

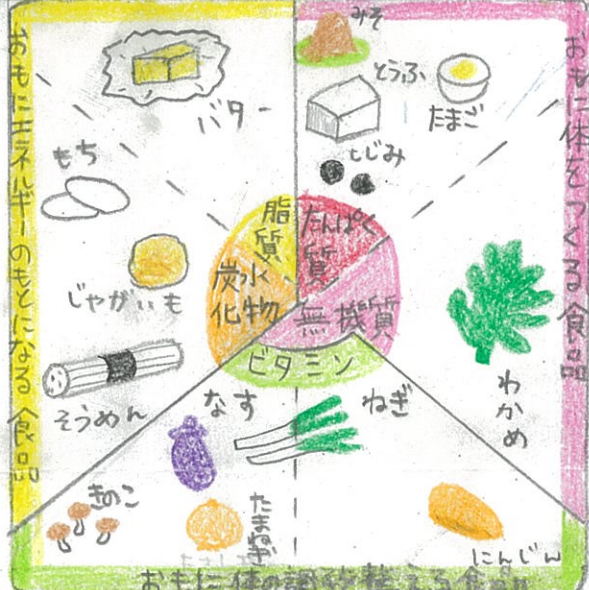
# おみその秘密

## おみその誕生

おみそは**中国大陸**で生まれました。おみそは**醤(じょう)**と**未醤(みじょう)**から生まれました。みそという名前は、未醤から来ていて、901年に名付けられたとされています。味噌の文字の意味は、うるさいほど味が豊かなもの、と解釈できます。また貴族や武士の時代にもみそは高級品として親しまれていて、有名な戦国大名徳川家康は毎日みそ汁を飲み、当時平均寿命が70才、38才の時代に、75才まで長生きしたといわれています。それほどおみそは昔から親しまれてきた食材なのです。

- ### 色々なおみそ
- **中国のおみそ**  
(トウバンシヤン)  
とうがらしが入っている。  
(テンメンシヤン)  
黒いのが特徴。
  - **日本のおみそ**  
(米みそ(赤みそ))  
他にも白みそなどがある。  
(麦みそ)  
甘口と辛口がある。  
(豆みそ)  
こうじ菌が入っている。

## おみそとくらもみそ汁で栄養バランス!!



考えてみよう!!  
どんな実を組み合わせればいいのか考えてみよう。

## おみそのはたらき

おみそにはたくさんのはたらきがあります!!

- 油と相性がいい。
- 食品を長持ちさせる。
- 油と相性がいい。
- がんばっているよ!!
- おみそ
- 生ぐささを消す。
- ぐんぐんすすむ。
- ぐんぐんすすむ。
- ぐんぐんすすむ。

他にもたくさんあります!

## みそ料理を食へよう

- ① 定番!! **みそ汁** (わかめと油揚げ)
  - ② ワカメと油揚げを切っておく。
  - ③ だし汁がふつふつしたら、火をとめて実を入れてみる。
  - ④ 火を少し弱く。
  - ⑤ もう一度火をつけ、小さいあわが出たら、火をとめる。
  - ⑥ おわんによそす。
- 完成!!

オリジナル!! **みそドレッシング**

- ① マヨネーズにみそを加えて混ぜる。

完成!!

簡単だね!

一工夫!! **おにぎり**

おにぎりをつくり、みそをつけて少し焼く。

その葉をまいておいしい!

完成!!

## おみそクイズ

- Q1 みその原料は?
- ① 米
  - ② とうもろこし
  - ③ 大豆
  - ④ 豆乳
- Q2 みそはどんな栄養?
- ① ビタミン
  - ② 炭水化物
  - ③ たんぱく質
  - ④ 塩分
- Q3 宮崎のみそを使った料理は?
- ① みそ汁
  - ② 冷やし汁
  - ③ そうま汁
- 答え

**感想**

私は、今回みそについて調べて、今まで知らなかったことがたくさん分かりました。おみそは、昔から徳川家康もみそを食べていたのだから、みそは昔から本当に人々に親しまれてきた食品なんだなと感心しました。今回色々調べてみて分かったことを、これから生活にたくさん生かしていこうと思います。