

今年の節分は2月3日ではなく2月2日！！立春の日がずれるため、節分も変わり・・・
節分が2日となるのは明治30年（1897）以来124年ぶりだそうです。
鬼を打ち払って、しっかりと福を呼び込みましょう♪



栄養指導室 松田・山平・竹尾

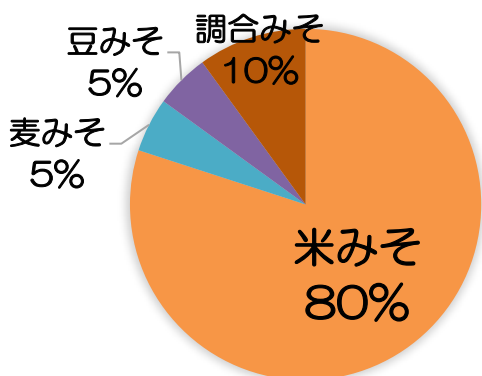


豆まき⇒大豆⇒味噌



麹菌を使った発酵食品

味噌はJAS(日本農林規格)では『みそ』と表記される
米・麦など穀物や麹の違いで種類がたくさん！



味噌の種類と生産割合

もろみみそ

米みそ

麦みそ

蘇鉄みそ
(南西諸島特産)

豆みそ

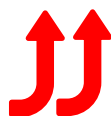
調合みそ(合わせみそ)

色や味によっても種類がいろいろ
赤・淡色・白みそ
甘・甘口・辛口みそ



原料に大豆が多いと「旨味」が増す

麹菌(米・麦麹など)が多いと「甘味」が増す



名称	米みそ
原材料名	米(国産)、大豆(国産)、食塩

材料は使用量の割合が高い順に並んでいます。甘めの味噌が好きな方は、
米や麦が原材料名のはじめに記載されているものを選んでみてください♪

表示に注目！

米みそ

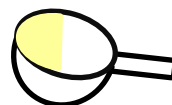
淡色辛みそ

一般的に使う味噌で信州みそ(長野県)が代表的
一世帯あたりの消費量 第1位 長野県！



【料理に使う時の一般的な目安量】
大さじ 1/2 杯あたり
塩分 1.1g

甘みそ



塩分 0.5g

白みそと呼ばれ、西京みそ(京都府)が代表的
広島県では『府中みそ』が白みそ♪

(府中市付近で作られてきたことから)

皮を除いた大豆を原料としている
広島県のみそ生産量は全国4位！

麦みそ

主に九州地方で造られ、田舎みそとも呼ばれる
薩摩みそ(鹿児島県)、島原みそ(長崎県)などがある
麹を使う量が他の味噌に比べて多いので、甘味が
強く、麦独特の芳香がある



塩分 1.0g

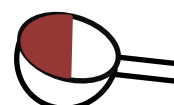
減塩みそ

塩分が少ない味噌なのでだしを効かせて使うとよい
他にも「低塩」「お塩控えめ」「〇〇%カット」など
表記はいろいろある



塩分 0.9g

豆みそ



塩分 1.0g

赤みそと呼ばれ、八丁みそ(愛知県)が代表的
赤みそで作る味噌汁を赤だしと呼ぶ
料理に「ちょい足し」するとコク、
まろやかさが加わり深い味わいに♪