

# みそ新聞

朝日小学校  
3年

柳春花

うりは  
うきに  
なまに  
なまに  
すきりお  
みそみ

みそは大昔から食べられていた!!  
**みそのれきし**

なう時代へみそはぜい金

地方の特産品をおさめるぜいの  
ひとつとして、あさ、きぬ、しおなど  
とともに、みそもおさめられていた。  
また、えいようほきゅう、しゅうどく  
など、くすりとしても使われていた。

平安時代へみそは高級品

このころのみそは、きぞくやそうりの  
の口にかい入らない高級品だ。  
今のように調味料として用いられ  
使う物ではなく、食べ物につけたり、  
なめたりして、そのまま食べていた。

かまくら・室町時代へ民に広がる

みそをすりつぶして、おゆでとかした  
「みそしる」が食べられるようになった。  
「ごはん・みそしる・おかず」という  
日本人の食事のまじりは、この時代に  
ふしからし、民に広がっていた。

戦国時代へ戦へ持っていくほどん食

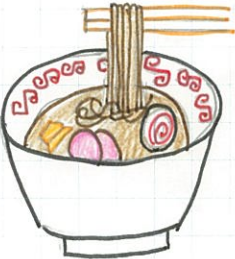
ぶしょうたちは、戦場での食りょう  
として「みそ玉」を持って行った。み  
そ玉とは、みそをほすかやくかして丸  
めたもの。  
戦国ぶしょうたちは自分のりょう地  
みその生さんすすめていた。

江戸時代へみそ屋大はんじょう

江戸（今の東京都）は、やく百万  
人もの大都市となり、食りょうが  
大りょうにひつようとなった。  
毎日の食事にかけせないみそは、  
仙台（みやぎ県）や三河（あいち知見  
からはこばれ、みそ屋さんは大はん  
じょうした。

明治時代へ新たなりょうりたん生

外国から色々なりょうりかん入して  
きて、日本人の食生活がへんかした。  
その中でも、みそを調味りょう  
として使った  
「みそラーメン」  
など、新たなりょうりかん生  
した。



## みそQ&A

Q みその上手なほぞんほうは？  
A 開ふうしたみそは、なるべく  
空気にふれさせないようにし  
て、かならずれいそうこにほ  
ぞんしなさい。

の面に  
リッ表面く  
入ラ表ゃとい  
きはそちる  
うそみせ  
よみもみ



## みそのえいようとはたらき

みその原りょうの大豆は「畑の肉」とも  
いわれていて、たんぱくしつが多く、くま  
れていすたんぱくしつから  
大豆のたんぱくしつから  
できたアミノ酸には、  
人間が生きていくために  
かかせないとされる

たんぱくしつ  
は体をつくる  
もとになるよ!

**「必須アミノ酸」**が  
すべてふくまれています。  
みそは大豆を食べやすく、しょうかしや  
すい形にした、けんこうつよい食品です。

また、みそには食品をおいしくする  
ための、色々なはたらきがあります。

油と相しょう  
がよい

おいしい  
かおりがする

食品を  
長持ちさせる

生ぐさを  
けす

こくを  
プラスする

みそ汁いかいにも、たぐさんのりょうりに  
使われています。

## さいたま県のB級グルメ! みそポテト



作、て  
みたよ!

### <ざいりょう(2人分)>

- じゃがいも 2コ
- 小麦こ 70g
- 水 70ml
- みそ 70g
- みそとう 50g
- だし 大さじ2
- れ 大さじ2

- ①むして皮をむいたじゃがいもを一口大に切つて、くしにさす。
- ②小麦ことう水を合わせて①をくぐらせ、180℃の油であげる。
- ③みそだれのざいりょうを合わせて火にかけてよくねり、さます。
- ④②に③をかかしてできあがり!!



おいしか、たよ♥

### <かんそう>

「みそは医者いらず」ということわざがあるくらい、  
みそは昔からけんこうつよい食品だと知り、おどろきま  
した。  
また、みその「増」は、みそにしか使われないそう  
です。