



平成23年7月12日  
 多摩市立豊ヶ丘小学校  
 学校長 小林 佳世  
 栄養教諭 早乙女 理恵  
 No. 9

総合的な学習の時間でみそ作りをしている6年生。みそや大豆について、各自で調べたものをまとめたあと、いよいよみそ作りです。大豆は国産物、麴も町田にある麴屋から仕入れ、6月中旬に仕込みを行い現在冷暗所にて熟成中です。

そのような活動を通して、児童から「色々なみそを食べてみたい」という要望があがり、6年生担任の木村先生から相談が・・・ちょうど6月末に家庭科の授業で「米とみそについて学ぼう」という題材があったので、みそのソムリエ・・・題して「ミ・ソムリエ」を行うことにしました。そしてお米も普段食べている日本のお米「ジャポニカ種」と、インドやタイで食べられている「インディカ種」の食べ比べを行うことにしました。それはそれは事前の仕込みが大変な授業となりました。

## 「ミ・ソムリエ」になろう

味噌のことは各自で調べてあるので、さっと復習をしてから、味噌と味噌汁の食べ比べに入りました。復習の内容は3つです。



### 大豆は「畑の肉」

大豆の栄養は主にたんぱく質。その量は肉に匹敵するので、こう呼ばれています。ほかにも脂肪やビタミンB1、ビタミンEも含まれます。

### 味噌の効用

・ガンの予防 ・胃潰瘍予防  
 ・コレステロール減少  
 ・便秘の予防 ・老化防止  
 これらは麴菌による「発酵」のおかげで、大豆のときにはなかった働きが生まれるのではないかとわれています。

### 味噌の種類

味噌は麴によって「米味噌・麦味噌・豆味噌」の3種類に、そして色により「赤・淡色・白」味により「甘・甘口・辛口」にわけられる。上の画像は、全国味噌マップです。

今、児童が仕込んでいる味噌は、添加物も何もない、大豆と麴と塩のみです。そこで私が用意する味噌も、この3つの材料で作られたものにしました。そして地域の特徴がわかりやすいものと考え、仙台味噌（赤味噌・辛口）、信州味噌（淡色・辛口）、越後味噌（赤味噌・辛口・麴みそ）、麦味噌（九州・辛口）、八丁味噌（豆味噌）、京味噌（白味噌・甘）、多摩味噌（地場産）の7種類をとりよせました。東京には「江戸甘味噌」という味噌がありますが、多摩市には市内でとれた米や大豆を使った地場味噌があるので、それを児童に知ってもらいたいと思い多摩味噌を選びました。

味噌汁にするには、昆布とかつお節で丁寧にだし汁をとり、具は一切入れず味噌と100ccのだし汁と小さじ1杯の味噌を溶いた味噌汁を作りました。



一番奥中央から時計回りで、信州味噌、仙台味噌、多摩味噌、越後味噌、麦味噌、八丁味噌、京味噌



手前右から時計回りで麦味噌、越後味噌、仙台味噌、八丁味噌、京味噌、多摩味噌、信州味噌の味噌汁

さて児童全員がソムリエになる時間です。「おいしい!」「甘い!」「うわ・・・何この味?! にか・・・」など、あちこちから歓声が上がります。ソムリエになるためにも「色」「香り」「味」「舌触り」「のど越し」「固さ」など、体全体を使って味わうように伝えました。



・好みの味噌は京味噌だけど、味噌汁にすると八丁味噌が好きです。京味噌は甘口でおいしかったけど、味噌汁にするとすごく甘く砂糖を入れているみたいだった。八丁味噌はすっぱくまずかったけど、味噌汁にすると和風でとてもおいしかった。

・味噌だけだと越後味噌だけど、味噌汁にすると八丁味噌と信州味噌が気に入りました。京味噌はそんなに好きな味ではなかった。

・味噌は色が薄いもの、味が濃いもの、甘いものと色々な種類があるのだと分かりました。一番好きだったのは越後味噌です。

人気があったのは越後味噌と信州味噌でした。麦味噌もおいしく感じたようです。麴のつぶつぶは、あまり気にならなかったようです。人気が分かれたのは、甘みが強い京味噌と独特の味と香りの八丁味噌でした。「こんな甘い京味噌を、どんな料理に使うのか調べてみたい」という、新たな探究にもつながりました。

## 米の食べ比べをしよう

教科書にある米の構造を、ぬいぐるみの「こめ太くん」をつかって学習しました。また米には炭水化物が一番多く、茶碗一杯のご飯で約302キロカロリーもあるので腹もちが良いのです。そして米は「ジャポニカ種」「インディカ種」「ジャバニカ種」の3種類に分けられ、形や特徴が違うことを押えました。まずジャポニカ種とインディカ種の米を観察し、スケッチしました。そのあと炊きたたのご飯にして食べ比べました。



インディカ種はタイの香り米を用意しました。「なんだこの香り」「いいにおい」の2つにわかれましたが、においの正体は「ジャスミン」です。タイではこの香り米が多く食べられています。米の食べ比べも、形、色、味、香り、つや、柔らかさ、食感をワークシートに書き込みました。

・インディカ種はチャーハンを作りたいです。ジャポニカ種は白米で食べたいです。



・日本全国のお米を調べて食べてみたいです。

総合的な学習の時間と家庭科の連携授業でしたが、食育は色々な教科との連携が可能です。仕込みは大変でしたが、食への興味関心をひき出すきっかけになれば嬉しいです。

・ジャポニカ種はもちもちしているが、インディカ種はパサパサしている。

・ジャポニカ種はつやがある（水分が多い）。インディカ種はつやがない。（ぱさぱさ）

・ジャポニカ種とインディカ種の作り方や環境の違いを調べたい。