

味噌新聞

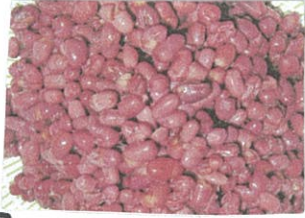
発行者 上青木南小学校
5年2組 手塚飛雄

味噌を手作りしてみた

味噌汁が大好きなので味噌を自分で作って
おいしい味噌汁を飲んでみたいと思ったから。



- 1) 大豆
- 2) 大豆(種みそなし)
- 3) 小豆
- 4) 黒豆
- 5) 白花生
- 6) ミックス(大豆・小豆・黒豆・白花生)



味噌は仕込み直後ではボソボソしていたが時間が経つにつれ汁が出たりお酒のような香りがしてしっとりとやわらかくなっていった

味も塩辛いだけだったものがだんだんまろやかになりうま味も出てきた
豆がちがうと味噌の味も色も香りもちがうがそれぞれおいしい



6種類の味噌作りに挑戦!!



- 1) 大豆はいつも食べなれている味
- 2) 大豆(種みそなし)は味噌ができるまでに他の味噌に比べて1週間多くかかった味はいつも食べなれている味
- 3) 小豆は香りも味も小豆(あんこのよう)色も小豆色 しょっぱいあんこみたい

- 4) 黒豆は味はいつも食べなれている味色は少し黒くなった
- 5) 白花生は食べなれている味より少し甘い色が白かった
- 6) ミックスはいろいろな味がまざっていた色もまざっていた

味噌の種類

- 豆みそ... 豆こうじ
- 米みそ... 米こうじ
- 麦みそ... 麦こうじ
- 調合みそ... 2種類以上を使用

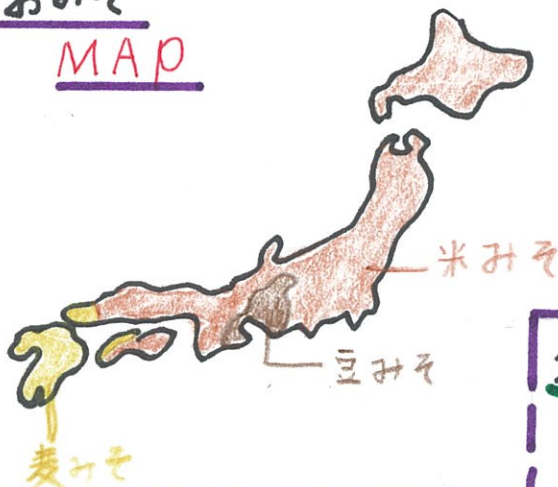
※今回手作りした味噌は米こうじを使ったので米みそ

味噌の色や味の種類

- 味... 甘みそ
甘口みそ
辛口みそ
- 色... 白みそ
赤みそ
淡色みそ

おみそ

MAP



地域によって好まれる味噌がちがう
スーパーなどで売られている味噌の種類もちがう

感想

自分で作った味噌のみそ汁はとてもおいしかった
味噌はおいしいだけでなく健康にも良いのでこれからも毎日みそ汁を飲みたいと思うしみんたにもおススメしようと思う

味噌のいい言葉

栄養... 必須アミノ酸が9種類入っている

- リジン・バリン・ロイシン
 - イソロイシン・スレオニン
 - メチオニン・トリプトファン
 - フェニルアラニン・ヒスチジン
- 消化吸収率も高い

安全... 味噌はこれまで1度も食中毒を起こしたことがない

塩分... 味噌汁 150ml にふくまれる塩分は約1.2gと少ない方である

手作りミックス味噌で作ったみそ汁↓

