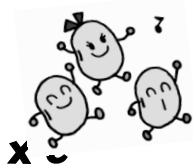


☆☆☆ みんなで食育、楽しく食育 ☆☆☆

…小学生親子クッキング教室…

手作りみそに挑戦!



☆だいののへ・ん・し・ん☆

きなこも作るよ!!



北区楽しい食の推進員会

～材料表示～

小さじ1： 5ml

大さじ1： 15ml

1カップ：200ml



手作りみそ

〈材料〉

- ・大豆 200g
- ・米こうじ 200g
- ・塩 85g
- ・大豆の茹で汁 30ml くらい
- ・焼酎 少々
- ・保存容器



作り方

- ① 大豆はよく洗い、たっぷりの水に一晩ひたしておく。
- ② ①のふやかした大豆に水を足し、たっぷりの水でゆでる。
途中で、あくをすくう。



- ③ 塩は大きじ1くらい残し、米こうじと混ぜる。
→きりこうじ



- ④ ②の大豆が手でつぶれるまでやわらかくなったら、ざるにあける。
(茹で汁は 30ml くらいとっておく。)
- ⑤ ④の茹で大豆をビニール袋に入れ、手で押しつぶす。
- ⑥ ボウルに、⑤のつぶした大豆と、③のきりこうじを入れる。使い捨て手袋をしてよく混ぜ合わせる。(耳たぶ位のやわらかさになるように④の茹で汁で調節する。)
- ⑦ よく混ぜたら、空気を抜きながら、団子状に丸める。
- ⑧ 保存容器は焼酎を浸したペーパータオルできれいに拭く。
- ⑨ ⑧の容器に⑦を空気が入らないようしっかり押しながら詰めていき、上を平らに整え、残しておいた塩をまぶす。

- ⑩ 焼酎で消毒したラップをかぶせて、まわりをきれいに拭き取って重しをし、蓋をする。
- ⑪ ほこりが入らない様に容器にビニール袋をかぶせ保存する。

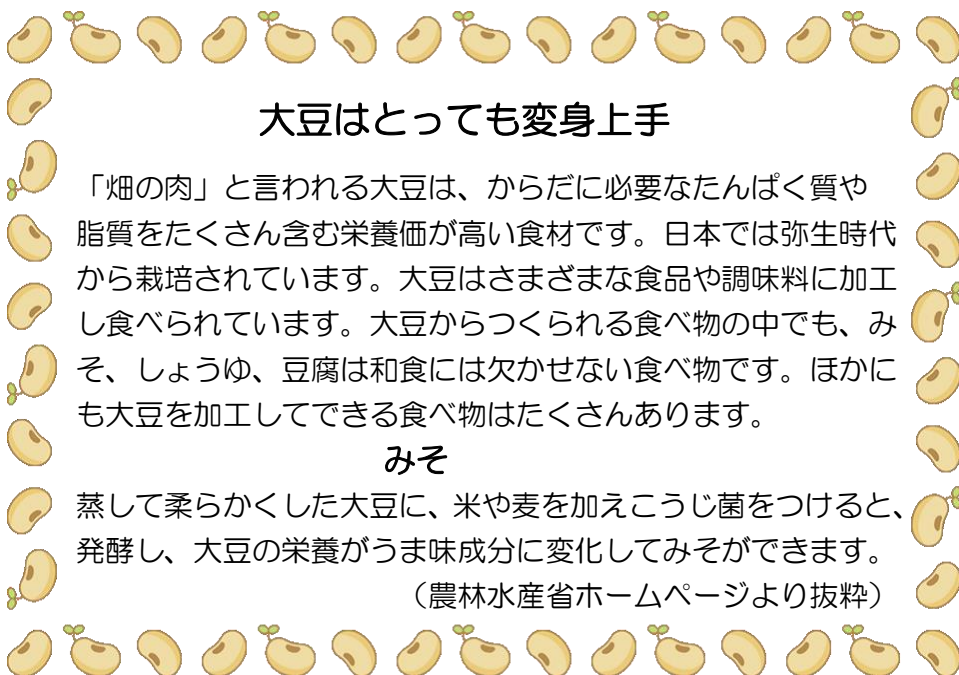


手作りみその家での保存方法

直射日光にあたらないうすしく、風通しの良いところで寝かせます。(大豆や米こうじが活着しているので冷蔵庫には入れないでね。)夏を過ぎた頃から食べられます。風味は控えめですが、さっぱりした味わいです。

10 か月ほど寝かせると色が濃くなり、風味とコクが増します。お好みで寝かせる時間を調整してください。

* 冷蔵庫に入れると発酵は止まります。



大豆はとっても変身上手

「畑の肉」と言われる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。大豆はさまざまな食品や調味料に加工し食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は和食には欠かせない食べ物です。ほかにも大豆を加工してできる食べ物はたくさんあります。

みそ

蒸して柔らかくした大豆に、米や麦を加えこうじ菌をつけると、発酵し、大豆の栄養がうま味成分に変化してみそができます。

(農林水産省ホームページより抜粋)

呉汁

1人分：84kcal たんぱく質：5.8g 食塩：0.9g

〈材料 4人分〉

・昆布	2g	・大豆の茹で汁	1カップ
・水	1・5カップ	・みそ	小さじ4
・切干大根	10g	・こねぎ	12g
・油揚げ	20g		
・にんじん	40g		
・茹で大豆	100g		



下準備

- 切干大根は食べやすい大きさに切り、さっと洗う。
- 鍋に布巾で拭いた昆布・下準備した切干大根と水を入れ30分～1時間置く。
- 油揚げはお湯をかけて短冊切り、にんじんは干切り、こねぎは小口切りにする。
- 茹で大豆はビニール袋に入れ、なめらかになるまでつぶす。
※大豆の茹で方は、「手作りみそ」作り方の①, ②, ④の手順をご参照ください。

作り方

- ① 下準備した鍋を中火にかけ、沸騰する直前に昆布だけを取り出す。
- ② ①に油揚げ、にんじんを入れ、材料が軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②に、つぶした茹で大豆と茹で汁を入れ、よくかき混ぜる。
- ④ みそを加え、味を調えたら、こねぎをちらし、火をとめ仕上げる。

手作いなめらかとうふ

1人分：35kcal たんぱく質：2.8g 食塩：0.1g

〈材料 2人分〉

・豆乳	150ml	・塩	少々
・にがり	小さじ1弱		



作り方

- ① 豆乳ににがりを加え、優しくかき混ぜる。
- ② ①を半分ずつ耐熱カップに注ぐ。
- ③ ②のカップをフライパンの中に入れ、周りに水を張り、蓋をして、中火で15分間蒸す。火を止めそのまま蒸らす。
- ④ お好みで塩をつけて食べる。

にがり

海水から食塩を製造するとき、濃縮して食塩を結晶化させて取り出したあとの液をいう。苦汁(くじゅう)ともいう。マグネシウム塩を多く含み、苦味があるのでこの名がある。

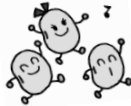
(日本大百科全書より抜粋)

とうふきなこもち

1人分：84kcal たんぱく質：3.5g 食塩：0.1g

〈材料 2人分〉

・絹ごしとうふ	80g	・煎り大豆	8g
・片栗粉	20g	・砂糖	5g
		・塩	少々



作り方

- ① 耐熱容器にとうふと片栗粉を入れ良く混ぜる。
軽くラップし電子レンジ（600W）で2分位かける。
- ② 煎り大豆をミルミキサーによくかけ、粉にする。⇒きなこ
- ③ ②のきなこに砂糖と塩を加え良く混ぜる。
- ④ ①に③を大さじ1まぶし、スプーンで一口大にして盛りつける。
残りの③を上からかけ仕上げる。

完成写真

とうふきなこもち

手作りみそ

呉汁

手づくりなめらかとうふ

