



日本人が後世に伝えたい 家庭料理第 1 位



11 月 19 日は「食育の日」、11 月 24 日は「和食の日」です！

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、季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。今回は、日本人が後世に伝えたい家庭料理No.1、「みそ汁」のすばらしさについてまとめてみました！

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」¹⁾、で、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、「多くの人々が、『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。 ¹⁾ マルコメ(2013)日本食に関するアンケート

みそ汁の良いところ！

①みそを使う

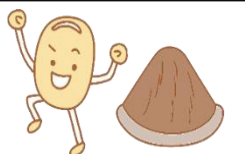
みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で、「畑の肉」とも言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。

②だしを使う

次に良いところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮だし、うま味だけを取り出した汁のことです。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。

③いろいろな食材と相性バッチリ！おいしく仕上がる

さらにすごいところは、どんな食材にも合うという点。みそ自体にもうま味があり、具のうま味と合わさることで、「うま味の相乗効果」でおいしくなります。



〜かつおとこんぶの合わせだし〜

「合わせだし」をどうろう！



材料（5 人分）

かつお節 10g
昆布 10 cm 角 1 枚
水 1000mL

作り方（一番だし）

- ①鍋に水と昆布を入れ、30 分以上つけておく。
- ②鍋を火にかけ、鍋の中にプツプツと泡が増えてきたら昆布を取り出す。
- ③沸騰したら、かつお節を入れ、すぐに火を消す。
- ④ボウルにざるをおいてこす。

だしの素材の量の目安は、水の重さの 3% くらいです。好みの素材や配合を考えてみましょう。

ざるの上にキッチンペーパーをしいてこすと、きれいにこせるよ。

〜煮干しだし〜

他にも「しいたけだし」などがあるよ！

材料（5 人分）

煮干し 25g
水 1000mL

作り方

- ①煮干しの頭とはらわたを手でちぎる。
- ②鍋に水と煮干しを入れ、30 分以上つけておく。
- ③鍋を火にかける。
- ④沸騰したら、中火にして 5 分間煮る。
- ⑤煮干しを取り出す。



〜みそ汁〜



いろいろな食材を組み合わせ、自分だけのみそ汁を作ってみよう！

材料（2 人分）

だし 350 cc
みそ 35g
豆腐 150g
乾燥わかめ 0.5g
長ねぎ お好みで少々

作り方

- ①乾燥わかめをもどす。
- ②豆腐は 1.5 cm 角に切り、長ねぎを小口切りにする。
- ③鍋にだしを入れて火にかけ、豆腐を入れて煮立たせる。
- ④豆腐に火が通ったら、わかめを入れて火を止め、みそを溶き入れる。弱火で火をかけたら長ねぎを入れ、沸騰する前に火を止める。

みそを入れたら沸騰させないように気をつけましょう。