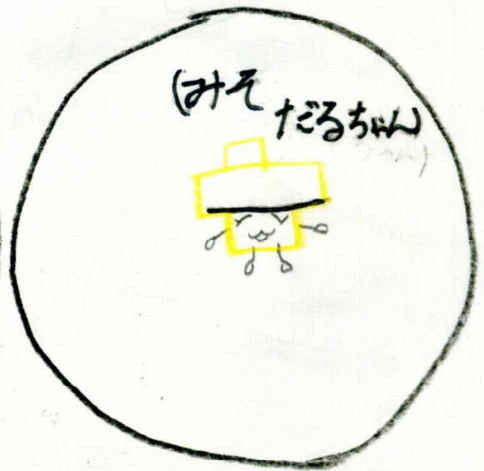
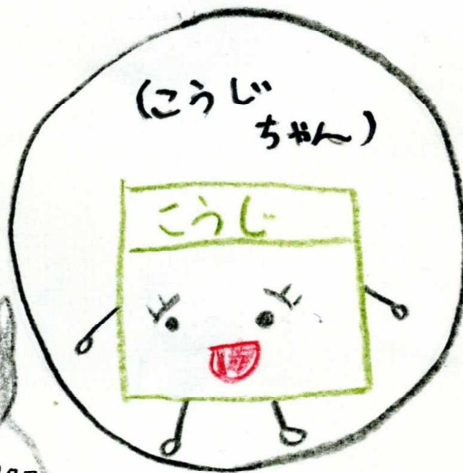
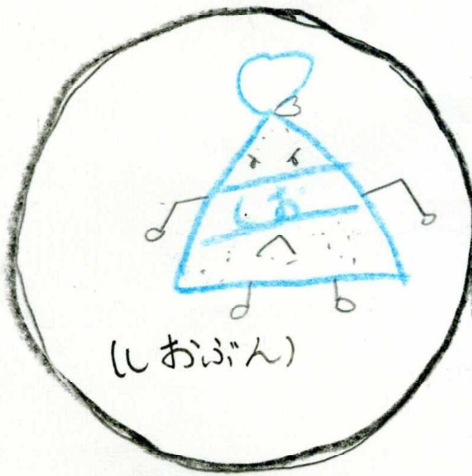


知って おもしろい!

みその



ひみつ



みその作り方!

①はじめに、ふくろに^はたわ
あらかくした^だ大豆をつぶし
ます。注意! つぶが残りがないようは



②すべてつぶし^か終わったらたん
ごみみたいに丸くします。

③たんごにしたら、こうじとし
おがまさったふくろをたんごに
したふくろに、あけて入れます。そ
して^あ全部がまさるよう^ぶにまたたん
ごみみたいに丸めます。

大豆を水にバ
レて4時
かき混ぜる
とやめ
るよ。

④たくさんつくったらみそた
るにおしつぶして入れます。

(^き空気が^は入らないように)

⑤カビないようにホワイトリカー
35℃をガーゼにしみこませた毛
のをみその^まにひ^ちりとしき
つめます。



⑥ しおが入ったふくろを、た
い分にしいてふたをします。

⑦ 半年^{はんとし}くらいねかします。

(量ははさむと4~5ヶ月でOK)

⑧ ふたをあけて、みその発^{かんせい}成^{せい}!

かんそう^{大豆}... 150g しお... 700g
ふた^{よう}のしお... 700g
こうじ... 1.4kg

ひつようなもの
みそだる、ホワイトリカー、ガーゼ
ふくろ



お家の人といっしょに
つくろう!



4-1で作った

☆味噌料理☆

①みそドーナツ(みそド)

〈材料〉(20分)

・ホットケーキミックス^{200g}・味噌^{40g}
・牛乳^{45g}・砂糖^{30g}・卵^{1個}・油

(お好みで白ごま^{5g})

〈作り方〉

①卵をボールにときほぐし砂糖と牛乳を入れてあわ立て器でよく混ぜる。

②味噌(白ごま)を入れてさらによく混ぜる。

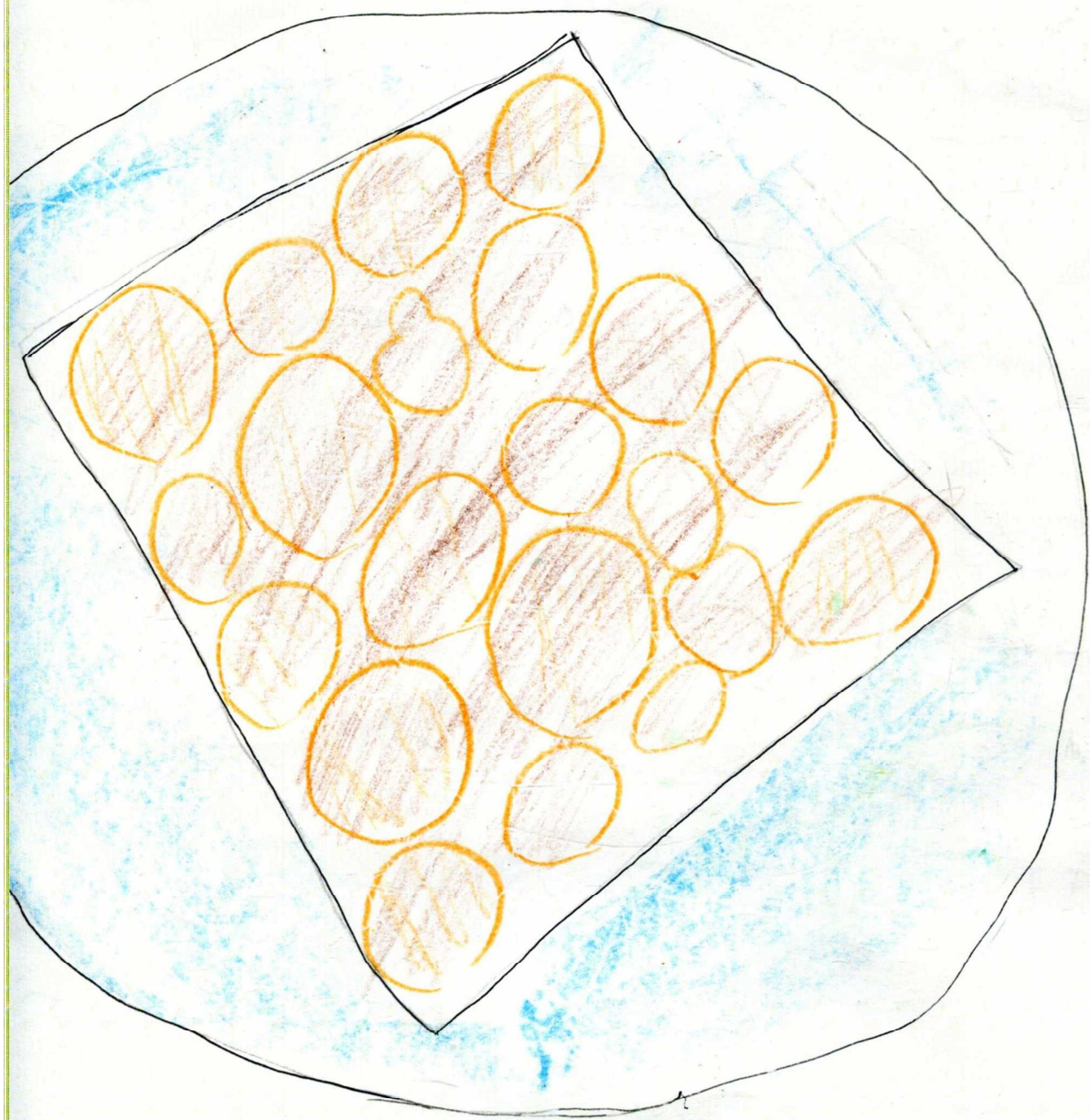
③ゴムベラに変えてホットケーキミックスをぐれサクリとダマにならないようにきじを混ぜる。

④きじを20等分にわけ丸める
→丸めたきじはバットにならべておく。

⑤ 油を170℃に熱し丸めたきし
をそと入れる。

⑥ さいばしで転がしながらキ
ツネ色になるまであける。

⑦ キッチンペーパーをしいた皿の
上に取り出して出来あがり。



② みそあめ (水あめなしと水あめ)

〈水あめなしの材料〉 (あり)

・水 50cc ・砂糖 70g ・味噌 20g

〈水あめなしの作り方〉 (A)

① なべに材料全てを入れてとがす。

② 砂糖がとけてぐつぐつとあわがでて少し色が黄色になったら型にスプーンで流す。

③ 固まるまでさわらないで1時間くらい置く。

出来あがり

〈水あめありの材料〉 (B)

・水 50cc ・砂糖 70g ・味噌 20g ・水あめ 30g

〈水あめありの作り方〉

① なべに材料をべれてとがす。

② 全部がとけてぐつぐつしたら火を止めて少し待つ。

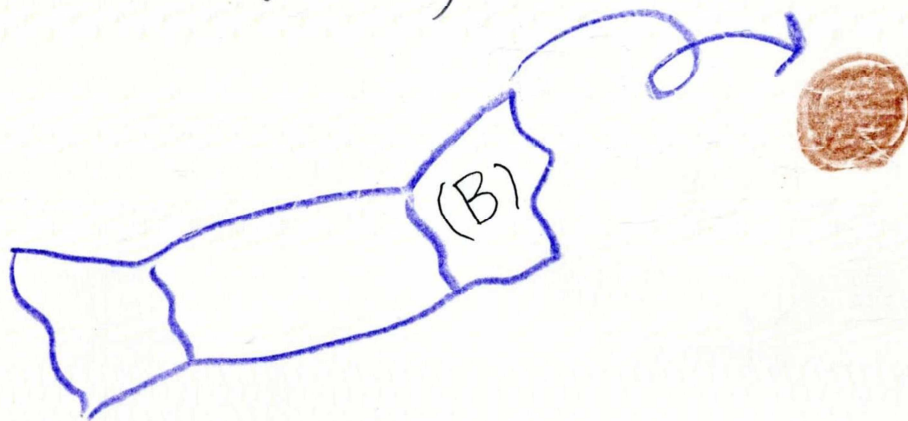


③ 熱くないようにバットの釜にあ
けさわれるようにな、たら^う空気を
ズれるようによく練る。

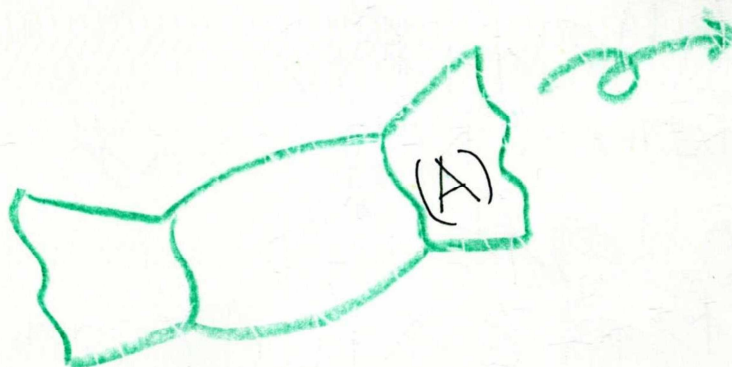
④ 首^{くび}ほくなりつやつやしたら糸田^{ほそ}
くのはかす。

⑤ ぼうじょうにしたものを冷まし
完^{かん}全^{ぜん}に冷えたら切る。

出来^{でき}あがり



Bは、こうは
しい〜?



Aは、
生カ
ラメル
みた〜い

④ みそタマ

〈材料〉(60分)

- ・白玉粉^{しろたま} 200g
- ・砂糖^{とうとう} 40g
- ・水^{みず} 60g
- ・味噌^{みそ} 45g
- ・みりん 15g

〈作り方〉

- ① みそモチの田楽味噌を作る。
- ② 白玉粉200gに砂糖40gを入れて混ぜる。
- ③ 水を耳たぶ位のやわらかさになるまで入れる。
- ④ ③で作ったものを6cmほどの大きさにして丸める。
- ⑤ ふっとうしたお湯に④で作ったものを入れて上にいてきたらとる。
- ⑥ ⑤で作ったものを水にひたす。
- ⑦ 白玉を田楽味噌をつけて出来あがり。

できたてが
おいしいよ!

!!!

口末口曾の種類

口末口曾には、料理だけでなく
種大貝があります。今から種類を
しょうかいします。

家庭でよくつかわれている

味噌は、麦味噌、豆味噌、
菜味噌がつかわれています。

この味噌は、おもに料理などに
つかわれています。白味噌、黒味噌
は、ぶつうの味噌とちがいます。白味噌
は、ぶつうの味噌より甘く、黒味噌は、しょっぱい
です。甘味噌と辛味噌という味噌もあります。
甘味噌は、白味噌などよりも甘いですが、辛味
味噌は、名前のとおりで辛めになっています。
このように味噌には色々な種類があり、
それぞれ作り方も違います。

きになる人は

ぜひ調べてみてください！

味噌の味と色



【みそ汁の具ランキング】

③位 なめこ	②位 あかめ	①位 とうふ
⑥位 しじみ	⑤位 じゃがいも	④位 あさり
⑦位 なす	⑧位 しいたけ	⑨位 なす
⑩位 きゅうり	⑪位 ごぼう	⑫位 たまご

なんであかめが②位のなの

キマイ
キマイキマイ
あかめバンザイ



【みそ作り】

自分でみそ作り
ましたー

(Aさん)

食べたーい

みそ

(Bさん)

いただきます

こういいお味
たー

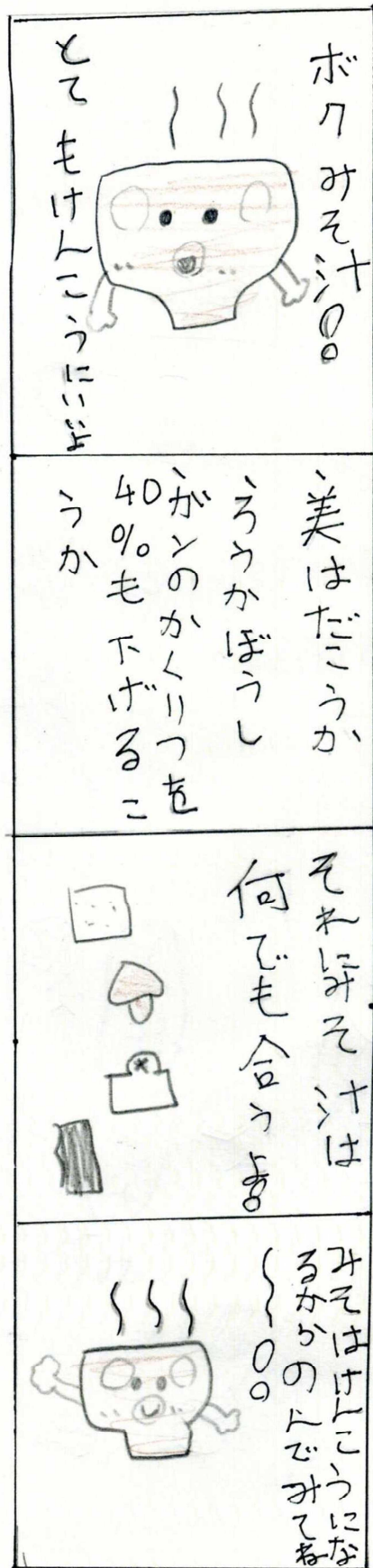
しょっぱ

どっお
大成功

(本)



【みそ汁】



★味噌の効果★

これから味噌の効果について説明します

◇食べる与健康にいい◇

味噌は食べるとガンという、おそろしい病気を1日3杯の味噌汁で40%も下げることがあります。

ほかにも糖尿病という病気を防げます。食べるとおなかの調子もよくなります。

たぐさんの栄養成分



味噌にはたぐさんの栄養がふくまれている。たんぱく質、塩化水素、ビタミン、ミネラル、リノール酸、ペクチン、アミノ酸、イソフラボンなどが含まれています。

老化防止効果も

味噌は、老化を防ぐ効果も。味噌にふくまれるビタミンEとイソフラボンという成分が抗酸化作用を起し

老化をふせまします。

味噌にも骨^{ハネ}を^{ハネ}強く^{ハネ}する^{ハネ}

味噌にふくまれるリノール酸^{ハネ}という成分がシミ、ソバカスを予防^{ハネ}して、はたがつつつ、そして白く^{ハネ}なる効果があります。

骨も強くなる!!

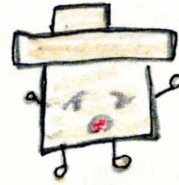
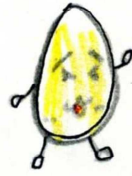
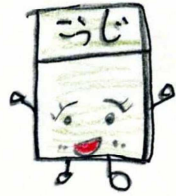
味噌にふくまれるカルシウム^{ハネ}という成分で、骨を強くする効果があります。

この作用で、骨そそんしょうという骨^{ハネ}がボロボロになる満気^{ハネ}も防ぎます。

味噌にはこんな効果がある

このように、味噌には満気を防いだり、生活をよくしていくすばらしい効果がたくさんあるのです。





みんなみそのこと
わかったかな



ねー



友だちにもこの本のこ
とをしょうかいしてね

また

言売んでね！

お、わり！！