

みそ汁を作ってみよう

基本のみそ汁の作り方

材料 > 豆腐、わかめ、油揚げ、昆布、煮干し、みそ

1 鍋に水、昆布、煮干しを入れてしばらく置いておく

2 具材を食べやすい大きさに切る

3 ①の鍋を火にかけて煮る。沸騰する直前で火を止め、昆布と煮干しを取り出す。

4 出来上がっただし汁に具材を入れてやわらかくなるまで煮る。

5 みそにだし汁を少し入れて溶いてのぼし、鍋に入れる。

6 少し泡が上がってきたら、火を止める。できあがり！
(みそを入れた後はグツグツ煮立たせないように注意。)

みそ汁ってこんなに体に良い！

ポイント①

1日のスイッチ入れてくれる

朝、温かいみそ汁を飲むと、体が温まって脳や体が目覚め、ウォーミングアップを助けてくれます。



ポイント②

野菜をたくさん摂取できます

野菜にはみなさんの成長と健康に欠かせないビタミン類やミネラル、食物繊維がたくさん含まれています。みそ汁に入れて加熱することで、かさが減ってたくさんの野菜を食べることができます。また、野菜をたくさん入れるほど、野菜の旨味や栄養素も溶け出し、汁もさらにおいしく飲むことができます。

ポイント③

みそは体にとっても良い調味料

みそは原料である、大豆や米、麦などを発酵させて作る調味料で、古くから日本人の食生活を支えてきた発酵食品。発酵により、アミノ酸やビタミンなどが作られ、様々な栄養素が含まれます。成長期のみなさんにはぜひ食べてもらいたいです。また、便秘の改善や骨を強くしてくれる働きもあるなどいいことたくさん！

ほんもの しろ あじ
本物の「みそ汁」を味わおう



「みそ汁」は日本のごはんの基本中の基本です。
今は、お湯を入れるだけの簡単なインスタント
のみそ汁もたくさんありますが、ぜひだしを
とって本物のみそ汁を味わってみましょう。

うまみ あじ
“旨味”ってどんな味？

だしには旨味成分がたっぷり含まれています。
旨味は塩味、甘味と違ってわかりやすい味覚で
はありません。だしをとって本物の「旨味」を
感じてみてください。

と がた
だしの取り方

きほん
基本のと리카た

きほん ぶんりょう
【基本の分量】

約2カップ(400ml)のだし汁を作ります。
■昆布 6cmくらい ■かつお節 10g ■水 500cc

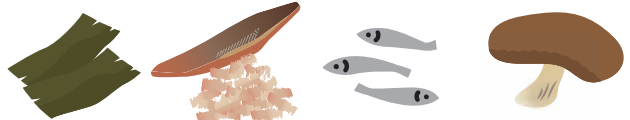
- 鍋に昆布と水を入れ、30分ほどおいてから、鍋を弱火にかける。
- 昆布のまわりに泡がついてきたら、沸騰直前で昆布を取り出す。
- 沸騰したらかつお節を加える。
- 1～2分煮て火を止める。かつお節が沈むまでそのままおく。
- 万能こし器やペーパータオルでこす。

かんたん
簡単なと리카た

- お茶パックにだしの出る食材を入れて、一晩水につけておいたり、煮出すと、袋ごと取り出せて便利！
(例) 水500ml 煮干し10g または昆布10gをつけておく
- かつお節10gに熱湯500mlをいれて3分待って濾すだけ

で しょくざい
おいしいだしが出る食材

昆布、かつお節、煮干し、干しいたけ など



つく
作ってみよう！エコふりかけ



だしを取り終わった後の昆布やかつお節、煮干しを有効活用しておいしいご飯のおともが作れます。

したじゅんび
下準備

かつお節はしっかり水気を絞って、細かくちぎっておく。昆布は短めの千切りにしておく。

つく がた
作り方

- フライパンにかつお節を入れてから煎りする。
- パラパラとほぐれてきたら、砂糖を加える。
- 昆布とすりごまを加えてさらに炒める。
- 最後にしょうゆと塩で味を調える。

※そのままご飯などにかけて食べてもいいし、ミルにかけて細かくしてから使ってもよい。

だま つく
みそ玉を作ってみよう



この好みの具材とみそを合わせるだけで簡単に作れます。お休みの日におうちでまとめて作ってみるのもいいですね。

しょくぶん
1食分

■みそ：小さじ2 ■かつお節：小さじ1

■お好みの具

乾燥わかめ、とろろ昆布、桜エビ、青のり、ごま、乾燥麩、揚げ、ねぎなどの乾燥しているものがおすすめ！
野菜を入れる時は加熱したものを。

- 材料をすべて混ぜ合わせてラップに包むだけ
- 食べるときは熱湯をかけるだけでOK
- 日持ちは冷蔵で1週間、冷凍で1か月ほど

しろ しょくざい しょくざい いっしょ あじ
みそ汁で旬の食材も一緒に味わおう

はる
春



キャベツ、たまねぎ、さやえんどう、わかめ

なつ
夏



なす、かぼちゃ、オクラ、みょうが、じゃが芋

あき
秋



さといも、里芋、サツマイモ、人参、きのこ

ふゆ
冬



はくさい、白菜、大根、ゴボウ、ほうれん草、小松菜