



1月号  
年長

# キッチンラボ



通信

今月は、日本の伝統的な行事のひとつ『節分』のお話でした。

そして、年中の1月に作った『睦美みそ』を開けました！「わ～、いいにおい～」

少し持って帰りますので、家でも味見をしてください！ 本年もよろしくお願いいたします！

## 年長組『鬼は外！福は内！』



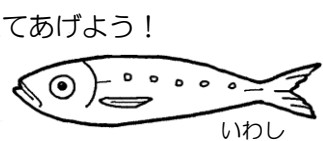
2月4日は『立春』

お月様のカレンダー（旧暦）では、この日から春がやってきます。その前日2月3日は、冬から春に季節が分かれる日、つまり『節分』。

昔の人は願いました。「新しい春はうれしいことがいっぱいやってきますように…」。

そのために、目には見えない病気や悲しいことを『鬼』に見立てて、追い払うことにしました。『鬼』の嫌いなもの3つ、覚えているかな？

お家の人にも教えてあげよう！



いわし



ひいらぎ



いりまめ

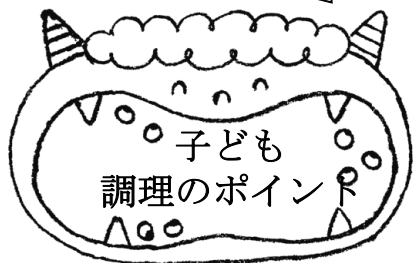
家で作ってみよう！

### ◇炒り豆ごはん◇

- ・炊く前にひと粒食べてみよう！炊く前と炊いた後の炒り豆の違いがよくわかるよ！

### ◇小松菜の味噌汁◇

- ・小松菜の葉の部分切る時は、くるくる葉を巻いて切ると切りやすいよ！
- ・煮る時は小松菜の軸から煮よう！
- ・味噌を入れたら、グツグツ煮てはだめよ！香りが飛んでしまうからね！



子ども調理のポイント

- キッチンラボ・クイズの答え - ③が小松菜 (①はブロッコリー ②はキャベツ)



## キッチンラボ・クイズ

おみそ汁に使った小松菜は次のうち、どれでしょう？



①



②



③



## 全国の味噌 味くらべの旅



全国の味噌を集めて、香りや色、味をくらべてみました！

味噌の違いは・・・

### ■原材料の違い

味噌は大豆と塩にどのような麴（こうじ）を加えるかによって種類が異なります。

- 【米味噌】…大豆に米を原料とした米麴を加えて作ったもの
- 【麦味噌】…大豆に麦を原料とした麦麴を加えて作ったもの
- 【豆味噌】…大豆に種麴をつけ、豆麴を培養して作ったもの（主な原料は大豆のみ）

### ■味の違い■

味噌は【甘口】【辛口】という味によっても分けられます。辛さ加減は「食塩の量」、甘さ加減は「麴歩合」といって大豆に対してどれくらいの麴を加えたかによって異なってきます。

★長野県 信州こうじ【米】

京都府 睦美みそ【米】  
京都府 西京味噌【米】

★長崎県 麦味噌【麦】

★愛知県 八丁味噌【豆】

北海道 北海道味噌【米】

宮城県 仙台こし味噌【米】

新潟県 越後こうじ味噌【米】

東京都 江戸甘味噌【米】

### ■色の違い■

仕上がりの色によっても【白味噌】【淡色味噌】【赤味噌】の3種類分けられます。大豆の種類や大豆を煮るか蒸すか、麴の量、発酵の仕方、熟成期間によって異なってきます。熟成期間が長いほど赤みを帯びた濃い色になります。

★マーク … だして溶き、試飲しました！