



みそ煮

●みその起源 (説は2つ)

- ① 万年ほど前、狩りや漁をしてくらしていた人々が、どろろりで作ったみそのような食品を食べていた説
- ② 中国大陸から朝鮮半島を通過して伝わってきた説

●みその歴史

〈奈良時代〉
貴族しか食べられない高級品で、かわいた「なとう」のようなもので、食品につけたりそのまま食べていた。また薬としてもつかわれていた。

〈金兼倉時代〜戦国時代〉
金兼倉時代から「みそ」を食べて食べるおぼろ人々は室町時代になって「みそ汁」が作られるようになって、戦国時代には武士の力の源になったので大名はみそ作りに力をかけていた。

〈江戸時代〉
平均寿命37〜38才の時代、将軍徳川家康は毎日みそ汁を食べ、健康に心が475まで長生きした。

●ぼくのMISOレシピ

- カルピスみそドーナツ (材料)
- 中カ粉 200g
- ベーキングパウダー 3g
- 溶き卵 1コ分
- 砂糖 60g
- 白炒りごま 大さじ2
- 揚げ油 適量

- A
- 溶かしバター(無塩) 20g
 - こうじみそ 20g
 - カルピス 大さじ2
 - 牛乳 大さじ2

1. Aをあわせておく
2. ボウルに溶き卵、砂糖をあわせて「かき混ぜ」Aを加えてよく混ぜる
3. 2.の中カ粉、ベーキングパウダーをふるい入れて混ぜ加えて粉気がなくなるまで混ぜる。そのまま30分おく。
4. スプーンを使って生地を丸くしながら160度の揚げ油に入れ、くり揚げする。



●全国のみその特長

〈東北〉
きびしい気候のためみそ作りは食料食糧対策として、重要視された。味の濃い、はるかに赤色で辛口の米みそが主流。
① 津軽みそ ② 秋田みそ ③ 仙台みそ ④ 会津みそ

〈北陸〉
東北と関東の交流の中心だったの両方の特長をもった淡色で辛口の米みそが主流。
●加賀みそ

〈甲信越〉
東北と並んでみそが重要視された地域で、特に長野県は全国トップのみそ町。淡色で辛口の米みそが作られる。
●越後みそ 佐渡みそ (赤色辛口) ●信州みそ (淡色で辛口のみそ)

〈関東〉
息苦しい気候のためみその依存度は低い。今は辛口の米みそが主流。農業が発展した北関東の一部には「田舎みそ」といわれる麦みそがある。
●江戸甘みそ (甘みが特長)

〈東海〉
戦国時代から各武将がみそを奨励したため、みそが発達した。愛知、三重、山梨県では豆みそが作られている。
●東海豆みそ

〈関西〉
関西は白い色の甘い米みそ。どちらかというと周知米料的に使用される白みそが多い。
●関西白みそ

〈中国〉
米みそと麦みそが交わる場所。九洲川に近い瀬戸内側は淡色の辛口。関西寄りの瀬戸内側は白色の甘口が作られている。
●府中みそ ●瀬戸内麦みそ

●ぼくのみそ作り (休馬談)
ぼくはボーイスカウトでみそ作りをしました。ついた豆は握りがよく、塩をどさり入れるのにいいりました。大きな容器にじゃくせい前のみそを入れ、しごう者にガスぬきやカビとをわけてもらい、1年後と、おもしろいおみそができてそれをしんじたしてみんなでおもしろく食べました。いい休馬談だったのでまたやりたいです。

●糸編集後記
この新聞を作る時にみそはものすごくおもしろい食べ物だ、と気づいた。おもしろい食べ物だ、と気づいた。おもしろい食べ物だ、と気づいた。おもしろい食べ物だ、と気づいた。

