

○後世に伝えたい汁もの～みそ汁～

日本の食事において汁ものは、ごはんとともに1回の食事をするなかで、欠かせない料理になっています。その汁もののなかで、みそ汁は、ある会社が全国の男女500名に行った※1「日本食に関する意識調査」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「多くの人が、『みそ汁』を日本の家庭料理の象徴と感じていること、変化し続ける食生活においても、なくなってしまう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)マルコメ株式会社(2013)「～世界に広がる『日本食文化』を再認識～日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位は『みそ汁』全国の男女500名に日本食に関する意識調査アンケートを実施」, <https://www.marukome.co.jp/news/release/detail/20131030/> (2022年8月21日アクセス)

<みそ汁のよいところ>

●みそをつかう

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、たんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」といわれています。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生成されます。

●「だし」を使う

次によいところは、「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うまみだけを取り出した汁です。日本のだしの特徴は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。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。

●どんな食材でもおいしく出来上がる

さらによいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、具のうまみと合わさることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。



みなさんは、どんなみそ汁が好きですか？

○日本の伝統食材 一まごは(わ)やさしいー



これは、日本で昔から食べられてきた伝統食材の頭文字を並べたものです。無機質（ミネラル）やビタミン、食物繊維など体により成分が豊富に含まれ、世界からも注目されている食材です。そして、この食材を意識すると、いろいろな種類のものを食べることができ、栄養バランスもよくなります。毎日を元気に過ごすことももちろん、健康で長生きするためにも、ぜひ、取り入れて食事をしてみてください。