

みそ新 聞

発行所

一住連天音

大豆をつくるには、えだまめをからさなくはいけいほうでまからした大豆にこうい
の大豆がでます。その大豆を煮てつぶした大豆にこうい
よく混ぜます。そのあとホリ代ををしいた穴を
をして、重石をのせまます。直射日光はためです。
たり、おいしいおみそのできあがりです。
私の家のみそ汁

主に使う具材

- ワカメ・トウワフ
- しゃんの野菜米

毎日おみそ汁をつくるお母さんにインタビューをしました。
おみそ汁をつくる一つで、元気になれるように具だくさんのおみそ
汁をつくらせていただきます。なんのおみそ汁をよくつくります
か。トシヨシ(おみそ汁)なせですか。具をたくさん入れたら
なにか気がつけられていることはありますか。あまり塩分
をとらないようにあまりゆくしないようにしているそうです。

おみそ汁の絵



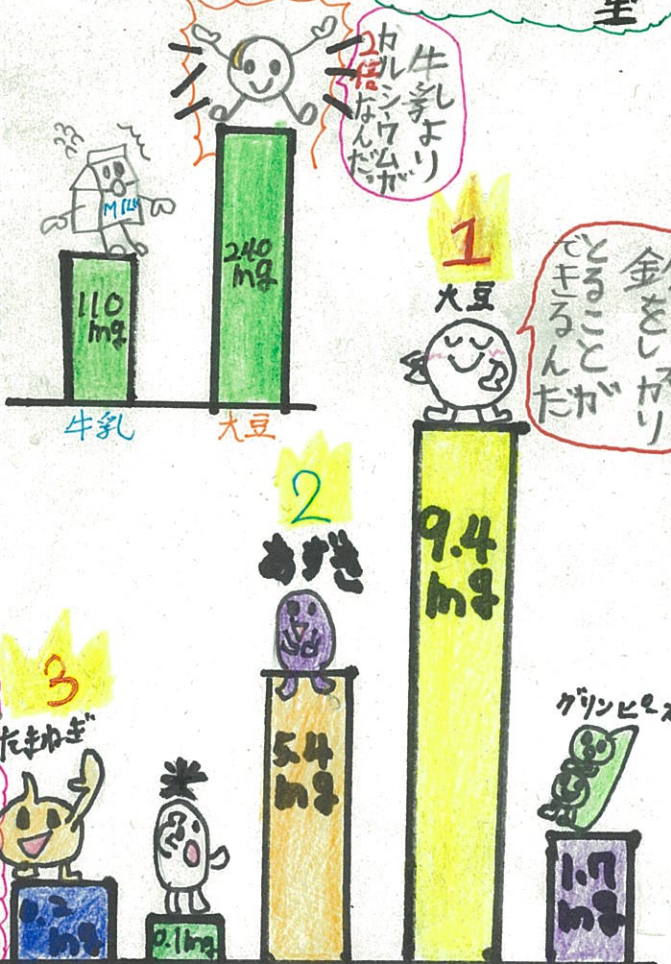
私の家のみそは、白みそで、地産地消
のものをつかっています。私はできる
だけ朝はみそ汁をのんで、元々
はいい一日を入タイトするまうに
しています。

大豆は鉄分が豊富?

大豆はとて鉄が豊富ということをも本で読んだ時とて
もびっくりしました。鉄とは体づくりに酸素を運び体の調子を
ととのえるものです。

100gあたりに示される鉄の量

100g中のカルシウムが牛乳の2倍



日本人と大豆のつきあいは約五千年

縄文時代からという説がでてきたそう
です。このころの土器から大豆のあとが見
られたからです。けれども、古くから大豆と
日本人のつきあいは、確かです。

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。



私にはけんこうに生きていくため
には、みそが必要だと思いに
ました。また自分で、おみそ汁を
アツてみたいのです。

●かエしたいで、食べ方が変わります。

- 枝豆 蒸す煮る = 煮豆 発酵 絞る = 味噌
- しぼる = おから 大豆油
- 絞る = 豆腐 粉にする = きな粉