

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ませんがね。

(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, 山いも, 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

※「根」と「菜」は、材料準備に配慮して、1～2材を指定材料として使うようにしてもよい。

使うみそ… () みそ

※みそは、1種類に限定してもよい。

- 指導上の留意点
- ・食材そのものの味を味わうため、小さく切りすぎない
 - ・香りのあるものは組み合わせに注意する
 - ・旬のもの、地域のものを生かす

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)

※「根」と「菜」は材料準備に配慮して、1～2材を指定材料として使うようにしてもよい。

使うみそ… () みそ

※みそは、1種類に限定してもよい。

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 (A) , (B)

3 材料を切る

・三根① () … (C)

② () … (D)

③ () … (E)

・五菜① () … (A)

② () … (B)

③ () … (C)

④ () … (D)

⑤ () … (E)

4 みそをとぐ… (A)

5 煮る… (B) , (C)

6 食器の準備… (D) , (E)

7 片付け…全員

食器・調理器具洗い… (C) , すすぎ… (B) ,

食器ふき・台ふき・食器片付け・ガス台のまわりのそうじ… (A) , (D) , (E)

※グループの一員として、それぞれの役割を果たすことができるように点検する。

* 1グループ5人 (A, B, C, D, E) の場合である。個々の適正を配慮しながら、分担を確認する。