

11月30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<sup>へいあん</sup>平安時代には、お寺や<sup>きぞくかいきゅう</sup>貴族階級な  
どの<sup>みぶん</sup>身分が高い人しか食べられない<sup>ぜいたくひん</sup>贅沢品で、とても<sup>きちょう</sup>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。<sup>じっさい</sup>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<sup>いしゃごろ</sup>医者殺し」や「みそ汁は<sup>ふろうちょうじゅ</sup>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<sup>えいよう</sup>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  
大豆の<sup>えいよう</sup>栄養を取り入れて、<sup>じょうぶ</sup>丈夫な体をつくりましょう。