

3月12日（火）

きょうは、“みそラーメン”の調味料、「みそ」についてのお話をします。

「みそ」は1000年以上前の^{へいあん}平安時代には、お寺や^{きぞくかいきゅう}貴族階級な
どの^{みぶん}身分が高い人しか食べられない^{ぜいたくひん}贅沢品で、とても^{きちょう}貴重な食品で
した。みそ汁として調理されることは少なく、おかずや薬として食べ
られていました。^{じっさい}実際、江戸時代に作られた、みそにまつわることわ
ざに、「みそ汁は^{いしゃごろ}医者殺し」や「みそ汁は^{ふろうちょうじゅ}不老長寿の薬」といったも
のがあります。「みそ」は、大豆を原料にして作った加工食品なので、
大豆の^{えいよう}栄養をたっぷり体に取り入れることができます。たっぷりと
大豆の^{えいよう}栄養を取り入れて、^{じょうぶ}丈夫な体をつくりましょう。