

みそしるを

作ってみよう

の前に... <みそソムリエになろう>

美味しく食べるために特に大事な物...それは**味!**です。それを感ずる感覚を**味覚**といいます。

さとう... あま味(す) ... さん味
塩... 塩味...(かう味) (す)
コーヒー... 苦味

みそしるを試食しよう!

・だしなみそ汁... 味がうすかった。
・だし入りみそ汁... 魚の味しておいしかった。
・だし入りみそ汁... 一番おいしかった!

みそのちしき

家庭でよく使われるみそ汁の実

栄養バランスといはんなみそ汁

みその原料は大豆!大豆には人間に欠かすことのできないたんぱく質がふくまれておりみそは大豆を食べやすい形にした、吸収しやすい健康によい物なのです!

濃厚なうまみのことです。



日本の「飯とみそ汁」の組み合わせは... ちえです。

みそのできるまで

大豆の原産地は中国で、弥生時代の始めころ朝鮮半島から日本に伝わったといわれています。黄色、青色、黒色などたくさんの種類がありますが、みその原料としては黄色が選ばれます。ちなみに... 成りゆく前の大豆のさやと枝ごと取ったものをかえだまめで野菜として食べられています。

大豆の原産地は中国で、弥生時代の始めころ朝鮮半島から日本に伝わったといわれています。黄色、青色、黒色などたくさんの種類がありますが、みその原料としては黄色が選ばれます。ちなみに... 成りゆく前の大豆のさやと枝ごと取ったものをかえだまめで野菜として食べられています。

米みその作り方

水入りペットボトル(1L) 用意する物... なべ、ラップ、おたま、ざる、マッシャー、バット、たる、種水100mL
材料... たいす(1kg) 塩(420g) 米こうじ(1kg)

手順

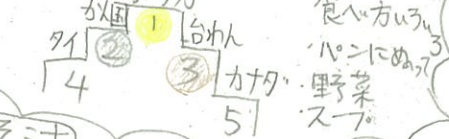
- ① 大豆を8~12時間水にひたし、水を取りかえてアクを取りながら弱火で約6時間ゆでる。
- ② 大豆が指でつぶせるくらいやわらかになったら、ざるに上げる。マッシャーなどでつぶして冷ます。
- ③ 米こうじと塩370gをませよくほぐしておく。
- ④ つぶした大豆に③を加えし、かりとまぜ合わせる。
- ⑤ 種水(大豆のにじみ)をませる。
- ⑥ ホール状に丸めておしつぶして空気をぬく。
- ⑦ 表面に塩を5gふり、ラップをかける。うたに重しをして半年ほどねかせる。



みそからできた、いろいろな製品... お菓子、液体みそ、即席みそ汁、カレーやペットボトル

世界で食べられているみそ

近年になりミソはダイエットやがん予防に効果がある健康食品として、10年間でミソの輸入量が2倍になっています。



マイみそ汁

- ねぎ... 小口切り
にしん... いちょうせり
たまねぎ... 半月切り
- ① 材料切る。
 - ② 点火して、ふたをしてたらカツオカシを入れる。
 - ③ 果を入れる。
 - ④ みそを入れる。
 - ⑤ 完成。

私は、みそについて勉強して、みその栄養やみその作り方が分かりました。また、みその種類やみその輸入量なども分かりみその知識も増えました。

べろの人と自分のは味がせんせんちがった!

手前みその四コママンガ



私はこの勉強をしてみそ汁がたし、作るようになってうれしかった。みそについてのことでもたくさん分かって楽しかった。一番のくりしたのほみそを作るのに1年かかるということ。これから、みそ汁をたくさん作って健康な体になりたい。

2013年12月... 和食がユネスコ無形文化遺産に登るべく、和食は「汁三菜」がおいしいですね。

大豆+米こうじ、甘口、辛口があります。みその種類

大豆+麦、甘口、辛口があります。みその種類

大豆+こしきん、赤かしくち色。みその種類

大豆+こしきん、赤かしくち色。みその種類

みその歴史

<みそは高級品> みそは朝廷で売られていたが、貴族の口にしか入らない高級品でした。

<みそは税金!> 奈良時代、リツ令によって決められた米税のうち、みそもおさめられていた。

<かの源(みそ汁)> 金兼倉時代には、みそ汁を作られるようになった。飯、みそ汁、おかずが栄養バランスのき本になりました。

<長生きのひけつ> 家やすは75才まで長生きした理由は、毎日みそ汁を食べて健康に気がついてた。

<みそラーメン人生> 北海道のラーメン屋で、みそラーメンを売りに出して、評判となりたちまち、全国に広がっていきました。

<みそラーメン人生> 北海道のラーメン屋で、みそラーメンを売りに出して、評判となりたちまち、全国に広がっていきました。