

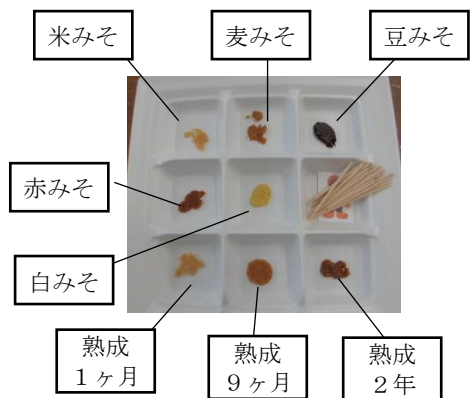
## みそ体験

5年生の家庭科に「食べて元気に」という単元があります。毎日の食事や学校給食で使われている食品に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方等の知識を身に付けることをねらいとしています。また、日本の伝統的な日常食のご飯とみそ汁に関心を持ち、ご飯とみそ汁の調理が自分でもできるよう構成されています。この学習の一環として、11月22日に、みそ作りの「米五」の方に来ていただいて、みそについて学びました。



説明される廣澤さん

「みそソムリエ」の廣澤さんは、みそを使った料理は何だろうと問いかけました。真っ先に「みそ汁」と何人かが口を揃えて答え、「みそラーメン」「みそ田楽」「サバのみそ煮」も出て来ました。次に、みその三つの原料を質問したところ、「米」と「大豆」はすぐに出て来ましたが、あと1つが出て来ません。廣澤さんがスライドに塩の写真を示して、子どもたちは意外そうな表情をしていました。



8種類のみそ

そして、子どもたちに8種類のみそが入ったプレートが配られ、爪楊枝を使って味見をしてみました。麦みそを味わうと、「しょうゆのようだ」「おいしい」とつぶやく子がいました。白みそと赤みそを食べ比べると、白みその甘さが特徴的でした。米の割合が多い白みそは、米のデンプンの甘さが味につながっていることを知りました。



熟成の違いでは、熟成が長いほどみその色が黒っぽくなっていました。市販されているみそと同じ熟成9ヶ月のみそは、みんなが「うまい」と感じるようでしたが、2年熟成のみそは「くどい」と感じる子もいました。熟成させるほど味が濃厚になるみその特性を、味覚を通して確認できました。

最後に、みその保存には、常温と冷蔵庫、冷凍庫のいずれが適しているかを考えました。ほとんどの子が冷蔵庫に手を挙げましたが、答えは「冷凍庫」でした。みそには塩が含まれているため冷凍庫でも凍らず、発酵が進まないため味も変わらないと藤澤さんが説明されました。今日の学習で、子どもたちは「みそ」についてたくさん学んで、おいしいみそ汁作りにつなげることができるでしょう。

