



太子町いずみ会

事業名 「親子みそ作り教室」

私たちは、太子町を中心に子育て支援センター、町内の保育園、こども園の親子で希望者を対象に、みそ作り教室、料理教室を実施しています。

麴に塩を混ぜ、圧力鍋で大豆を煮て、すり鉢でつぶして大豆と麴を混ぜ合わせ、カいっばい押しして空気を抜いて丸めます。力のいる作業であり、お父さんが大活躍です。

毎年1年に1回冬に仕込み夏まで待ちます。そのみそをを使って日本食の基本であるごはんと具沢山みそ汁を作っています。親も子もおかわりをして大好評です。

親子・園児同士一緒にみそ作りをすることで親子の絆が養われていると思います。



太子町いずみ会 二葉保育園 みそ作り

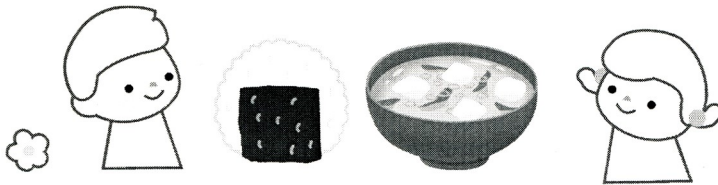
※この事業は健康ひょうご21県民運動地域実践活動の助成金を受けて実施しています。

手作りみそ

材 料	分量
大豆	分量は
塩	企業秘
こうじ	密

作り方

- ① 大豆を軽く洗い、大豆の2倍以上の水に一晩つけておく。
- ② 漬け汁ごと圧力鍋で炊く。圧が上がったら、弱火にして30分程度煮て、火を止めて10分ほど蒸らす。
※大豆のゆで汁は捨てないこと！
- ③ 大豆をすり鉢に入れてすりこぎでつぶし、よく冷ます。
- ④ たらいに米こうじと塩を混ぜ合わせたものを入れ、③をいれてよく混ぜる。
- ⑤ ④に②の大豆のゆで汁を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤をソフトボール大に丸め、保存容器に空気を入れないようにして詰め込む。表面には酒等を散布しカビが生えないようにする。
- ⑦ 6か月以上、冷暗所で発酵させる。



具だくさんのみそ汁

材 料	分量	
大根	60g	
にんじん	1/2本	
油揚げ	1枚	
わかめ	10g	
ねぎ	適量	
木綿豆腐	50g	
だ	水	660ml
し	煮干し	10g
汁	昆布	5g
みそ	大さじ2	

作り方

- ① 煮干しは頭と内臓を取り、昆布と一緒に鍋に入れ、水を加えて30分間つけておく。
- ② 大根、にんじんは皮をむき、千切りにする。油揚げは熱湯で湯通ししてから短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。豆腐は1cm角のサイコロ状に切っておく。わかめは水で戻しておく。
- ③ ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、7～8分沸騰させてから煮干しを取り出す。
- ④ 鍋に①を加えて、火が通ればみそを溶き入れ、ひと煮立ちさせてから火を止める。