

みそって、どうやってできるの？



みそ汁と発酵食品

菌の力でうまれる日本の味



全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

発酵の世界	3～4
みそのひみつ	5～6
みそ汁を知る	7
発酵調味料	8～9
発酵食品いろいろ	10～12
発酵と暮らし	13～15
確かめよう	16～19
くらべる・疑問	20～22
おさらい	23～25
つたえる	26～28
まとめ	29～30

発酵という仕組みを知りましょう。

みそ・しょうゆ・納豆・漬物など、日本の食卓には発酵食品がたくさんあります。



日本の発酵を支えるこうじ菌について学びます。

米や大豆にはたらきかける発酵の菌

こうじ菌を米や麦に繁殖させたもの

こうじ菌は、日本の発酵食品を代表する菌といわれています。

- こうじ菌は、でんぷんやたんぱく質を分解して、うま味や甘みを引き出します。
- こうじ菌は日本で古くから使われてきた、日本を代表する菌の1つといわれています。

1. 家にあるこうじを使った食品を1つ探してみよう。

[illegible]

みそのつくり方・種類

みそがどのようにでき、どんな種類があるかを学びます。

みそができるまで

大豆をにる

つぶす

こうじと塩をまぜる

おけに入れる

半年～1年ねかせる

時間をかけて発酵させることで、うま味がじっくり育ちます。

種類

特徴

米みそ

米こうじを使う。全国でもっとも多い

麦みそ

麦こうじを使う。甘みがあることが多い

豆みそ

大豆こうじだけを使う。色が濃い

ポイント

- みそは、大豆・こうじ・塩というシンプルな材料からつくられます。
- 使うこうじの種類によって、色や味わいが変わります。

やってみよう

1. みそのラベルを見て、原材料と種類を確認してみよう。

書いて覚えよう

地域のみそ・みそ汁の具

地域によるみそのちがいと、みそ汁の具を学びます。

地域	みその特徴
東北	赤みそが多く、こくが強い
関西	白みそが多く、甘みがある
東海	豆みそが多く、色が濃い

みそ汁の具の例

豆腐とわかめ

だいこんとにんじん

じゃがいもとたまねぎ

なめこ

季節の野菜

季節の野菜を入れることで、旬を感じられます。

ポイント

- 気候や好みに合わせて、地域ごとにちがうみそが育まれてきました。
- 具には決まりがなく、家にある野菜を自由に組み合わせられます。

やってみよう

1. 自分の地域や家のみそ汁の特徴を書いてみよう。

書いて覚えよう

みそ汁の作り方

みそ汁の基本の作り方を知ましょう。

みそ汁の作り方（例）

だしをとる → 具を煮る → 火を止めてみそをとかす → お椀によそう

ポイント

- みそは煮立てすぎると香りがとぶので、火を止めてからとかすことが多いです。
- 熱い鍋やこんろを使うときは、必ず大人といっしょに行いましょう。

やってみよう

1. 家の人といっしょに、みそ汁づくりを見学するか手伝ってみよう。

ワンポイント 熱いなべやおたまを使うときは、やけどに注意しましょう。

書いて覚えよう

しょうゆと酢が、どのようにつくられるかを学びます。

soy sauce

大豆と小麦を発酵させてつくる調味料

こめず／rice vinegar

米を発酵させてつくる酢

- しょうゆは、大豆・小麦・こうじ・塩からつくられ、長く発酵させてつくられます。
- 酢は、お酒をさらに発酵させることでつくられ、殺菌の効果もあります。

1. 家にあるしょうゆや酢の原材料を確認してみよう。

mirin

てり / glossy finish

納豆

納豆の発酵の仕組みを学びます。

納豆は、蒸した大豆を納豆菌で発酵させた食品です。糸を引くのが特徴で、朝ごはんに食べる家庭も多いです。

地域によって、好んで食べる度合いにちがいがあります。



ポイント

- 納豆菌は、こうじ菌とはちがう種類の菌で、独自の発酵をします。
- 好き嫌いが分かれることも多い食品です。

やってみよう

1. 納豆が好きかどうか、その理由も書いてみよう。

書いて覚えよう

11

甘酒とかつおぶしの発酵について学びます。

かつおぶしは、かつおを煮て、燻し、カビをつけて乾燥させてつくる発酵食品で、みそ汁のだしに使われます。



- 甘酒は「飲む点滴」とよばれることもあるほど、栄養が豊富な発酵飲料です。
- かつおぶしをつくるのに使うカビは、良い発酵のためのカビです。

1. 甘酒を飲んだことや、家でだしをどうとっているか書いてみよう。

発酵と保存の知恵

発酵が保存の知恵として使われてきたことを学びます。

ポイント

- 冷蔵庫がなかった時代、発酵は食べ物を長く保存する大切な方法でした。
- 季節にとれた野菜を漬物にして、長い期間食べる工夫がされてきました。

やってみよう

1. 発酵食品以外で、食べ物を長持ちさせる工夫を1つ考えてみよう。

ワンポイント 発酵食品は保存がきく一方、開けたら早めに食べきるなど、表示をよく確認しましょう。

書いて覚えよう

こうじを使う体験は、大人といっしょに、清潔な道具で行いましょう。

1. この中から1つえらんで、家の人といっしょに挑戦してみよう。

ワンポイント 食物アレルギーがある場合は、原材料をよく確認してから食べましょう。

- 発酵食品には、うま味・酸味・こくなど、さまざまな味わいがあります。
- 同じ種類でも、つくり手によって味が変わります。

1. 好きな発酵食品を1つ選び、味を自分のことばで表してみよう。

ワンポイント 次のページからは、実際に見て、体験しながら、発酵食品への理解を深めていきましょう。

一般社団法人文化芸術支援協会 | みそ汁と発酵食品 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

写真や実物を見てみよう

見て、ふれて、発酵食品をもっと身近に感じましょう。

見てみよう

みそのパッケージ

こうじの実物

ぬか床

図鑑・資料館の展示

スーパーの発酵食品コーナー

パッケージの原材料表示を見ると、発酵の材料がよくわかります。

ポイント

- スーパーでは、さまざまな種類のみそやしょうゆを見くらべることができます。

やってみよう

1. 家や店にある発酵食品のパッケージを1つ観察してみよう。

書いて覚えよう

体験してみよう

実際に発酵食品を味わってみましょう。

やってみよう

みそ汁づくり

みそを味くらべ

漬物づくり

だしをとってみる

多くは、家や学校でも安全に体験できます。

ポイント

- 熱いなべや包丁を使うときは、必ず大人といっしょに行いましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらんで、実際に体験してみよう。
2. 体験して気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

18

日本各地に見られる考え方

みそ・しょうゆの発酵

季節の食材を長持ちさせる

地域によって形がちがうもの

赤みそ・白みそなど

地域ごとの野菜や味つけ

- 「日本では必ず～」と決めつけず、地域や家庭によるちがいを大切にしましょう。

1. あなたの地域ならではの発酵食品を1つ書こう。

昔と今をくらべよう

発酵食品との関わり方は、時代とともに変わってきました。

昔

以前の暮らし

家でみそを仕込む

自家製みそをつくる家が多かった

保存が目的

冷蔵庫がない時代の知恵

今

今の暮らし

お店で買うことが多い

手作りする家庭は減っている

健康のために選ぶ

発酵食品が見直されている

ポイント

- つくり方は変わっても、発酵食品を大切にする気持ちは受け継がれています。

やってみよう

1. 家族に、昔と今で発酵食品の食べ方が変わったと感じることを聞いてみよう。

書いて覚えよう

よくある疑問

発酵食品について、よくある疑問を確認しましょう。

よくある疑問

Q. みそは、賞味期限が切れたらすぐに食べられませんか？

A. 発酵食品は比較的長持ちしますが、表示を確認し、心配なときは大人に相談しましょう。

Q. どのみそがいちばんおいしいですか？

A. 好みによってちがいます。いろいろ食べくらべてみるとよいでしょう。

ポイント

- わからないことは、そのままにせず、大人や本で確認しましょう。

やってみよう

1. 発酵食品について疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

マナーと注意点

発酵食品を扱うときに気をつけたいことがあります。

ポイント

- 熱いなべやこんろ、包丁を使うときは、必ず大人といっしょに行いましょう。
- 食物アレルギーがある場合は、原材料をよく確認しましょう。
- 保存の仕方や賞味期限を守り、大切に食べましょう。

ワンポイント 発酵食品は独特のにおいがあることがあります。食べる前に家族と確認すると安心です。

やってみよう

1. 発酵食品を扱うときに気をつけたいことを1つ書こう。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材に出てきたことばを確認しよう。

発酵のもと

☐ こうじ菌

米や大豆にはたらきかける発酵の菌

☐ 納豆菌

大豆を発酵させ納豆をつくる菌

☐ むか床

米ぬかを発酵させた漬物のもと

発酵食品

☐ みそ

大豆・こうじ・塩からつくる調味料

☐ しょうゆ

大豆と小麦を発酵させた調味料

☐ 甘酒

米とこうじからつくる発酵飲料

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。ことばを知ると、発酵食品がもっと身近に感じられます。

書いて覚えよう

書いて覚えよう

家族や友だちに話してみよう

学んだ発酵食品の文化を、自分のことばで伝えてみよう。

伝えたい発酵食品

由来や意味

自分が感じたこと

相手に聞いてみたいこと

ポイント

- 聞いてもらう相手に合わせて、ことばを選んでみましょう。

書いて覚えよう

英語で紹介してみよう

発酵食品を、短い英語でも紹介できるようにしよう。

みそ汁

miso soup

みそでつくる、日本の代表的な汁物

発酵食品

fermented food

菌のはたらきでうま味が増した食品

Emma

みそ汁を英語で紹介するとき、どう説明する？



Ken

発酵という仕組みを、簡単なことばで伝えるようにしているよ。

ポイント

- すべてを直訳しようとせず、意味を簡単なことばで伝えることが大切です。

やってみよう

1. 好きな発酵食品を1つ選び、短い英語で説明してみよう。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

発酵食品の世界は、ここからどんどん広がります。

調べる方法

図書館で

発酵食品の本を借りる

スーパーで

パッケージの原材料を見る

動画で

みそやしょうゆづくりの映像を見る

次に学びたいテーマ

和食のマナー

食事のいただき方

だしの文化

うま味を引き出す知恵

郷土料理

地域に伝わる食文化

ポイント

- この教材の次は「和食のマナー」。食事のいただき方を、さらにくわしく学んでいきます。

書いて覚えよう

学んだことをまとめよう

この教材で学んだことを、自分の言葉でまとめよう。

まとめ 自分の言葉で書こう

1. 発酵食品とは、どんなものだと思いますか。 _____
2. 学んだ中でいちばん印象に残った発酵食品は？ _____
3. これから知りたいことは？ _____

みそ汁と発酵食品ミッションカード

MISSION 1

家にある発酵食品を3つ見つける

MISSION 2

家族にみそ汁の作り方を聞く

MISSION 3

発酵食品を1つ味わってみる

MISSION 4

好きな発酵食品を友だちに紹介する

できたミッションに✓をつけよう： ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

書いて覚えよう

みそ汁と発酵食品チャレンジ

食卓の外でも、発酵食品はすぐに見つかります。

見つけよう

家にある**発酵食品**を1つ探す

聞いてみよう

家族に**みそ汁の作り方**について質問する

伝えよう

好きな発酵食品を**友だちや家族に紹介**する

こたえ

L28 こうじ菌→ウ 納豆→エ ぬか床→イ みりん→オ 甘酒→ア 2. 正しい / まちがい

L33 (例) 発酵食品とは、菌のはたらきでうま味や保存性が増した食品のこと。

書いて覚えよう

みそ汁と発酵食品 (Season 3 | No.24)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。