



# みそ

きゅうしょくゆうびん  
松本市学校給食センター

ねんいじょうまえ た わしょく か ちょうみりょう  
1300年以上前から食べられている、和食に欠かせない調味料です



## みその原料

だいず 大豆		こうじ (こめやむぎ) (米や麦)		しお 塩	
-----------	--	-------------------------	--	---------	--

ふう きん づく か  
こうじに含まれる「こうじ菌」がみそ作りには欠かせません



にほんぜんこく ちいき とくしょく あ つく  
日本全国でそれぞれの地域の特色に合ったみそが作られています



ながのけん つく しんしゅう  
長野県で作られている「信州みそ」は、  
かまくらじだい あんようじ さくし ほう  
鎌倉時代に安養寺(佐久市)のお坊さん  
がみそ作りを始め、そこから広まったとい  
われています。



せんごくじだい たけだしんげん  
戦国時代には、武田信玄  
えいようほうふ しんしゅう  
が栄養豊富な信州みそを  
いくさ も  
戦に持っていくために、  
おお つく  
多く作らせていたそうです。