

# 和食を支える味噌

## 日本の味

# 味噌

二〇一四年和食が世界無形文化遺産に登録された。世界に健康な食生活として認められたからだ。その和食を支える一つとして味噌があげられる。味噌は日本独特のもので、奈良時代から食べられていた。昔は高級品で貴族にしか口にできなかった。税金(調)として味噌を納められていた。又、長ばきの秘密にもなっている。江戸幕府を開いた徳川家康も実をたくさん

★味噌の効果  
 味噌は日本独特のもので、奈良時代から食べられていた。昔は高級品で貴族にしか口にできなかった。税金(調)として味噌を納められていた。又、長ばきの秘密にもなっている。江戸幕府を開いた徳川家康も実をたくさん

このような利点がたくさんある味噌料理は世界から注目されている。外国ではパンにぬって食べたり、スープにして飲んだりしている。

① 大豆を8〜12時間水にひたし、水をかえ、マキを取りながら弱火で6時間ゆでる。

② 大豆が手でつぶせるくらいになったら、ざるであげて、マッシュャーでつぶす。

③ 米麹と塩を混ぜほぐす。

④ つぶした大豆を加え混ぜる。

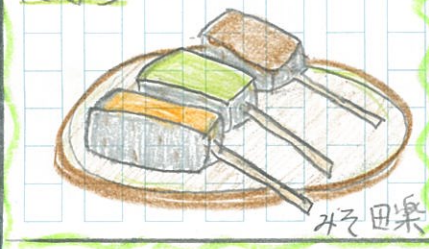
⑤ 種水を混ぜる。

⑥ ポール状にしたつぶす。

⑦ 塩50gをかき混ぜる。

材料 3.5g分  
 大豆 420g / kg  
 塩 420g / kg  
 米こうじ 1kg  
 種水 100ml

道具  
 ・ざる  
 ・バット  
 ・ラップ  
 ・なべ  
 ・マッシュャー  
 ・アク取り  
 ・たる  
 ・水入りペットボトル(1ℓ)



感想  
 いつもなにげなく口にしている味噌。その中にはいつも自分を支えてくれるエネルギーが入っていた。今後味噌という素晴らしい食品をたくさんの人に口にしたいと思う。

## 味噌の作り方

## 各国の味噌