Nakamura.JHS

食育だより

令和５年 10 月 20 日（金）
発行者
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
【第６号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。今年は食に関する「今月の推し！」のコーナーを新たに設定しました。

今月の推しは「味噌」

みその起源は中国にあると言われ、約 1200 年前、大豆、麦や酒、塩などを混ぜて発酵させた醤（ひしお）が 原点であるとされています。これが飛鳥時代に日本に渡り、最古の記録では平安時代に遡ります。 当時は、寺院や貴族階級のみが食することのできる貴重な高級食材で、《おかず》としての《なめ物》であり、 みそ汁としてではありませんでした。鎌倉時代に入り、僧侶や武士の間で調味料として食されるようになり、今のようなみそ汁の形が一般庶民にまで広がり始めたのは室町時代になってからのことです。戦国時代などは各地の武将がみそ製造を奨励します。武田信玄の信州みそ、伊達政宗の仙台みそなどは今も造り続けられています。江戸時代になると商用としての価値も高まり、交通も発達し各地のみその味がうまれました。 その後はみそ料理など活用法も発達し、地域の素材、気候、嗜好に合わせ様々な味のみそが誕生していきました。現在では全国に 1000 社を超えるみそメーカーがあります。

今回は、江戸東京野菜
「馬込三寸にんじん」

大田区西馬込の農家・河原清吉らが、明治から大正時代にかけて日本に伝わった西洋ニンジン「砂村三寸」と「川崎三寸」を交配させてつくり出し、昭和 25 年（1950）に種苗名称登録された比較的新しい野菜です。それまでニンジンといえば、滝野川大長ニンジンのような長さが 1ｍもある長ニンジンが主流でした。この長ニンジンの栽培技術を生かして生まれた馬込三寸ニンジンは、長さ 10cm ほどで先が丸みを帯びた太くずんぐりとした形をしていて、きれいな色に加えて香りや味もよいのが特徴です。煮物はもちろん、生でもおいしく食べられます。

〔ちょっと、
一息コーナー〕
「食育クイズ⑥」

日本でいちばん多く米をつくっているのはどこ？

①秋田県　②新潟県　③富山県

答え②