

MISO 新聞

発行者 前田なのは

2013年12月、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました！
 和食は日本食の代表として、世界に認められたと言われています。

ユニークな実しづかい
 アスパラガス 白玉団子
 ベーコン アロココリー
 アボカド! なっとう!
 ゴーヤ カリフラワー
 そうめん いわしのつみれ
 トマト

みそ汁の実でい 解説!
 ランキング表式
 とうふ なめこ
 わかめ しじみ
 油揚げ じゃがいも
 ねぎ 卵
 大根 えのき
 定番ズラー



みそのはたらき
 1. 油と相性がよい (例えば油と味噌のバターなど)
 2. おいしいかおりがする。ねぎを入れるとかおりがアップ
 3. こくをすすする。(みそ田楽)
 4. 生ぐささを消す (さばのみそなど)

わたしのお家のみそ汁はこれ!
 栄養もとりたくて具たくさん入るとい
 みそ汁も3つの種類がわかれていて、おもに体をつくる食品、おもにエネルギーのたまる食品、おもに体の調子を整える食品
 みそ汁を食べれば、**元気! 元気!**

みそは健康食品!

1位と2位と3位と4位の実を入れた自家せいみそ汁です!

みその歴史

時代	日本の国の成り立ち	武士の世の中	近代	現代
----	-----------	--------	----	----

みそは税金
 栄養のほ給や、消毒殺菌など薬として使われていた
 ごはん? とみそ汁はなぜ置く? 場所が決まっている
 はしを右手にもった場合、汁のこぼしにくいなどの理由から、長い歴史の中で、自然と定まったそうです。

徳川家康の長生きの秘密
 平均寿命が37~38才が、家康は75才まで長生きをしました。
 家康は毎日実がたくさん入ったみそ汁を食べて、健康に心がけていたそうです。

みそ料理

- 北海道...いしかりなべ
- いしが原...わはに
- 愛知県...みそにこみうどん
- 中部地方...ごへいもち

編集
 みそについて、新しく知ることができてよかったです。
 「おみそ」という本もとても分かりやすく、新聞にまとめることができて、この本はすごいと思います。もとおみそのことを知り、みそ汁も食べてみたいですね!

おいしいみそ汁の作り方

- ① だしの準備をする。
- ② 実を洗う。
- ③ 実を切る。
- ④ だしをとる。
- ⑤ 実を入れる。
- ⑥ みそを入れる。
- ⑦ かんざし。

- ① 蒸した大豆をとり出す。
- ② 蒸した大豆をつぶす。
- ③ こうじ、塩をませる。
- ④ 貯蔵し、発酵、じゅう成させる。
- ⑤ 完成!

いろいろな商品

液体みそ 便利!
 みそ焼き おいしい
 ねぎみそせんべい
 みそくるみ など
 たくさんの商品が

スーパーで調べた結果
 ・料亭の味
 ・山吹
 ・信州無添加
 ・雪印日本海こうじみそ
 ・丸の内ワタ食堂の減塩みそ などいろいろな種類がありました。(調べたスーパーの調べ OK)

どんな食べ物か? あろかな?
 葉氏菜田

答え