



みそのお話（中）



みなさん、こんにちは。新しいクラスに慣れ、残さず給食を食べていますか。今日は、みそのお話です。

大豆からみそができることは、小学校3年生国語の「姿を変える大豆」の授業で学びましたね。麴こうじの種類によって、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また、原料である大豆を水に浸ける時間や熟成させる期間によって、白みそ、淡色みそ、赤みそに分けられます。

白みそは大豆の水に浸ける時間を短くし、蒸さずに煮て、短期間熟成させたものです。一方、赤みそは水に浸ける時間を長くして蒸し、時間をかけて熟成して作られます。さらに、含まれる塩分量によって、辛みそ、甘みそに区別されます。

地域によって使用されるみそは異なり、みなさんもよく知っている「豆みそ」は、主に愛知県や岐阜県、三重県の東海地方で作られ、食べられています。一般的にみそは、煮込むと香りがとんでしまうため、みそを使った料理は、煮立てずに作りますが、豆みそは、煮込めば煮込むほどおいしくなります。愛知県には、みそおでんや煮みそ、みそカツなど煮込み料理がたくさんあります。

みそは日本独自の調味料ですが、今では、ローマ字でエムアイエスオーM I S Oと表記され、世界中で注目を浴び、使われています。

今日は、みそカツです。愛知県の味を楽しみましょう。