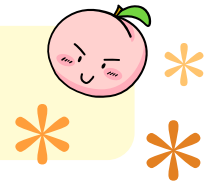


## みそのお話（小）



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

みそは、大豆、麴、塩を使い、発酵させて作ります。麴の種類  
によって、米みそ、麦みそ、豆みそがあります。また、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、大豆を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、赤みそは大豆を長い時間水に浸けて  
から蒸し、時間をかけて熟成して作られます。また、含まれる塩の  
量により、辛みそ、甘みそなどに分けられます。

地域によって使用されるみそは異なり、米みそは、ほぼ日本全国  
で、麦みそは九州や四国、中国地方で、みなさんがよく知っている  
「豆みそ」は、愛知県や岐阜県、三重県の東海地方で作られて、  
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ので、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  
どしっかり煮込んだみそ料理がたくさんあります。

今日は、みそカツです。愛知県の味を楽しみましょう。