

★★★★★★★★★★★★

がっ きょうどりょうり 9月 郷土料理

★★★★★★★★★★★★

あいちけん 愛知県

こんげつ あいちけん た あか
今月は、愛知県でよく食べられている「赤みそ」についてのクイズです。

もんだい あか つぎ なか えら
【問題】 「赤みそ」について、あてはまるものを次の3つの中から選びましょう。

- ① いろ こ ちゃいろ
色が濃いので、茶色のみそよりもしょっぱい
- ② に こ
煮込むほどおいしくなる
- ③ とくがわいえやす けんこう ひけつ
徳川家康の健康の秘訣だった



こた
答えは ②、③ です。

ぜんこく やく こめ あいちけん ふく とうかいさんけん あいち ぎ ふ み え ふる だいす しお げんりょう
全国の約80%のみそが「米みそ」ですが、愛知県を含む東海三県（愛知・岐阜・三重）は古くから大豆と塩を原料と
する「豆みそ（赤みそ）」を生産しています。赤みその特徴は、茶色のみそより塩分が控えめで、煮込めば煮込むほど旨味
が増すことです。加熱に強いので、「みそ煮込みうどん」や「みそおでん」などに使われます。

やく ねんまえ かまくらじだい ぶ し かいきゅう ちゅうしん はん しる しょくじ にほんじん けんこう ささ
約800年前の鎌倉時代には武士階級を中心に、ご飯・おかず・みそ汁の食事が日本人の健康を支えていました。
「みそ汁は朝の毒消し」や「みそ汁は不老長寿の薬」ということわざがあるくらい、古くから日本人に親しまれています。
「みそ汁を飲む頻度の高い人ほど、胃がんによる死亡率が低い」といわれています。

お だ のぶなが とよとみひでよし とく とくがわいえやす この た きゅうしょく あじ
織田信長、豊臣秀吉、特に徳川家康も好んで食べていたパワーフードを給食で味わってみましょう。