

食育セミナーNo.20 料理を作ってみましょう!【調味の基本「味噌」】

味噌は米、麦、大豆などを原料に麴を作り、蒸した大豆と食塩、水を加え、発酵・熟成させたものです。麴の原料により、米味噌・麦味噌・豆味噌に分かれ、味では甘味噌・甘口・辛口に、色で白味噌・淡色・赤に分けられます。これらの要素が各地の味噌の特徴となり、例えば、東北地方では米味噌で辛口の赤、信州では淡色辛口の米味噌、中部地方では八丁味噌に代表される濃褐色の豆味噌などです。

最近では、様々な地方の味噌汁を味わえる「味噌汁バー」もあります。

塩分が高血圧の原因として敬遠されがちですが、**原料の大豆の**パワーが見直され、**味噌を毎日摂る習慣が健康づくりに良いと**されています。

おいしくて健康づくりにいい味噌汁のコツは「具沢山」味噌汁です。季節の野菜をあれもこれも一緒にたくさん加えることで野菜の旨味で、味噌の分量を少なくして塩分ひかえめのおいしい味噌汁が出来上がります。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。