



食事だより



日本の調味料の代表と言えば、しょうゆとみそ！どちらも大豆を主な原材料とした発酵調味料です。二月の献立では「みそ」をテーマとし、日本各地のみそを使用します。北から順に、
 仙台みそ・信州みそ・八景みそ・九州麦みそ。みそはみそでも、どんな違いがあるのでしょうか？

名前	産地	種類	味	色	特徴
<u>仙台みそ</u>	<u>宮城県</u>	<u>米みそ</u>	<u>辛口</u>	<u>赤</u>	<u>赤みそ代表！</u> 長い熟成期間でメラノイジン(アンチエイジング)などの高栄養素を含む
<u>信州みそ</u>	<u>長野県</u>	<u>米みそ</u>	<u>辛口</u>	<u>淡色</u>	日本の味噌の約4割を占める お味噌汁や焼きおにぎりにオススメ
<u>八景みそ</u>	<u>神奈川県</u>	<u>豆みそ</u>	<u>辛口</u>	<u>赤</u>	1年たって、味に深みが増しました！ 今年は2月に2回八景みそを作ります♪
<u>九州麦みそ</u>	<u>九州</u>	<u>麦みそ</u>	<u>甘口</u>	<u>白～淡色</u>	塩分が低く、麴をたくさん使用して発酵させているため麦の甘みが強いの

みそは食べると「医者いらず」と言われるほど、健康効果のある栄養素(アミノ酸・サポニン・ビタミン・ミネラル・炭水化物・乳酸菌・麹菌等…)を豊富に含んだ食品です。免疫力を高める効果もあります。子ども達のみその味の違いを楽しみ、風邪に対する免疫力を身につけるサポートが出来たら嬉しいです♪

★簡単クッキング★

【味噌蒸しぱん アルミカップ6個分くらい】

- ・ホットケーキ mix 150g
- ・みそ 20g
- ・黒みつ 20g(砂糖でも可)
- ・牛乳 120ml
- ・スキムミルク 35g(なくても可)
- ・油 4g

- ① ホットケーキ mix とスキムミルクを混ぜ合わせる。
- ② みそと黒みつをよく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③ ②に①を加えて混ぜ、油を加えて混ぜる。
- ④ アルミカップに流し入れ、蒸しあがった蒸し器で10～15分蒸す。
竹串を刺してみてもついてこなければ来なければ出来上がり。

2月4日(月)の

おやつで出します！

*みそによって味が違います。
色々なみそで試してみてください♪

