

きよす食育レポート

未来の食について

第 62 回

清須市産業課

令和 7 年 9 月 1 日発行

伝統的な食文化としてのみそ



前回の食育レポートで紹介した「鉄火みそ」が「未来に残すべき和食-日本人の伝統的な食文化」として8月の大阪・関西万博の「未来の栄養・食」のデモキッチンに登場しました。「鉄火みそは 500 年ほど前の徳川の時代にその製法が奨励されたと伝えられています。1000 年前から製造していた豆みそにごぼうやれんこん、しょうが等の根菜類を細かく切って炒め、煮詰めた鉄火みそは養生食として普及してきました。・・・」のコメントとともに、愛知県の未来に残したい料理として紹介されています。

未来の食材 50

2019 年、世界自然保護基金 WWF UK の英国支部は、環境負荷が少なく、手ごろな価格で手に入り、栄養価の高い食材として、わかめ、小豆、オクラなど、「未来の食材 50」を発表しています。海藻や豆類、穀類、果物、葉やさい、きのこ、ナッツ等の種子類、根菜類、スプラウト、芋類の中から 50 種類の食材を選んでいきます。例えば非常に栄養価が高いモリンガ、干ばつに強いアフリカ原産のフォニオ、土壌に窒素を与えることによって少ない水で育つレンズ豆等がありますが、どれもあまり聞いたことがありませんね。地球全体の話ですので、聞いたことがない食材もありますね。そして、カボチャの花、ビーツの葉など、今まで食べてこなかった部分、花や葉も示されています。サボテンもあります。どんな経緯でこの食材が選ばれたのかは資料を読むとわかるのですが、まずは未来に向かって、世界にはどんな食材があるのかを知ることにも面白いですね。

<未来の食材 50>

のり わかめ あずき 黒いんげん豆 そら豆 バンバラ豆 ささげ レンズ豆 マラマ豆 緑豆
大豆 ノバル(サボテン) アマランサス そば シコクピエ フォニオ ホラーサン小麦 キヌア
スベルト小麦 テフ ワイルドライス かぼちゃの花 オクラ オレンジトマト ビーツの葉 ラビニ
ケール モリンガ チンゲンサイ カボチャの葉 紫キャベツ ほうれんそう クレソン えのきだけ
まいたけ アカハツモドキ 亜麻仁 麻の実 ごま くるみ 西洋黒ごぼう 根パセリ だいこん
アルファルファスプライト 金時豆スプライト ひよこ豆スプライト れんこん ウベ(紅山芋)
ヒカマ(葛芋) チレンプ

鉄火みそを使用した料理

鉄火みそに使われる大豆は日本で作ることができる、そして、未来に残したい食材です。鉄火みそだけではなく、新たな食の感覚を活かしながら食べ続けたい食材です。そこで、大豆とごぼうのキーマカレーをご紹介します。大豆は缶詰や茹でたパックのものを使うと良いでしょう。

【大豆とごぼうのキーマカレー】

- ① 合いびき肉 200g にごぼう 1 本、大豆は 100g、玉ねぎ 1 個を使います。
- ② ごぼうは小口切りにしてカレーを作るフライパンに水を沸騰させ茹でておきます。
- ③ 水を捨てたフライパンを乾かし、サラダ油を入れて玉ねぎを炒めます。
- ④ ひき肉を入れて強火にし、色が変わったらごぼうと大豆を加えて 1 分ほど炒めます。
- ⑤ 小麦粉(大さじ 1)とカレー粉(小さじ 2~3)を振り入れ炒め、トマトケチャップ(100g)、水(200cc)、白ワインか酒(大さじ 2)、固形スープ(1/2 個)、醤油(大さじ 1)、砂糖(大さじ 1)、あれば削り節(少々)を入れて、弱めの中火で 10 分程煮込みます。(NHK エデュケーションみんなのきょうの料理参照)

不溶性食物繊維が多い根菜類と骨粗鬆症に効果があるといわれるイソフラボンがしっかりとれます。良質なたんぱく質も多いことからいろいろな料理に活用してみてください。