでもっとも気を遣う、発芽玄米を糀にしました。うまくいくと麹菌が発芽した芽に入っていき、中まで麹菌が入りこみ、強い発芽玄米糀ができあがります。甘味とコク、発芽玄米自体のギャバがあり、ヘルシーでおいしい味噌です。小さな味噌蔵ですが、原料やつくり方、販売の仕方にこだわって、小さいからこそできる、お客様に感動していただける味噌屋を目指しております。



発芽玄米味噌は、信州安曇野大豆、信州産こしひかり、天日塩を使用。発芽玄米を見事に糀にし、発芽玄米の甘味とコクを引き出したヘルシーで、おいしい味噌。

合名会社 丸五柏屋 商店

Marugo Kashiwaya Shoten



1933年(昭和8年)創業



代表社員
清水 一明

変わらぬ味にまごころを込めて、皆様にお届けしたいと思えます。

質実に重ねた味噌作り

家号に屋号を重ねたよくある形の社名ですが、自宅両脇の二樹に由来する柏は、ゆずり葉として過去と未来をつなぐものです。味噌屋としての創業は昭和8年1月と古くはありませんが、以後80年ほど味噌しか作らずに今に至ります。爾来小さな蔵元のまま細々と当地に営業しておりますが、常に創業の初心にさわやかでありたいと自戒いたしております。家族で営むちっぽけな味噌屋には、目を引く設備など殆どありませんが、質実でありたいと願ってまじめに月日を重ねてきたつもりであります。

換わらぬ場所に変わらぬ味

創業以来の蔵で、創業以来かもしれない釜と木桶を使って仕込み、創業以来の歳月と風土を待って天然熟成、出荷までをほぼすべて手仕事でおこなっております。時代の流れに取り

残されたような蔵で、それに気付かぬふりをした夫婦が、換わらぬ場所に変わらぬ味が醸せますよう、心をこめて日々努めております。

変わりゆく世の中の片隅で、ふるさとの香りに静かに安らぐ時間のささやかなお手伝いができればと、それのみを念じてこれからも味噌を作っていきたいと思っております。

なにとぞ、よろしくお願い申し上げます。



商標ロゴ等は武井武雄デザイン。いつも量り売りいたしております。

松亀味噌 株式会社

Matsukame Miso



1933年(昭和8年)創業



代表取締役
小口 政博

“おいしさ届けて健康づくり”がモットーです。

昭和8年に創業、かつては製糸業を営んでいました

女工さんの食卓用にと始めた自家製味噌造りから、本格的な醸造業に。岡谷は味噌の醸造に好適な条件に恵まれた地であり、製糸工場をそっくり使ったスタートとなりました。社名の「松亀」は、冬の寒さに耐え青々としている「松竹梅」の『松』と、長寿でめでたいものとされる「鶴亀」の『亀』を結びつけた縁起の良い名前です。末永く皆さんに可愛がって頂けるようにとの思いが込められています。「美味しい、安心と言われる味噌造り」を追求し実現することが「松亀」の名にふさわしいものと考え、味噌造りに励んでおります。

オリジナル味噌『健康長寿』

以前より商標登録がありました『健康長寿』を長野県が男女とも長寿日本一となったのを期に、リニューアル

し、新商品も開発しました。『健康長寿減塩みそ』は通常の信州みそより約27%の塩分をカットし、塩分を気にされる方にもやさしい米麹の甘みが引き立つすっきりとした味わいです。『健康長寿天然醸造みそ』は温度変化の少ない土蔵倉で半年以上じっくり時間をかけ、香り豊かな味わい深いお味噌になりました。これからも、健康を支える食材としての「味噌」をより美味しく食べていただくため努力してまいります。



『健康長寿減塩みそ』(左)と『健康長寿天然醸造みそ』(右)。ともに長野県工業技術総合センターで開発された「麹菌R2」を使用。

金元醸造 株式会社

Kanemoto Jozo



1940年(昭和15年)創業



代表取締役
小口 近宏

これからも安心して食べていただける製品を造り続けます。

味噌は生き物

昭和15年、味噌醸造販売と蚕蛹肥料工場を創設。昭和18年より味噌製造業に専念し、昭和25年金元醸造株式会社を創立、味噌問屋への卸を行ってまいりました。味噌は生き物なので、工場によってそれぞれの特徴を持っています。その特徴を伸ばそうと絶えず研究し、昭和30年にはみそしょう油品評会にて受賞。近年では、味噌販売業と共に地元や国内の農家様からお野菜を頂き“おかずみそ”などの農産加工品も製造しています。

引き継がれる蔵人の技

創業当時、お味噌汁に麹が咲くような甘口のお味噌は出来ないかと大豆と麹の割合や煮方、麹作りを研究し完成させました。そのお味噌を米に花が咲く糀から「米花(こめはな)味噌」と名付けました。現在では『地造りみそ』と言う名前にて販売して

います。量産はできませんが、こだわり抜いたからこそできる味が今にあります。代々引き継がれた、蔵人の技、蔵や桶の管理などにより良い味噌作りができます。さらにこの伝統の味を受け継ぐため、日々本気の味噌作りをしています。醸造物を寝かせる蔵には昔から蔵の神様と言われる良い菌がいるといわれています。塩、大豆、糀の配合と蔵によって良い味噌が熟成されます。



信濃の蔵。国内産の原料を使用し、天然醸造蔵にて冬から春は低温熟成にて分解され、夏から秋に発酵熟成された塩角のない、まろやかな味の赤味噌です。

1860~

岡谷味噌の始まりは江戸時代から

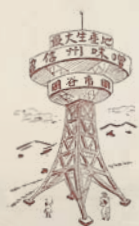
県下有数のみそ生産地、岡谷。その歴史は1860年の江戸時代後期から続いています。工業化が進んだのは大正・昭和初期。製糸業が盛んな時代に、工女さん達におみそ汁を提供することから始まりました。おいしいおみそを作ることが、工女さん達の働きぶりや製糸



岡谷蚕糸博物館蔵

工場の人気度に影響が出たというぐらい。そんな時代から働き手を支え人気を得てきた岡谷味噌は、今も健康と美味しさを追求しています。

1 みその生産量 全国一だった！



信州味噌広告塔建設記念ポスター

みその生産量全国一を記念して昭和30年代に建てられた広告塔は、今も町のシンボルとして健在。横河川沿いに、車窓からも見えます。



昭和 10 年代

まだ全てが天然味噌で、春先に和釜で大豆を煮沸、手回しの機械で大豆を潰して味噌玉として放置しておき、翌日包丁で切ってから糀と塩を加え、藁靴で足踏みを行ない、混合して仕込むという昔ながらの製法でした。

昭和 20 年代

戦後日本中が飢餓状態の時代、みその原料は全て配給制でした。

昭和 24 年

10月、岡谷の34業者が出資して県内第1号の味噌研究所を岡谷市に設立。

昭和 25 年

味噌の統制が撤廃され、品質が徐々に向上しました。当時の研究で塩分12%以上なら失敗せず味噌が仕込めることが分かり、これを岡谷で公表しました。実験データは極秘扱いでしたが後に公表し、県醸

造試験場から全県に普及したため、味噌の品質は全県的に均等になっていきました。信州味噌の飛躍と共に岡谷の味噌業者も飛躍的に出荷量を伸ばしました。

昭和 30 年代

岡谷地区は長野県内最大の味噌生産地となり、これを記念して「日本一の味噌生産地」の広告塔を建て、県内外のお客様を招いて盛大な祝賀会を開きました。塔を建てる事が出来たのは一説によると岡谷市の重役を多くの味噌屋が担っていた事もあったそうです。

昭和 31 年

より高度の研究を進めるため株式会社岡谷味噌研究所に改組し、酵母、乳酸菌の研究に取り組み、試行錯誤の結果、日本で始めて実用化に成功しました。これにより大きく取り上げられ注目が高まり、全国各地から多くの人が訪れました。大きな成果をあげた結果、同

社を技術者中心の岡谷味噌技術研究会に改組しました。岡谷地区のこの研究熱に刺激され、長野県味噌工連でも研究所設立に取り組み始め、これに岡谷の味噌業者も多に関わる事になりました。信州味噌のルーツは岡谷にあると言っても過言ではないかと思えます。

昭和 40 年代

昭和 48 年末

石油危機以後は、日本経済が高度成長期路線から一転して低成長時代に入り、諏訪地域でも産業の軸足が味噌を始めとする地場産業から精密を中心とする工業へと移るにつれ、味噌業界を取り巻く環境も厳しくなりました。このころから50年代にかけて中小企業近代化促進法による構造改善事業が数回にわたり進められ、業界の構造的な体質改善のための事業に加え、新商品または新技術の開発として低塩化味噌やみそド

レッシングの研究など、様々な取り組みが行われました。

昭和 50 年代

昭和 50 年

市内に48社あった味噌業者も時代の流れにより、転職、廃業が増えて10数社になっていました。しかし、現在でも創意工夫を重ねた味噌業者が、それぞれ特徴ある味噌を作り続けています。

～現代

過去に一度「岡谷味噌」の統一マークをつくらうという話が浮上していましたが、実現に至りませんでした。しかし現在になり、世代も変わった味噌製造業者が味噌で岡谷を盛り上げよう！と、また一つになり活動を始めています。

一部『諏訪味噌組合のあゆみ』より抜粋



創業当時のロゴ



シッテル?



岡谷味噌のヒ

30

毎月30日は

岡谷味噌のヒと定め、
PR活動をはじめました!

in 岡谷きつね祭

イルプラザとコラボ!
きゅうりを購入された方に
みそBARでみそディップを
楽しんでいただきました

未来へつづく!「岡谷味噌」の活動

岡谷スカラ座にて映画『はなちゃんのみそ汁』と岡谷味噌がコラボ!
みその販売、みそ汁の振る舞い、映画を見てくれた方にはみそ味ポップ
コーンのプレゼントをしました。



シッテル?



0

0から始める岡谷味噌 蔵人が豆づくりも はじめました

“醸造のまち岡谷”の姿を取り戻したい。
岡谷産みその良さを多くの人に知って欲
しい。こうした思いで2015年4月“0から
始める岡谷味噌”の取組みが始まりまし
た。岡谷で無農薬大豆を育て上げ、無農
薬米と共にみそに仕込んでいく。オール
岡谷産の味噌作りは、一般市民も巻き込
み活動の輪を広げています。

f「0から始める岡谷味噌」で検索



1. 豆づくりから始めました
2. 収穫した大豆
3. こねた大豆でみそづくり
4. ランチはBBQ。もちろんおみそ汁も!

元気な子どもたちから
82才のおばあちゃんまで
賑やかに



シッテル?

3 44 2
29 7 26
4 19 5

139

岡谷味噌はなんと139種もあります!

昔ながらの手作りみそに、ディップソースやスイーツになったおみそなど、
岡谷味噌にはこんな種類があります。

