



## みそのお話(中)



みなさんこんにちは。今日は、和食には欠かせないみそについてのお話です。

「手前みそ」という言葉を聞いたことはありますか。わが家で作るみそが一番おいしいと自分をほめることを意味します。昔は、それぞれの家庭でみそを作っていました。今では家庭でみそを作るほうがめずらしくなりました。

みそは大豆からできています。蒸した大豆にこうじと塩を混ぜあわせ、発こうさせます。発こうさせることでうま味がたくさん出てきて、なめらかなみそに変わります。みそはたくさんの種類があり、こうじの種類で米みそ、豆みそ、麦みそに分かれ、発こうさせる期間の長さで赤みそ、白みそなど色が変わり、味や香りの違うみそができます。

全国的には米みそが一番多く使われていますが、私たちの住む愛知県では、豆みそが古くから作られており、慣れ親しんで食べている家庭が多くあります。

今日の豆乳汁は豆みそと米みそをあわせたみそ汁です。