



今日のみそは和知町の
「福田農場」の米みそです。



福田農場 福田ちず子さん

福田農場さんでは、毎年2トン（2,000キログラム）のみそを作っています。そのため、テニスコート 50 面分の広さの畑で大豆を作り、米こうじを作るための米も作っています。福田農場さんのみその特徴は、しっかり豆の味がすること、農家を作る安全安心な加工品です。



大豆畑



米こうじを作る米

米みそができるまで

米こうじ・・・蒸した米にこうじ菌を加えて繁殖させたもの。



①大豆を煮る



②すりつぶす



③米こうじと塩をまぜる



④ ②と③をまぜる



⑤空気をぬき
みそ玉を作る



⑥おけに空気が
入らないようにつめる



⑦重石をのせる

6 か月後



完成

1月19日は「みよしふるさとランチの日」

テーマは「みそ」

みそは大豆からできています。蒸した大豆にこうじと塩を混ぜ合わせ、発酵させたものです。



みその栄養



○みその主な原料である大豆は、タンパク質を豊富にふくんでいて「畑の肉」ともよばれています。タンパク質は、私たちの体（筋肉や血液）を作るものになります。

○みそは、大豆を発酵させてつくります。発酵によってうま味成分やビタミン類がたくさん生まれるため、原料の大豆より栄養豊富になっています。

○みそに含まれる善玉菌は腸内環境を整え、便秘を解消し、体の免疫力を上げる効果もあります。

江戸幕府を開いた徳川家康は、具だくさんのみそ汁を毎日飲んでいたので長生きをしたといわれています。



平均寿命が37～38才だった江戸時代に75才まで長生きしたよ。

作ってみよう！みそ玉で即席みそ汁

基本のみそ玉（この3つがそろえばOK）



（材料）4人分

みそ・・・・・・・・大さじ2
いりこ・・・・・・・・4尾
白ごま・・・・・・・・少々
カットわかめ・・・・・・・・少々
焼き麴・・・・・・・・8個
ねぎ・・・・・・・・少々



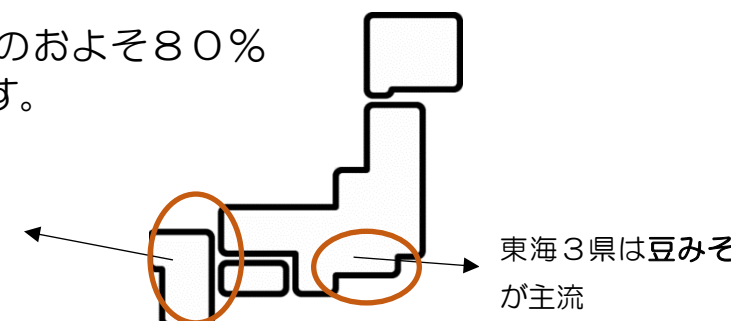
（作り方）

- ① いりこの頭とはらわたを取り、小さくちぎっておく。
- ② 熱したフライパンに①を入れ煎る。白ごまも一緒に煎って火を止める。
- ③ みそを4等分にし、手のひらで団子にし、フライパンの中のいりこと白ごまをまぶし、さらに香ばしくなるまで焼く。
- ④ みそ玉を器に入れ、カットわかめ、焼き麴、小口切りしたねぎを入れてお湯を注ぐ。

※冷蔵庫や冷凍庫で保存できます。

○全国生産量のおよそ80%が米みそです。

瀬戸内から九州は麦みそが主流



東海3県は豆みそが主流



米みそ



麦みそ



豆みそ
（赤みそ）
豆こうじを使ったみそ



合わせみそ
米こうじと麦こうじを合わせて使ったみそ



白みそ
米こうじを多く使った甘めのみそ