

かめやま 見てある記



手作り味噌で健康づくり

広報サポーター 磯崎 春菜さん

ここ数年、健康にまつわる話題の中で「発酵」といったキーワードをよく耳にします。発酵とは、ヨーグルトなどのように、食品が微生物の働きで人間に有益なものに変化することです。健康のため、日常的に発酵食品を取り入れるなら、「お味噌汁」です。

私も自宅で味噌づくりを始めて3年目になります。材料は、大豆、生麹、塩。シンプルだからこそ、良質なものを使います。仕込みを始める前に、大豆の準備を行います。6時間以上水に浸し、3時間ほど煮ます。指で大豆がつぶせるくらいが目安です。「おいしくなあれ～」の気持ちを込めることが大事です。

作り始めた頃は、熟成容器をしっかりと密封せず、黒カビだらけになったという苦い経験をしました。初めての方や小さなお子さんと一緒に、手軽に始められるお味噌づくりセットもあります。



最近では、子育てサロンや市民サークルなどでも未就学児から高齢者までお味噌づくりを楽しんでいるようで、参加者にお話を伺いました。

年配の方からは「最近では若い方もお味噌づくりをされているみたいやね。私も昔は作っていた頃があった。また作ってみようかな」と声を聞くことができました。

また、2歳のお子さんのお母さんは、「健康を気に掛けているので、お味噌づくりに参加しました。子どもは大きな樽で塩や麹、大豆を混ぜる感触が楽しかったようで、一生懸命こねている姿が見れてよかったです。私も子どもと一緒に楽しみながら作ることができてうれしかったです」と話されていました。

実際にお話を聞き、お味噌づくりが、世代、時代が変わっても変わらず「健康と楽しみ」の1つになっているのだと感じました。



ハロ→キッズ



馬路 じ

彩那 いろな

ちゃん

平成30年6月生まれ



松尾 まつお

葉月 はづき

ちゃん

平成30年8月生まれ

奏汰 そうた

さん

平成27年4月生まれ

毎日、元気に楽しく過ごしてね♪

これからも楽しいこといっぱいしようね!!



市の人口 12月1日現在 ●総人口 49,111人 (前月比+12) ●男 24,830人 (前月比+1) ●女 24,281人 (前月比+11) ●世帯数 22,434世帯 (前月比+18)

広報かめやま

第460号 令和7年1月1日 発行：亀山市 編集：政策部 広報秘書課 広報グループ 印刷：(株)アイブレン
〒519-0195 三重県亀山市本丸町577番地 TEL 0595-82-1111代 FAX 0595-82-9955 ホームページ <https://www.city.kameyama.mie.jp>
広報かめやまは、古紙パルプ配合率80%、白色度80%の再生紙および植物油インキを使用しています。 R20 リサイクル適性