



味噌

は日本のスーパーフード

2020年東京オリンピック。
日本を訪れる外国の人に伝統食
みそを使った料理を紹介しよう。

2013年、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から和食への関心が高まっています。
中でもみそは、日本人の伝統的な食文化に欠かせず、事のできない調味料です。



みそは大豆をむしりつぶききざ
いたものに塩とこしょうを加え
て作る発酵食品です。

大きく分けて、米みそ、麦みそ、
豆みそ、調合みその四種類
に分けられます。その歴史は
1300年と古く、日本人の食
生活を支えてきた伝統
食品です。

良質なたんぱく質や

脂質、ビタミン、ミネラル

等栄養豊富です。

その効能は、昔から

「みそは医者いらず」とい

わ木、抗がん作用等の多く

の健康効果に期待されています。



WASHOKU for the world.



みそ汁をアスカで飲んだら、

食べ、平均寿命が37、38歳

当時、みそは貴重なたんぱく源でした。
保存できる栄養食だったので、干したり
焼いたりして携帯していました。
武田信玄、豊臣秀吉、伊達政宗といった
名だたる武将は、みそ汁でみそじ
つろの出身です。あの徳川家康

武士の力の源 みそ

戦国武将の戦場の栄養源はみそだったの。

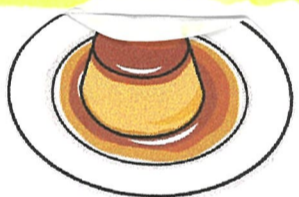


作ってみて (体験)

みそを加える事により、濃厚でありながらも
さっぱりとした口当たりになります。
みそにより思ったお味コクが出るので、カメル
ーンスは是非作って下さい。難しかったのは、
みそをかくはんする事です。アスカにならな
いようにがんばりました。



みそプリン



を作ってみよう!



- 材料(プリン型6個分)
- 白みそ 大きじ1
 - クリームチーズ 18g
 - 卵 2個
 - 砂糖 50g
 - 牛乳 300cc

- ★ カメルーン
- ★ 砂糖 大きじ4
- ★ 水 大きじ2



Let's Cook!

YUMMY



① プリン型にバターをぬっておく。

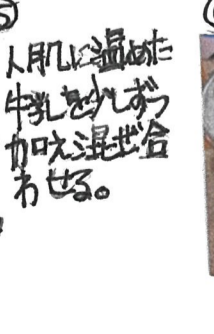


② カメルーンを作る。★を小鍋に入れ時々ゆすりながらこげ茶色になるまで加熱。

③ 粗熱が取れたプリン型に等分に入れて入れる。



④ プリン液を作る。クリームチーズをハンドブレンダーで混ぜ、白みそを加えてよく混ぜる。



⑤ 人肌程度の牛乳を加えて混ぜる。



⑥ をかき混ぜ、プリン型に等分して流し入れる。

食べてもらって(評判)

みそのコクでケーキみたいに濃厚なのに
はめらがおいしいと言ってもらえました。

既に、プリンは色々な国で食べられています。
みそプリンなら、みそに親けのない2020年東京オリ
ンピックで訪れる世界の人達にも、日本の
味を楽しんでもらえると思います。

焼き上がって粗熱が取れたら、冷蔵庫へ。
今日は白みそを使っていますが、赤みそでもできますよ。
みそのコクがたまらぬ濃厚!