

第2回の学校保健委員会（輪・和・ワーの会）を、12月4日（火）に開催しました。
今回は、「食について」考えようということで、波佐見町の原味噌本店の原直美さんと平野さんをお招きして、「みそまる」作りを行いました。

「みそまる」とは、味噌とだしを混ぜて丸めたもので、お湯を注ぐだけですぐに味噌汁を作ることができ、忙しい方の頼もしい見方です。



みそまるを作ってみよう

（材料）10個分

味噌 200g + だし粉大さじ3 + わかめ（乾燥） + 乾燥ネギ 揚げ玉 あおさなど
（細かく砕く）

- ① みそとだしを良く混ぜる
- ② 具を加えて混ぜ合わせる（崩れやすいものは最後に加える）
- ③ 20gずつ量り、丸める
（その後、あおさ・カレー粉・とろろ・ゴマなどでコーティングしても良い）
- ④ ひとつずつラップに包む
（出来るだけ、空気に触れないように包む）



完成！！（冷蔵庫で3ヶ月、冷凍庫でも保存可能）

食べたい時に、お椀に「みそまる」を入れてお湯（160ml）を注いで溶かす。（味を見ながら）

※ 味噌汁を作る時にも、沸騰したお湯の中に味噌をとくのではなく、60℃以下に冷ましてからがベスト（100℃でとくと菌が死ぬ）

味噌⇒大豆や米などに、塩とこうじを加えて発酵させて作る発酵食品

・現在スーパーなどで目にする常温で置かれている味噌は、アルコールが添加され短時間熟成により作られたもの→冷蔵庫で販売されているのが無添加味噌

菌活⇒身体に役立つ菌を積極的に体内に取り入れて、身体の中から健康づくりをしようという活動

醤油・焼酎・甘酒・漬物・みりん・米酢・清酒

→これらを本物（無添加）に変えるだけで、免疫力を高めることが出来る
（昔はこれらを自然にとっていた＝自然と菌活が出来ていた）

病気になってからお金を使うのではなく、健康な体のうちに良いものを体に入れ病気にかからない身体を作ることが大事ということでした。