

今月の食育コラム

みそ

みそは、蒸した大豆に麴（こうじ）と塩を加えて発酵させたものです。麴の違いにより米みそ・麦みそ・豆みその3種類に分類されます。日本全国には地域の気候風土に合わせた様々なみそがあります。宮城県には、400年以上の歴史を持つ辛口の赤みそ『仙台みそ』があり、大崎市でも古くからみそ作りが行われています。

みそには、たんぱく質や食物繊維、ビタミンなど、豊富な栄養が含まれています。昔から、みそ汁をはじめ、煮込み料理や炒め物など、色々な料理に使われています。



赤みそ



白みそ



年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会