

～時間があるときに考える親子家庭科教室～



# こどもと作る おうちごはん！

だし博士になろう！～みそ～



白味噌  
原料：米・大豆・塩



麦味噌  
原料：大豆・麦・塩



豆味噌  
原料：大豆・塩



米味噌  
原料：大豆・米・塩

関西、讃岐は  
白みそ

九州、瀬戸内は麦  
みそ

米味噌が多い  
ですね

九州麦味噌

瀬戸内麦味噌

府中白味噌

加賀味噌

越中味噌

佐渡味噌

越後味噌

秋田味噌

津軽味噌

北海道味噌

仙台味噌

会津味噌

江戸甘味噌

信州味噌

東海地方は  
豆味噌

讃岐白味噌

御膳味噌

関西白味噌

東海豆味噌

# 味噌の特徴、味など

麦みそ

- 麦麴で作るので、香ばしい麦の香り
- 水溶性食物繊維が豊富、腸内環境改善

豆みそ

- 東海地方の「八丁味噌」
- 豆の麴で作るので、煮込むほどおいしい

米みそ

- 日本全体の80%が米みそ
- 米麴で作るみそ、京都の白みそも同じ

# みそ玉を作ろう！



こんなカラフルなみそ玉もできるよ

《材料》 1杯分

みそ 小さじ2杯

だしの素（顆粒）少々

入れる具材 乾燥野菜（わかめ、ねぎ、人参）、  
あらね、とろろ昆布、花麩、青のり、桜えびなど

《作り方》

1. 味噌とだしの素を混ぜておく
2. ラップに味噌を乗せ、その上にトッピングを乗せて、ラップで包む（冷蔵庫で1週間保管OK）
3. 汁椀に2のみそ玉を入れ、お湯を注ぐ