

1月 みそ miso ミソ



だいがちさんしょくざい しょうかい 大子町産食材の紹介 だいをたべよう



12月16日、ルネサンス高等学校より、学校給食用にみそ20kgを寄付していただきました。大子町にあるルネサンス高校で栽培した米を使って仕込んだ手作りみそです。児童・生徒のみなさんに、「手作りみそを通して、より食に対し興味や関心を持ってほしい」との思いが込められています。3年生の市川さんは、「特に夏の管理が一番難しかったが、おいしくできた。」と話していました。このみそは、20日の「さつまじる」に使用します。手作りみその風味を味わい、感謝していただきましょう。



みそはどうやって作られるの？



大豆



塩

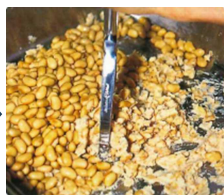


米こうじ

米みその材料は、大豆と塩と米こうじです。大豆を煮たり蒸したりしてやわらかくし、つぶして米こうじと塩と合わせて発酵させます。さらに時間をかけて熟成させると、おいしいみそができます。



大豆をゆでる



大豆をつぶす



米こうじ、塩を混ぜる



半年ほどねかせる

こうじってなに？

こうじは、米、麦などの穀類を蒸したものに、こうじ菌を加えて繁殖させたもので、みそづくりには欠かせません。みそは、微生物の発酵を利用して作られた食品といえます。塩分量が同じ場合、大豆に対するこうじの割合が高いほど、甘口のみそになります。

クイズのこたえ ③徳川家康

すごい！みそのパワー

みその主な原料の大豆は、たんぱく質を豊富に含んでいて、「畑の肉」ともよばれています。みそには、さまざまな健康パワーが備わっています。

からだをつくる

たんぱく質は、私たちの体（筋肉や血液など）を作るもとになり、子供の成長には欠かせない栄養素です。



発酵でパワーアップ

みそは、大豆を発酵させて作ります。発酵によってアミノ酸やビタミン類がたくさん生まれるため、みそは原料の大豆より、さらに栄養が豊富になっています。



ながい長生きと関連

国立がん研究センターの研究では、みそや納豆など、大豆の発酵食品を食べる人は、食べない人より、死亡の危険性が低いという結果がでました。みそや納豆は、日本特有の食品なので、日本人が長生きする理由のひとつかもしれないと考えられています。

江戸幕府を開いた将軍の長生きの秘密

平均寿命が37~38才だった時代に75才まで長生きした将軍は、毎日、大根などの根がたくさん入ったみそ汁を食べて、健康に心がけていたといわれています。代々の将軍も、食事にみそ汁を欠かさなかったそうです。ここでクイズです。江戸幕府を開き、75才まで長生きした将軍はだれでしょう？

①織田信長 ②豊臣秀吉 ③徳川家康

クイズのこたえは、このページのどこかにあります。

