

「伝統食を学ぼう～昔ながらのみそづくり～」を開催しました。

日時

平成 26 年 2 月 17 日(月曜日) 午後 1 時 30 分～午後 4 時

場所

鎌倉市福祉センター調理実習室

内容

日本の伝統食として受け継がれ、体にも良いとされる味噌のもたらす力や種類を知り、毎日の食事に上手く取り入れ、いつまでも健康に暮らす食生活を学ぶ講座を開催します。今回は日本の伝統的な調味料である味噌を、圧力なべを使って簡単に手作りします。

【当日の様子】



水をたっぷり吸った大豆は
圧力鍋で軟らかく煮ます



大豆をマッシャーやすり鉢で潰します



麴は手でほぐし、塩と混ぜておきます



潰した大豆と麴と塩を混ぜ合わせ
団子状に丸めて空気を抜きます

【当日の様子②】



容器に団子状のみそを投げ入れて
空気を抜きながら詰めていきます



焼酎を塗ったラップを敷き、塩で重石をします
冷暗所に保管し、カビが生えなければみそづくり成功！
来年1月頃が食べ頃です♪

【参加者からの声】

- ・みそ作りの手順はそれほど難しくはないことがわかりました。
- ・大変よくわかりました。家でも作ってみようと思います。
- ・味噌を作ってみたいと思っていましたので、とても良い機会に恵まれたと思います。
- ・手作りをすることの楽しさを経験できる内容でした。



ご参加いただき、ありがとうございました。

お問い合わせ

所属課室: 健康福祉部市民健康課

鎌倉市御成町 18-10 本庁舎 1 階

電話番号: 0467-61-3943

内線: 2333

ファクス番号: 0467-23-7505(代表)

メール: shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp