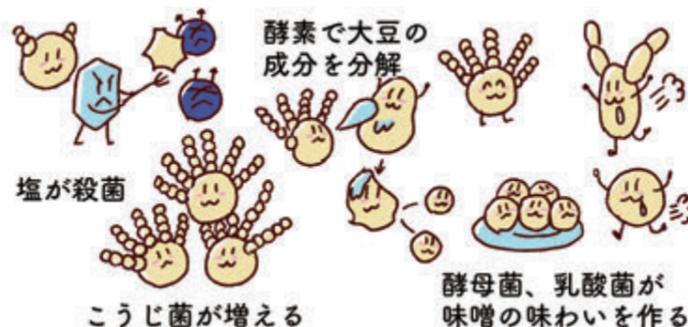




こんにちは！  
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！  
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」  
と想いを込めて発行していきます。  
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！  
今回の特集は「みそ」。身近な食材ですが、学べば学ぶほど奥深いみその世界。今回はみそ  
作りのプロに作り方のコツを伺いました！

### みそについて



日本を代表する調味料のひとつである味噌。蒸したり煮たりした大豆に麴（こうじ）、食塩を混ぜて発酵熟成させることで味噌になります。  
こうじ菌による発酵熟成が、味噌のおいしさ、味わいを生み出す秘密だったんですね。

味噌の原料は大豆、麴、塩とシンプルですが、全国各地で個性豊かな味噌が作られています。中でもその味わいに大きく影響を与えるのが、使う麴の種類です。



### みそ作りのプロに、みそづくりのコツを伺いました！

(有) ずずき味噌店・鈴木さん  
山形県の『白鷹町』という所で 1895 年に創業。100 年以上の歴史があります。  
こうじ、味噌の製造・販売を行なっております。  
オンラインショップはこちら⇒ 



編集部: みそは、大豆と麴、塩で作りますが、大豆はどんなものを使うといいでしょうか？

弊社では、みそ用で好適とされる国産・黄大豆(大粒種)を使用しています。みそは原料がシンプルなため、大豆の質が味に直結します。ご家庭で仕込む場合、最低限「食べて美味しい大豆」を選ぶようにしましょう。

鈴木さん



みそ作りをする方は納豆を食べてはいけないと聞いたのですが、本当でしょうか？

鈴木さん: 本当です。(正確には完全禁止ではありません。) 納豆菌は繁殖力が非常に強いんです。彼らが入ると製品だけでなく、設備までダメになってしまうことがありますので、仕込時期は納豆を食べない蔵人(くろうど)がほとんどだと思います。皆さんもみそ蔵見学に行く日は納豆を我慢しましょう…!! (笑)



みそ作りに挑戦してみたい、読者さんに伝えたいことがあればどうぞ！

鈴木さん: ご家庭でみそを仕込まれる場合は、ぜひお子様と一緒にチャレンジをしてみてください。特に大豆を潰す工程は、大人にとっては大変な作業でも、お子様は喜んでやってくれます。(笑) そうしてお子様と協力して仕込んだみそは、皆様にとってこの世で一番美味しい「手前みそ」になることと思います。

### 乾燥野菜とみそで、みそ玉を作ってみよう

みそ玉とは、味噌と好きな具材を丸めた「手作りの即席みそ汁の素」のこと。



材料  
みそ…大さじ1  
乾燥野菜(だいこん)  
※その他、乾燥小ねぎやわかめ、とろろ昆布、かつお節などを入れるのもおすすめ！

作り方  
1. ラップをひろげる  
2. みそ、乾燥野菜(だいこん)などをラップごと丸める  
※保存期間…冷蔵庫で約1週間  
冷凍庫で約1カ月ほど

使い方  
・みそ玉をお椀に入れ、お湯を注いでできあがり



以前の触育通信で作ったジップロックみそと12月号で作った乾燥野菜(だいこん)を使いました

### 触育通信ニュース

直近1年間で食育授業の開催数が200回突破！



6250名もの子どもたちが参加したことに。授業の他、食育キットや畑ツアーなど好評開催中です。

公式 Instagram 更新中！

保育園での食育に役立つアイデアや、旬の情報、農家さん情報をお届けしておりますので、ぜひフォローしてチェックいただけますと幸いです♪



### 2月号予告「大豆特集」

今回のみそ特集で原料として登場した「大豆」に注目！  
納豆に豆腐、豆乳、きなこ、みそ、醤油……毎日、大豆にお世話になっている家庭も多いはず。来月号では「大豆」、また大豆からできるさまざまな加工食品についてご紹介します。

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com

保育園に新鮮野菜を毎日お届け！  
**株式会社ベジリンク** - 食を通じて、子どもと未来を創る！  
東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F