

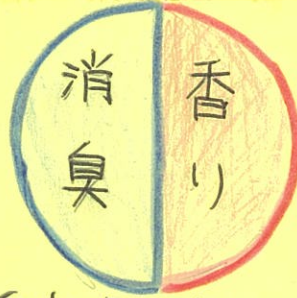
みその種類

Q あなたはどのみそが好きですか？

- ◆ 米味噌: 大豆と米を原料としたもの
- ◆ 麦味噌: 大豆と大麦またははたか麦を原料としたもの
- ◆ 豆味噌: 大豆だけを原料としたもの
- ◆ 調合味噌: 大豆・米・大麦・はたか麦を混合したもの。また、その他みそ。



みその特徴



消臭効果が果を使って、料理しているのはその食材が強い臭いを持っていることが多いです。

～はじめに～
私の家では、私が生まれる前から家で自家製みそを作っています。これは毎年の恒例行事で、私も小さい時からみそ作りを手伝っています。家庭科の実習で、みそ汁を作り、私は自家製みそを使いましたが、他のみそにも、興味を持ったので調べてみました。

みその謎解き新聞

2015.7. 西形日菜

みその歴史

Q 実は...?

みそはどんな食べ物にも合いとってもおいしいですね。しかし、「いつ」「どこから来たか」分かっていません...。ですが、「さとう」と「しょう油」を合わせた末しょうというのがみその先祖という記録があります。

Q 天下統一の家康も...?

このころの人々は37~38才ぐらいが平均寿命だったのですが家康は毎日毎日、みそ料理を食べていたため、75才まで生きました。

そうだったのか!

豆知識

Q 消味期限が切れた味噌は食べれるの?

A. 消味期限が切れても、みそは発酵食品なので食べれますがなるべく、期限内に食べるようにしましょう。

Q 味噌の色の変化?

みその色が濃くなるのはみその糖とアミノ酸などが反応しておこるものなので問題ありません。

Q 家庭の上手な保存方法

みそは温かい所で保管すると風味が失われてしまいます。なので、冷蔵庫で保管するのがおすすめです。

みそパワー

Q ガン予防・疲労回復!!

毎日、みそ汁を飲む人と、飲まない人とは、ガンになる確率が50%も高いんです。また、香りの高いみそ汁を飲むとほっとして疲労がとれます。

Q 腸内をキレイにする

みその植物せんい、腸を掃除する働きがあります。また、みその中にふくまれているび菌が有害物質などを体外へ出してしま...

Q たんぱく質の消化吸収がよくなる?

たんぱく質は、消化吸収の時間が長くなってしまいます。しかし、みそにふくまれているたんぱく質30%が分解するとアミノ酸となるため消化吸収が良くなるのです。

作り方



大豆: 1kg
塩: 400g
米こうじ: 1kg



大豆は分量の3倍の水に一夜ふやかし指でつぶれるやわらかさまで煮る。①



米こうじに塩を入れてよく混ぜる。②



大豆をフードプロセッサーなどでつぶし、さめた②と混ぜ合わせる。大豆のゆで汁を加えながら、好みの固さに。(目安は粘土状) ③



容器にボール状にした、みそ種を空気を入れないように、叩きつけながら平につめていく。④



詰め終わったら、ラップで押え、上に塩をふり、重石(皿2枚)をし、湿気の少ない涼しい所に半年ねかせる。⑤



★ 編集後記 ★

私は今まであまりみそのことには興味はありませんでしたがこのことをきっかけにみそのくわしい事が分かりました。その中でも特にびっくりしたのは、ガンが予防できるということです。ガンは怖い病気なので予防はできないと思っていましたがみそ汁を飲むだけでいいんだと新しく学ぶことが出来ました。また、昔からみそ汁を飲むだけで長生きすることができるといふ事があるのもみなさんにもおすすしたいです。味噌はなんにでも合せて、いかに食べれるのでこれからずっと毎日食べ続けたいと思います。