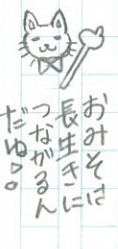


おみそ様

2015.10.7
桃四.6年2組
庭瀬 文菜

江戸幕府を
に開いた徳川家
康は七十五歳
まで生きまし
長生まで生き
た。その時代、
平均寿命が三
十七、三十八
歳だったのに
を飲んで、
も関わらず、
汁七十五歳まで
そ生きた家康の
み秘密とは？！

それは、毎日大根
などの実が入った
みそ汁を食べて、
健康に心がけてい
たからと伝えられ
ています。
代々の将軍も食
事に「みそ汁」を
次がたながったぞ
うです。



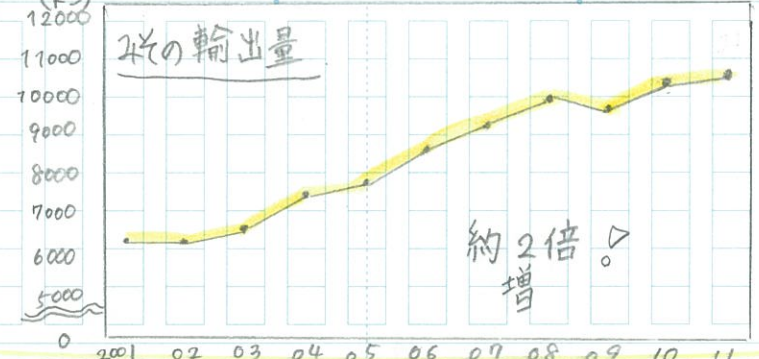
みその元を見よう

おみその元(原料)は大豆です。
大豆はマメ科の植物で種子を食用にしています。
原産地は中国で弥生時代に、朝鮮半島を通して日本に伝わりまし

「大豆」「塩」「米こうじ」の三つです。
その後水を取りかえてアクを取りながら弱火で6時間ゆでる。

世界の「おみそ」

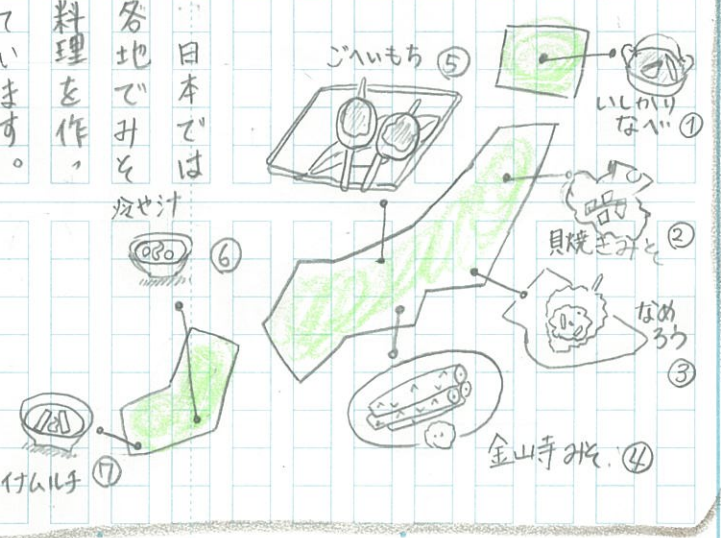
近年になって、みそはダイエットや生活習慣病予防に効果のある健康食として、海外から注目されるようになりまし。二千年と二千一年を比べてみると十年間でみその輸出量は2倍に増えていきます。



外国ではパンや野菜に直接ぬって食べたり、日本のみそ汁と同じようにスープにして飲んだり、色々な使い方があります。

- ①大豆を八分までゆでる。
- ②大豆がやわらかくなったらつぶして冷ます。
- ③米こうじと塩三百七グラム混ぜよくほぐしておく。
- ④つぶした大豆に③のものを加える。
- ⑤大豆の煮汁を混ぜる。
- ⑥ボール状に丸めて空気をめく。
- ⑦表面に塩をふりラップをかける。
- ⑧ふたに重しを乗せて半年ほどまつ。
- ⑨完成

みそ料理(国)紹介



日本では各地でみそ料理を作っています。しかし、それぞれ地域で使っているみそは、豆みそ、麦みそ、分かれていて、肉くは米みそです。そのおかげで平均以上生きてもいいから、私も毎日みそ汁は飲み続けたいと思います。また日本各地にそれぞれのおみそ料理があるから、みそ料理を食べてみたいと思います。

感想

私はみそ料理といたたら、みそ汁とみそキューリしか思いつけませんが、たのみにみそ料理は他にもたくさんあることを知ってびっくりしました。徳川家康もみ