

大豆から育てて作る♪

みそ作り

～用宗こども園でやってみました～



大豆を育てて…



みそを作って…



できたてのみそを使って
みそ汁を食べたよ！

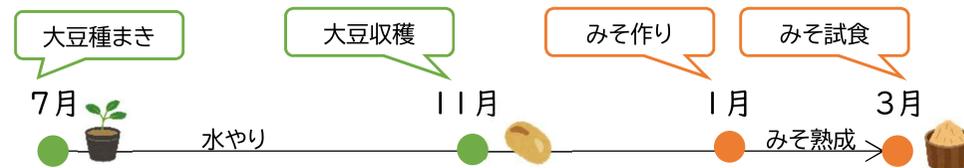
せいぶつたようせい 「生物多様性」とのかかわり

・生物多様性とは、たくさんの生きものがつながりあって暮らしていることをいいます。子どもたちが、大豆を育てる中で、そこに集まる虫や鳥とのつながりを感じたり、大豆からみそを作って食べることで、「自然の恵み」を味わったり、この体験を通して様々な気づきを得ることができます。

・また、みそ作りでは、大豆を触ったり、匂いをかいだり、**五感を使う**ことや、大豆からみそに変化する過程を体験することもでき、食育としての側面もあります。

年間スケジュール

大豆から育てた場合の1年の流れです。ぜひチャレンジしてみてください♪



講師派遣のご紹介

みそ作りをサポート！

- ・静岡市では、食育活動を応援するために講師の派遣をしています。
- ・費用は、材料費と講師交通費のみで、講師料は不要です。



用宗こども園の実践では、食育応援団の「楽しみそ (Doみそくらぶ)」様にご協力いただき、実施しました。

材料費、打合せ、みそ作り、試食まで含めて、約1.3万円ほどでできました。

ホームページに詳細がありますので、ご覧ください。

▶「静岡市 食育応援団」で検索

https://www.city.shizuoka.lg.jp/695_000093.html



余裕があればチャレンジ! 大豆を育ててみよう!



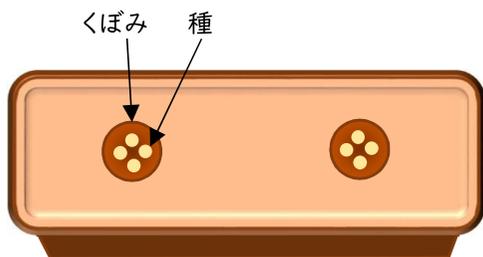
用意するもの(用宗こども園の例)

- 園芸用の土
- プランター(60~65cm)
- 軍手
- 大豆の種
- 不織布または防虫ネット



1 プランターに種まき(7月頃)

- ①プランターに入れた土を、平らにならす。
- ②プランターに2か所、大きめのくぼみを作り、種を4粒ずつ入れる。
※くぼみの間隔は近づけすぎないこと



プランターの図



- ③種の上に土をかぶせ、じょうろで水をあげる。



2 鳥への対策

- ・種は鳥に食べられやすいので、発芽するまでは、不織布などをかけておくとよい。



- ・本葉が3枚出たら、太くてしっかりした1本を残して間引く。

毎日、水やりを続ける

※葉が黄色くなってくると枯れたかと思ってしまうのですが、サヤの中の大豆はまだ育っているので水やりを忘れないように!



3 大豆の収穫(11月頃)

- ・葉っぱが落ちて、茎が茶色くなり、サヤを振って中の大豆がカラカラと音を立てるくらい乾燥したら収穫の目安。
- ・引き抜いて収穫し、サヤが完全に乾くまで2週間ほど乾燥させる。



4 サヤから取り出す(11月頃)

- ・豆が完全に乾いたら、サヤから大豆を取り出す。



食育応援団「楽しみそ(Doみそくらぶ)」
指導のもと行った事例を紹介!

みそ作りの流れ



当日 用意するもの(1月)

※1グループにつき、みそを1.8kg作る場合※

【楽しみそ(Doみそくらぶ)が用意するもの】

- 蒸し大豆 900g
- 米こうじ 500g
- 塩 200g
- 輪ゴム 2つ
- ビニール袋 9枚(食品用のビニール袋)
- 消毒液(手指用、ブルーシート用)
- 消毒液(焼酎など口にしてもよいもの)

グループの
数を用意

【園が用意するもの】

- 保存容器(漬物容器など) 1つ
- 白湯 200cc × グループの数
- 塩 1.5kg(重石に使用)
- 新品のブルーシート 1枚
- ゴミ袋 □ラップ □ティッシュ □キッチンペーパー

【園児の持ち物】

- エプロン
- 三角巾
- きれいな靴下

プログラム例

年齢

年長児

園児の人数

12人(4人×3グループ)

所要時間

【みそ作り】 1.5時間くらい

【みその試食】 1時間くらい

0 はじめる前の準備

- ・園児が育てた大豆を煮ておく。
- ・床にブルーシートを敷き、アルコール消毒する。
- ・園児は、手洗いし、きれいな靴下に履き替え、手を消毒し、ブルーシートに靴下で上がる。
- ・保存容器は、焼酎で消毒する。

1 食育の紙芝居「こうじ菌劇場」

- ・紙芝居「こうじ菌劇場」からスタート!
- ・米こうじ、大豆、塩のキャラクターが登場し、みその原料や、みそが体にいいことを学ぶ。



2 塩と米こうじを混ぜ合わせる

- ・ビニール袋に、塩と米こうじを入れ、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ・手でよくもんで混ぜ合わせる。

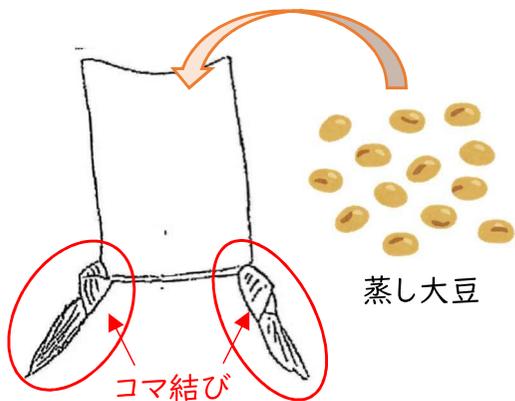
塩

米こうじ



3 大豆をつぶす

- ・ビニール袋の底の角を、コマ結びする。
- ・その中に、蒸し大豆を入れ、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ・足で踏んだり、手でもんで、大豆をつぶす。



大豆を食べてみよう!
どんな味がするかな?

おいしい!
いつもと違う味がする!



4 白湯を加えて、また混ぜる

- ・③の袋に白湯 (200cc) を入れ、袋の上から踏んでよく混ぜる。



5 ②と④を混ぜ合わせる

- ・④の袋に、②を全て入れ、袋の口を輪ゴムでとめる。
- ・足で踏んだり手でもんだりして、よく混ぜ合わせる。

6 みそ団子を作り、園児が育てた大豆を埋め込む

- ・⑤の袋を開き、みそをこぶし大くらい取り、丸める。

- ・丸めたみそに、園児が育てた大豆 (煮たもの) を埋め込む。

※煮た大豆を埋め込むことで、熟成した後も大豆の形が残るため、自分達が育てた大豆からみそを作ったことを思い出すことができる!

- ・丸め終わったら、みそ団子を保存容器に投げつけるようにして入れる。

※空気が入るとカビ発生の原因になるため、投げ入れることで隙間をつくらない。



えいっ!



7 重石を置いて、仕込み完了

- ・保存容器にみそを入れ終わったら、みその表面を平らにし、ラップをぴったりかぶせる。
- ・その上から、落し蓋と、重石の塩を置き、蓋をする。
※塩を重石にすると、カビが発生しにくくなる。



8 作りたてのみそを試食

- ・作りたてのみそを、みそ汁にして試食。用宗こども園では、具に大豆と大根を入れました！



みそ汁の味はどうか？

おいしいよ！お豆も！



9 熟成中の保管方法

直射日光が当たらないところに3か月～1年保管しておく。

(1) 熟成期間

作りたてでもおいしいが、熟成した方がよりおいしくなる。

(2) カビ

カビは取り除けば大丈夫。気温が高く、重石がないとカビやすい。

(3) 熟成中にやった方がよいこと

一ヶ月に一度、観察して、カビがあれば取り除く。

生きもの元気通信 vol. 3 (令和4年12月発行)

【監修】楽しみそ (Doみそくらぶ) 田中 美幸

【参考資料】

- ・簡単楽しいみそ作り教室、楽しみそオリジナルレシピ (楽しみそ 田中美幸) 2022年1月
- ・幼児期における環境プログラムの開発に関する研究 (常葉大学 中村俊哉) 2021年3月

みその試食



みそを使って料理 (3月)

- ・みそを使って料理を作り、みんなで試食。用宗こども園では、みそ汁にして食べました！

みそがどうなったか
見てみよう！



みそ汁の味はどうか？

おいしい～



＼取組の様子は **動画** でもご覧いただけます！



静岡市公式YouTubeチャンネル
「生きもの元気通信」で検索

- ◆バックナンバーは、「生きもの元気通信 静岡市」で検索するとご覧いただけます。
- ◆感想や要望などの御意見もお待ちしています♪

～お問い合わせ先～

静岡市環境創造課 自然ふれあい係 (☎:054-221-1319)