



1月号  
年中

# キッチンラボ



通信

今月は、キッチンで使う『睦美みそ』を年中さんが代表して作りました！出来上がるのは、来年の冬…約1年間、じっくり寝かせ、おいしい味噌に変身します。楽しみにしてくださいね！  
本年もよろしくお願いいたします！

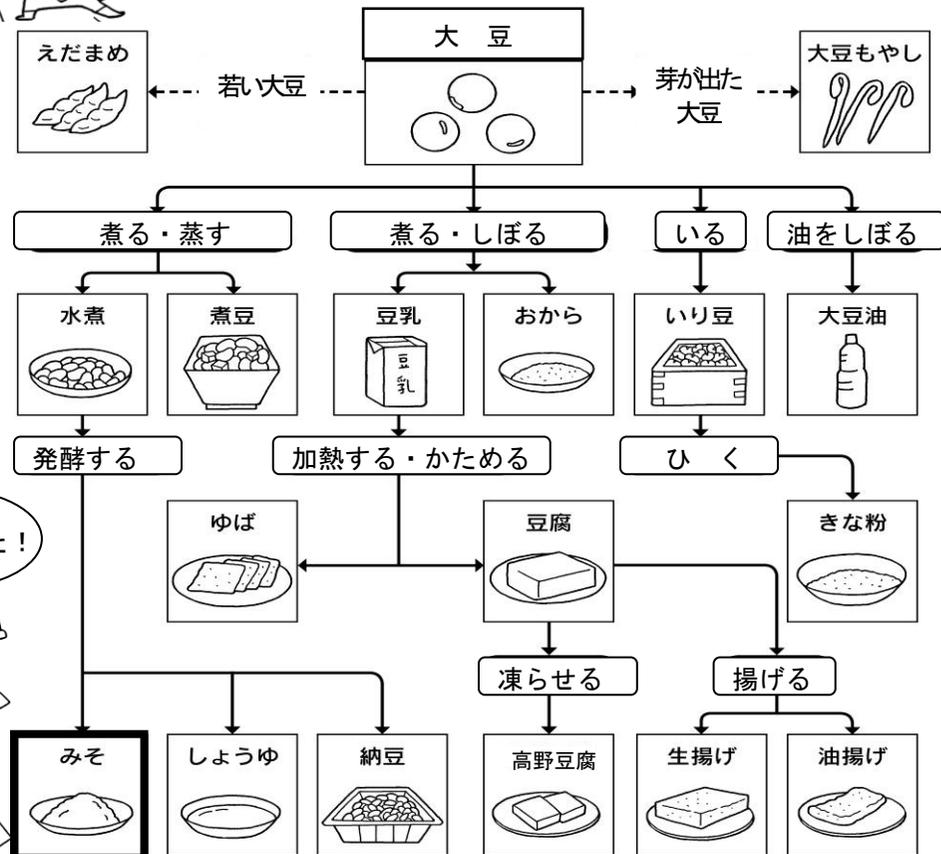
## 年中組『みそづくりに挑戦！』



みそは、水で煮た大豆をつぶして作ったね！  
『大豆から作られているもの』  
こんなにたくさんありました！



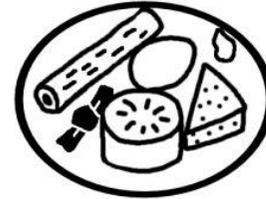
## 大豆から作られているもの



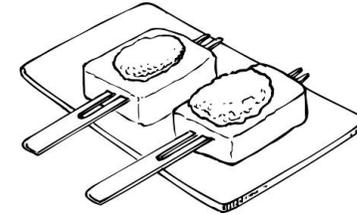
## キッチンラボ・クイズ

豆腐にみそをぬって食べる食べ物をなんといったでしょうか？

①おでん



②でんがく



③みそしる



- 睦美みそは、③、④の作業をビニール袋でひとりずつ行います。
- 家で作る時は、③、④の作業をフードプロセッサーで行うと簡単にできるよ！



① 大豆をたっぷりの水で一晩吸水



② 浸水した大豆を煮る



③ 煮た大豆をつぶす



④ 塩きり麹とよく混ぜる



⑤ 保存容器につめ、熟成開始

## 家で作ってみよう！

### ◇えのきのみそ汁◇

・えのきは石づきを持ち手にして、クリクリ帽子の方からハサミで食べやすい大きさに切つてね。

### ◇豆腐の田楽◇

・豆腐をゆでる時は、必ず塩を入れよう！塩を入れないと、豆腐に「す」が入り、表面がボコボコになってしまうよ。  
・田楽みそは、ゆでたこんにゃく、焼いた鶏肉、ふるふき大根などにつけて食べてもおいしいよ！

## 今月のおすすめ食育絵本

紙芝居 『へんしん まめまめ』  
作：土田義晴  
枝豆から大豆、大豆からいろいろなものへの変身がよくわかるよ！



- キッチンラボ・クイズの答え -  
②でんがく