

11月食育だより

【今月の目標】

和食について考えよう！

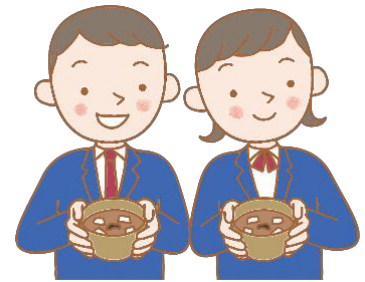
令和4年11月 中学生用

みそ汁は好きですか？みそ汁は給食にもよく登場する料理です。ふだん何気なく食べているみそ汁ですが、じつはとてもすごい料理なのです。今回は、みそ汁のすばらしさについてあらためて知ってほしいと思います。

日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位

2013（平成25）年12月に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食において、基本となる献立の考え方に「一汁三菜」があります。ご飯に汁1品とおかずを3品つける料理のことです。じつは日本の食事において、汁ものは米飯とともに一回の食事を形成するものとして欠かせない料理になっています。

その汁物の中で、みそ汁は、ある会社が全国の男女500名に行った「日本食に関する意識調査」で¹⁾、日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位に選ばれています。調査をした会社では、「多くの人が、『みそ汁』を日本の家庭料理の象徴と感じていること、また変化し続ける食生活においても、なくなってはならないものと感じていることがうかがえました。」とまとめています。



みそ汁のよいところ

みそ汁には、どんなすごいところがあるのでしょうか？

● みそを使う

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」と言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。

● 「だし」を使う

次にすごいところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの長所は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分の量を少なくすることもできます。

● どんな食材でもおいしく出来る

さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、また具のうまみと合わせることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。



みそ汁の知恵を後世に伝えていこう

具には、季節の野菜や海そう、貝やきのこを使うと、ビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維を効率よく、おいしく摂取できます。豚汁のような、たくさんの具のみそ汁は、おかずの1品にもなります。豆乳や牛乳を少し加えたみそ汁、キムチやベーコン、またトマトやレタスなど西洋野菜を具材にしたみそ汁も意外とおいしいですよ。

だんだん寒くなると、温かい料理が恋しくなりますよね。身近なみそ汁も、こうしたよさやすごさを知ると、ますます口にしたくなってきましたか？

日本の伝統料理の「みそ汁」。大切に後世に伝えていきましょう。



1)マルコメ株式会社(2013)「～世界に広がる『日本食文化』を再認識～日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位は『みそ汁』全国の男女500名に日本食に関する意識調査アンケートを実施」, <https://www.marukome.co.jp/news/release/detail/20131030/> (2022年8月21日アクセス)