



## 12月12日(火) 麦ごはん 牛乳 みそカツ はるさめサラダ じゃがいものみそ汁

今日は味噌についてお話します。味噌汁・田楽・味噌漬けなど、日本の食卓ではおなじみの味噌。味噌は昔、中国や朝鮮半島から渡ってきた「醬(ひしお)」という調味料を改良してできたものです。奈良時代にはさまざまな醬(ひしお)が作られ、鎌倉時代にはすでに現代の味噌に近いものができていたようです。

味噌は、大豆と麴と塩を混ぜ合わせて発酵熟成させたもので、「味噌は医者いらず」と言われるほど健康効果の高い食品として、世界でも注目される調味料となりました。今日は味噌カツです。たくさん食べてください。