

大好き愛知県！おいしいみそ汁を作ろう！

家康の長じゅのひけつ！三根五菜のみそ汁を考えよう！

みそ汁は徳川家康の長じゅのひけつ！？

平均じゅみょうが 37 才だったころ、徳川家康は 75 才まで長生きしたそうです。そのひけつは、麦ご飯と「三根五菜のみそ汁」にあったということです。以後、それを毎日食べることを「家くん」として守ったそうです。徳川 300 年を支えた力は、この「家くん」にあったのかもしれないね。

(引用文献：食農教育一部改稿)

根… (①), (②), (③)

〈参考〉

大根, ごぼう, れんこん, しいも, にんじん, かぶ, さつまいも, さといも, ゆりね, じゃがいも など

菜… (①), (②), (③), (④), (⑤)

〈参考〉

せり, 小松菜, ねぎ, はくさい, キャベツ, ほうれんそう, いんげん, もやし, えのき, しゅんぎく, しいたけ, まいたけ, うど, たけのこ, みょうが, きくの花 など

使うみそ… ()みそ

選んだ理由

工夫したところ

グループでつくるみそ汁

三根五菜のみそ汁に挑戦しよう！

根… (①) , (②) , (③)

菜… (①) , (②) , (③) , (④) , (⑤)

使うみそ… () みそ

選んだ理由

工夫したところ

役割分担をしよう。

1 だしの準備 全員

2 だし作り () , ()

3 材料を切る

・三根① () … ()

② () … ()

③ () … ()

・五菜① () … ()

② () … ()

③ () … ()

④ () … ()

⑤ () … ()

4 みそをとぐ… ()

5 煮る… () , ()

6 食器の準備… () , ()

7 片付け…全員

食器・調理器具洗い… () , すすぎ… () ,

食器ふき・台ふき・食器片付け・ガス台のまわりのそうじ… () , ()