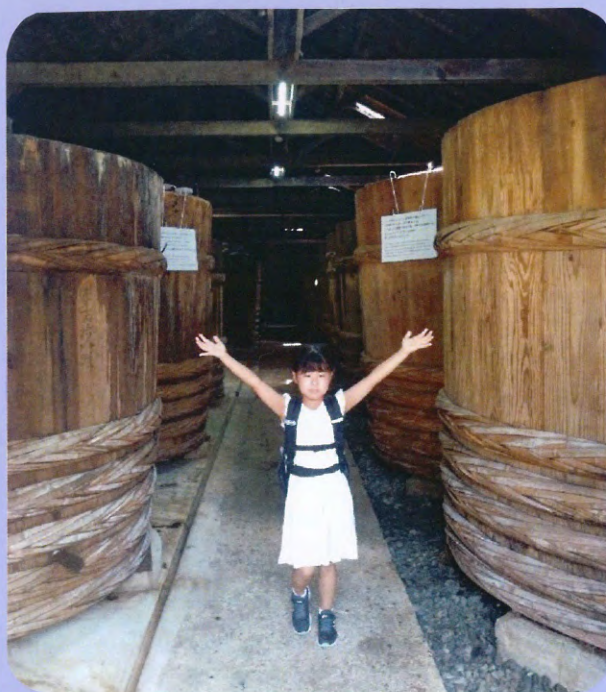


みそはかせになろう!

～“昔ながら”のみそ作りに学ぶ～



要小学校 2年3組

田中 実小令

# もくじ

1. はじめに	1
2. 「みそ」を知ろう!	
・ みその原料	2
・ みその種類	2~3
・ みその分け方と産地	4
・ 全国各地のみそ	5
・ みその味くらべ	6~9
・ みそができるまで	10
・ みそのれきし	11~13
・ みそのえいようとか	14~15
3. みそぐら見学に行こう!	16
① 八丁味噌の郷 カクキュー	17~20
② はと屋・みそぱーく	21~27
③ 昔みそ 糀屋三郎右衛門	28~31
・ みそぐら見学のかんそう	32~33
4. みそを作ってみよう!	34
・ みそ作りのようす	35~38
・ はっこのようす	39~41
5. みそをつかって料理をしよう!	
・ ネギみそやきおにぎり	42~43
・ みそ汁	44~45
・ 料理をしたかんそう・食べたかんそう	46
6. おわりに	47~48

# 1. はじめに

私は、毎日朝ごはんのときにみそ汁をのんでいきます。学校の給食で和食のこんだてのときにも、よくみそ汁が出ます。特に私が好きなのは、とん汁です。なぜなら、野菜いやきのこ類、ぶた肉など、色々な具が入っていて、それらにみその味がしみていておいしいからです。

1年生の春休みに、愛知県のお父さんの実家にあそびに行つたときに、おばあちゃんが作ってくれたみそ汁を見て、とてもおどろきました。なんと、みそ汁の色が黒に近いこげ茶色だったのです。家や学校のみそ汁は黄土色なので、どうして色がこいのかおばあちゃんに聞いてみたら、つかっているみその種類がちがうということを知りました。私はそのとき初めてみそにも種類があることを知り、色だけでなく味もちがうことに気づきました。

そして、みそには他にどんな種類があるのか、みそはどうやって作っているのかなど、疑問がたくさん出てきたので、みそについてくわしく調べてみることにしました。



## 2. 「みそ」を知ろう!

みそは、**13000年**もの長い間、日本人の食生活をささえてきた伝とう食品です。和食のきほん調味料である「**さしすせそ**」の**そ**にあたります。  
また、び生物の力で、作り出されるは、こうう食品でもあります。

### みその**原料**

みそについてのきほん  
てきなことを調べていこうよ。



みそは、大豆・米(麸は麦)・しお

のろつだけで作ることができる。米や麦などにこうじきんという**び生物**をつけた「こうじ」と大豆、しおを合わせることで、大豆がは、こうしてみそになる。

### みその**種類**

◎ つかわれるこうじのちがいで分けられている。

○ **米みそ**…大豆に米こうじを加えて作る。多くの地いきで作られていて、日本で作られるみその80%をしめる。

○ **麦みそ**…大豆に麦こうじを加えて作る。  
「田舎みそ」ともよばれる。

○ **豆みそ**…大豆にこうじきんをつけて作る。

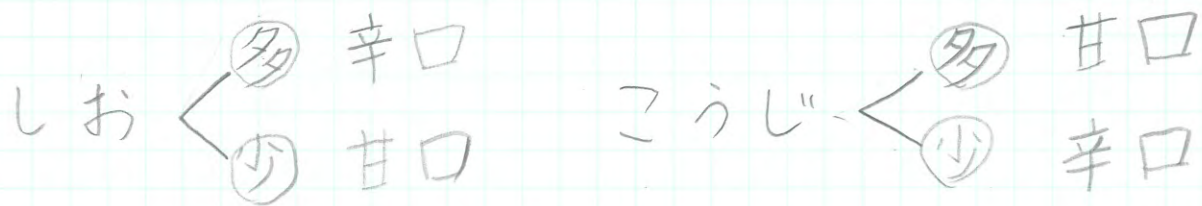
○ **ちゅうごう** **調合みそ**…2種類以上のみそやこうじをませ合わせて作る。

- みそは、でき上がりの色によって、大きく 赤みそ、淡色みそ、白みそ の3つに分けられる。

＜はっこう・じゅく成期間＞



- みそは、甘口、辛口 というように 味によって も分けられる。辛さのかげんは、しおやこうじのりょう でかわる。



## ▶ 言葉のかいせつ ◀

- び生物…目に見えないとても小さな生物。
- はっこう…び生物が食べ物にとりつくことで、その食べ物が私たちの体にとって よいへんか をすること。  
↳ おいくなる体により成分が変えるなど。
- はっこう食品…食品の原料をはっこうさせた食べ物。(しょうゆ、みそ、なっとう、チーズ、ヨーグルト、パン など)
- じゅく成…食品をしばらくの間ねかせておいて、おいしくすること。

# みその分け方と産地

原料による分け方

米みそ

麦みそ

豆みそ

ちようごう  
調合みそ

味や色による分け方

白

赤

たんぱく  
淡色

赤

淡色

赤

あま  
甘みそ

あま  
甘口みそ

から  
辛口みそ

あま  
甘口みそ

から  
辛口みそ

産地

近畿地方、岡山、広島、山口、香川

東京

あま  
静岡、九州地方

あま  
徳島、その他

あま  
関東甲信えつ、北陸、その他全国各地

あま  
関東甲信えつ、東北、北海道、その他  
全国各地

九州、四国、中国地方

九州、四国、中国、関東地方

あま  
愛知、三重、岐阜

あま  
愛知、大分、福岡

# ぜんこく 全国各地のみそ

みそは原料が手に入りやすく、作り方もかんたなので、全国各地で作られているが、地いきによって色や味などが異なる。

## 愛知県・山梨県・広島県

### 瀬戸内麦みそ

瀬戸内海の周辺地いきで作られている。甘みのある麦みそ。



## 徳島県

### こぜんみそ

赤みの強い米みそで、甘口だが、えん分は強い。



## 九州地方

### 九州麦みそ

甘口のすい赤色のみそ。じゅく成其月間が短く、地いきによって味も作り方がさまざま。



## 関西地方

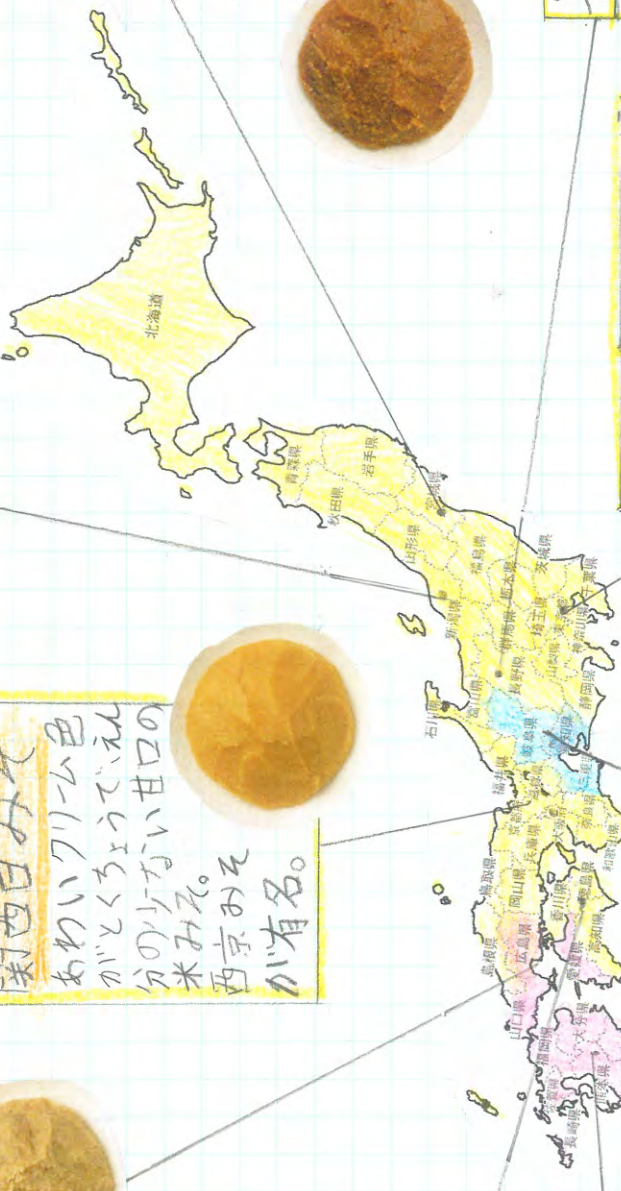
### 関西白みそ

あわいクリーム色か、とろろやうで、水分の少ない甘口の米みそ。西京みそが有名。



## 新がた県

えち後みそ 辛口の赤い米みそ。米のつぶがのこって見えるのがとくあう。



## 宮城県

### 仙台みそ

えん分が多くて辛口で、赤みの強いみそ。戦国時代の、じょう、うだて、また、むねが、つ、作らせた、の、か、び、は、じ、り、とい、わ、れ、て、い、る。



## 長野県

### 信州みそ

全国のみそ生産量のうちの40%をしめる。色はうすい辛口の米みそ。信州(長野県)で生まれ、全国できに食べられている。



## 東京都

### 江戸甘みそ

甘口の米みそ。時間をかけて大豆をむすことで、こい色のみそになる。甘みは強く、しおは少なめ。



## 愛知県・岐阜県・三重県

### 東海豆みそ

赤みが強くて、味がこい。とくとく、の香りがあつ。豆みそ。名古屋みそ、ひ、り、み、も、よ、は、れ、る。



- ...米みそ
- ...豆みそ
- ...麦みそ

# みその味くらべ

全国各地のみそについて調べていたら、私も実さいに色々な種類のみそを味わってみたくなりました。そこで、代表的な8種類のみそをとりよせて、自分の家でいつもつかっているみそもふくめた9種類で味くらべをしてみることにしました。

## 【目的】

9種類のみその色や味、香り、とくちょうなどを調べたり、くらべたりする。

## 【方法】

50mLのだし汁にティースプーン半分のみそをとく。

- ① そのまま食べる。
  - ② うすいこんぶのだし汁にみそをとくしてのむ。
- ・ 味(甘味、塩味、さん味、渋味)は、くらべられるように数字で表す。
  - ・ 香りやとくちょう(見た目、食かんなど)は、文しょうで記ろくする。

## 【みその種類】 ※①以外の( )はみその産地

- ① 家のみそ(信州みそ)
- ② 仙台こしみそ(宮城県)
- ③ 信州こうじみそ(長野県)
- ④ 江戸甘みそ(東京都)
- ⑤ 麦みそ(長崎県)
- ⑥ 八丁味噌(愛知県)
- ⑦ 西京みそ(京都府)
- ⑧ えち後みそ(新がた県)
- ⑨ 赤だしみそ(八丁味噌に米みそを合わせたもの)

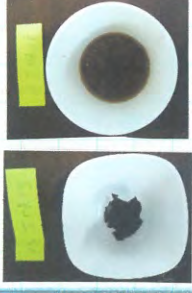
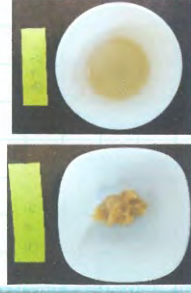
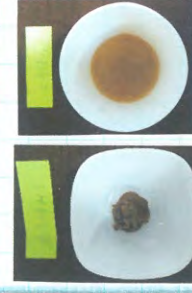

みそのとりよせ先: 「生きてるみそ」味噌専門店 坂本商店  
<https://www.rakuten.co.jp/ikimiso/>



**【結果】**

味 1~5: 数字が大きいほどその味が強いことを表す。

調べる みその 種類	色 そのま とがす	甘味	塩味	さん味	渋味	香り	とくちょう (見た目、食かんなど)
① 家のみそ		3	3	1	1	おだやかでやさしい しょうゆのような香り。 しょうばそうな香り。	こうじのつぶが <b>見える</b> 。 のんだときも、つぶが 少し <b>口</b> にのこる。
② 仙台 こしみそ		1	5	4	2	とても強い香り。 お酒の <b>ような</b> 香りで はながツンとした。	なめらかで <b>つるんと</b> している。と <b>か</b> してま つ、ぶが <b>全</b> くのこらない。
③ 信州 こうじみそ		3	2	2	1	①と似た香り。 しょうゆの <b>ような</b> しよ ばい香り。甘い香りを 少し <b>かん</b> じた。	見 <b>た目</b> も食かんも <b>①</b> と よく <b>に</b> ている。①より ほんの <b>少</b> し <b>こ</b> うじの <b>つ</b> ぶ が <b>目</b> 立つ。
④ 江戸 甘みそ		4	2	2	2	とく <b>と</b> くの <b>甘</b> じよは い <b>香</b> り。お酒の <b>よ</b> う な <b>香</b> りも <b>少</b> しした。	表面に <b>光</b> たく <b>か</b> がある。 (チカチカしたかんじ) つ、ぶは <b>少</b> しのこ <b>っ</b> て いる。
⑤ 麦 みそ		3	4	3	1	しょうゆの <b>よ</b> うな <b>し</b> よ ばい <b>香</b> り。しよは <b>い</b> 香りが <b>強</b> め。	ま <b>こ</b> うじの <b>つ</b> ぶが <b>よ</b> く 見 <b>え</b> る。① <b>へ</b> ④ <b>の中</b> で、 と <b>か</b> したときも <b>一</b> 番 <b>つ</b> ぶ が <b>多</b> い。

⑥ 八丁味噌		2	3	⑤	⑤	⑤	ちっばい香り。 ①~④の中で一番 香りが強い。	ほかのみそにくらべ て強い。とがして毛 つぶがのこらない。
⑦ 西京みそ		⑤	1	1	1	1	おだやかな香り。 ほんのり甘い香り。 とがしたときも一番 香りが弱い。	①~④の中で一番 なめらかで、かわらぬ とがして毛つぶが 全くのこらない。
⑧ えち後 みそ		1	④	④	④	2	②の香りとしている。 お酒のような香り ではなかつた。	こじのつぶが見える。 のんだときもつぶが 口にのこる。
⑨ 赤だし みそ		2	3	④	④	④	⑥にたつたあはしい 香り。全体的に香り が強い。	見た目は⑥とそっくり。 さん味と渋味は⑥ よりおさえられている。

### [気づいたこと・分かったこと]

- どのみそもそれぞれとくちやうがあつたが、産地がちがつても味や香りがにはいてるものもあつた。特に、仙台こしみそとえち後みそが、全体的によくにしていた。
- 同じ米みそでも江戸甘みそは色も味もだいたいぶどくとくちやうだつた。塩やこうじのりやう、じゅく成期間のちがいで、みそのとくちやうがちがふことが分かつた。
- みその香りは、しょうゆのよなしょうゆい香り(①③⑤⑤)、お酒のよな香り(②④④⑧)、ちっばい香り(⑥⑨)、甘い香り(⑦)の4つに分けられるかんじがした。

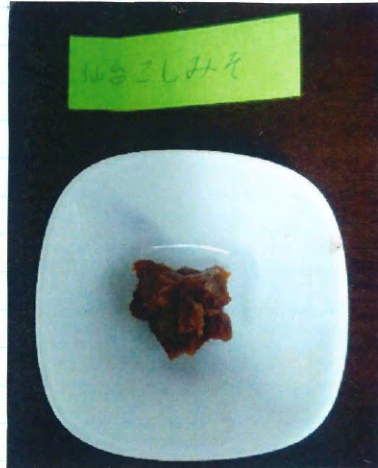
(ほそくしりょう)

前のページの表は、写真が小さくて、見た目のようすが分かりづらいので、かく大したものをのせました。

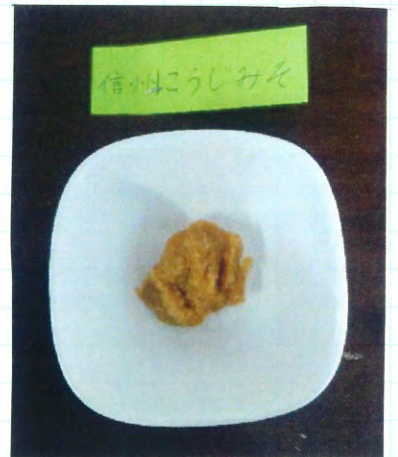
①



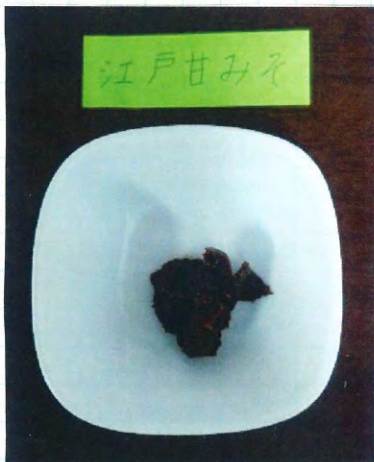
② しょうばさ No.1



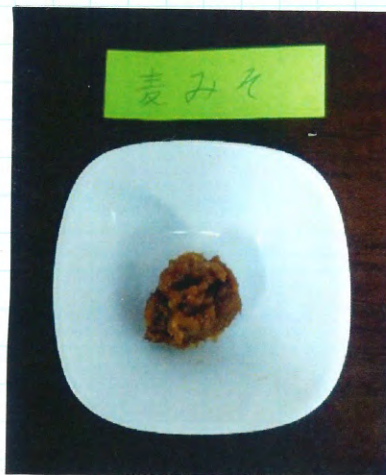
③



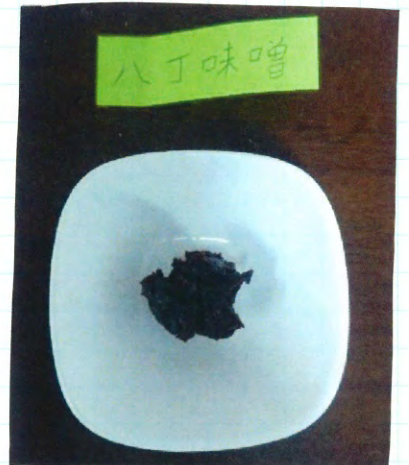
④ 甘さ No.2



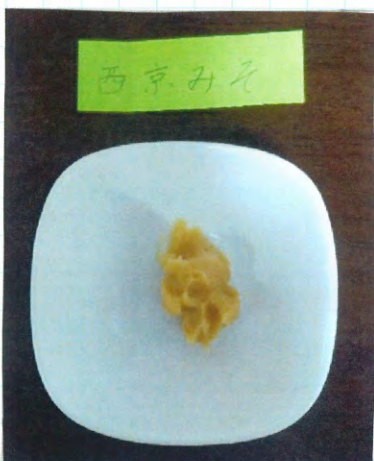
⑤



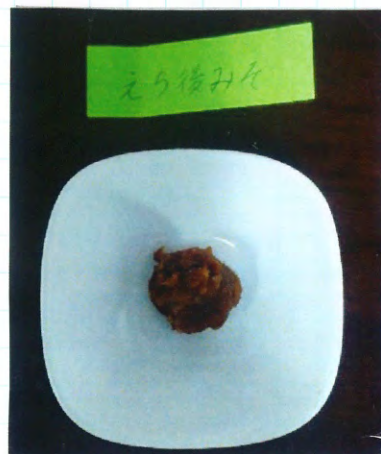
⑥ すっぱさ 渋さ No.1



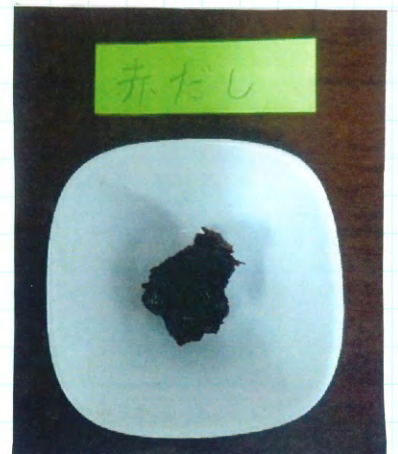
⑦ 甘さ No.1



⑧ しょうばさ No.2



⑨ すっぱさ 渋さ No.2



# みそがでできるまで

みそがどのような手順で作られているのかを調べ、  
かんたんにとめました。(米みその場合)

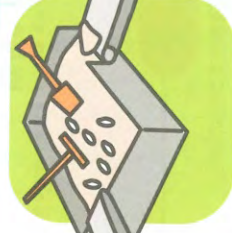
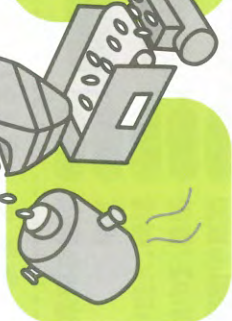
麦みその作り方は、米が大麦に  
変わるだけで、手順は同じ。  
(豆みその作り方は、後のページでよいかい)

種三つじを 米こうじを  
つける → 作る

米 →

米をむす →

→ 作る

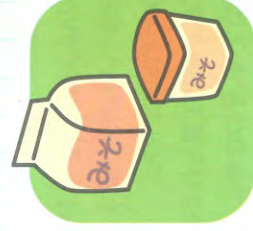


大豆 →

大豆を洗う →

大豆をむす/煮る →

大豆をつぶす →



大豆は、むした方がえいようそがながいが出ない  
という良さがある。

じゅく成期間は、麦みそが3~6ヶ月、米みそが6ヶ月  
~1年、豆みそが2年以上と種類によってさまさま。

はっこう → せい品  
じゅく成させる →

# みそのれきし

## みそのはじまりはいつ？

日本人が、いつごろからみそを食べるようになったか、たかには、2つの説がある。

- ① 今から 1万年ほど前、どんぐりで作った みそのようなものを食べていたという説。
- ② あすか時代(592~710年)に、醬・豉 ★1「しょう/じゆ」 ★2「し/くま」 という食品が、中国大陸から朝鮮半島を通って伝わってきたという説。

②の説の方が有力といわれているが、くわしいことはわかっていない。



「醬 ★3「たいほう」 という文字が日本で初めて見られるのは、大宝律令 「しつりょう」 (701年)の中である。中国にはない 未醬 「いしょう」 という文字がみられ、その後、「みしょ」 → 「みしょ」 → 「みそ」 とへんかしていったようだ。

(図: 「みそができるまで」より)



★1 醬... けものや魚の肉をすりつぶし、しおと酒をまぜてつけこみ、はこうさせたもの。[「しょう」または「ひしお」]

★2 豉... 大豆をはこうさせたもの。[「し」または「くま」]

★3 大宝律令... 701年に作られた法律。政治のしくみ、税金のとりたて、罪をさばくきまりなどがさだめである。



# みそのれきし年表

時代	できごと
奈良 (710~794)	<u>みそは税金だった</u> 地方の特産物をおさめる税の一つとして、みそもおさめられていた。 また、このころのみそは、えいようのはきゅう、しょうとく、さっきんなど、 <u>薬</u> としてもつかわれていた。
平安 (794~1192)	<u>みそはきぞくやそりゃが食べていた高級品</u> このころのみそは、地位の高い人の給料やおくり物としてつか われるなど、しょみんの口には入らないきちょう品だった。 調味料としてではなく、食べ物につけたり、なめたりして、そのまま 食べていた。
鎌倉 ・ 室町 (1192~1573)	<u>みそ汁がぶしからしょみんに広がった</u> みそをすりつぶして、お湯でとかけた「みそ汁」が食べられる ようになった。「ごはん・みそ汁・おかず」という日本人の食事の きほんは、この時代にぶしからしょみんに広がっていった。 そこでうみんは自家せいのみそ を作るようになり、 <u>大豆の生産</u> りょう がふえることになった。 
戦国 (1467~1567)	<u>みそは戦に出かけるときの保存食</u> 戦国時代のぶしょうたちは、戦場での食料として「みそ玉」を もって行った。みそ玉とは、みそを干すか、やくかして丸めたもの。 武田 信玄は「信州みそ」、豊臣 秀吉、徳川 家康は「豆みそ」、 伊達 政宗は「仙台みそ」というように、 みそ作りをすすめた。みそをもっていた ぶしょうは、戦にも強かったといわれて いる。 

江戸  
(1603~  
1868)

## 江戸では「みそ屋」が大はんじょう

江戸(今の東京都)は、約100万人もの大都市になり、食料が大りょうにひつようとなった。毎日の食事にかかせないみそは、仙台(宮城県)や三河(愛知県)からはこぼれ、みそ屋は大はんじょうした。

明治  
(1868~)

## みそをつかった新たな料理がたん生

外国からさまざまな料理が入ってきて、日本人の食生活がへんかした。その中で日本人に親しみのあるみそを調味料としてつかった「みそラーメン」など  
新たな料理がたん生した。



## <みそのれきしを調べたかんそう>

みそは、和食でつかわれることが多いので、日本で生まれたものだと思っていたけれど、中国から伝わってきたかもしれないということを初めて知りました。

また、江戸ばくふを開いた徳川家康は、そのころの平均寿命が36~37才だった時代に75才まで長生きをしたそうです。その理由が、具だくさんのみそ汁を毎日飲んでいただけだと知り、とてもおどろきました。みそ汁をのむことで、2倍も長く生きられたということは、みそにもすごいカヤエイようがあるのかもしれないと思い、くわしく調べてみることにしました。

みその「<sup>ぞ</sup>噌」という漢字は、みそだけに作られた字だよ。



# みそのえいようとか

- ① みその原料の大豆は、良質の木植物性たんぱく質を多く含む食品で「畑の肉」といわれている。

## [みそにふくまれる主なえいようそ]



- ② みそには、さまざまなけんこうによい成分も、ふくまれている。

### ガンのよぼう

みそ汁をのめばのおほど胃がんや乳がんにかかりにくくなるといわれている。

### 生活習かん病のよぼう

みその成分は血圧を下げ、高血圧のよぼうにやく立つほか、コレステロールの低下やとう尿病のよぼうなど、生活習かん病にかかりにくくなるといわれている。

### 老化をよぼう

みその成分が、老化の原因となる活性酸素をとりのぞき、老化のよぼうにやく立つといわれている。



このように、みそには、たくさんのえいようそがふくまれているだけでなく、色々な病気のよぼうにもやく立つことが分かりました。また、みそかけんこうに良いということを表すことわざが多くあることも知りました。

## [みそのことわざ集]

### みそ汁一杯三里の力

1里は約4Km。1杯のみそ汁には、12Kmを歩けるえいようがかまっているという意味。

### みそ汁は朝の毒消し

みそ汁を毎朝のむことのでいつのまにかけんこうが保たれているという意味。

### みそ汁は医者殺し

みそ汁でけんこうが保てるため、お医者さんが必要なくなってしまうという意味。

### みそ汁は不老長寿の薬

みそ汁には、元気で長生きできるえいようがたくさんあるという意味。

### 医者に金を払うよりも、みそ屋に払え

病気になり医者<sup>はら</sup>に金を払うよりも、ふだんから毎日みそ汁やみそ料理を食べていけば、医者<sup>や</sup>に大金を払うようなことにはならないという意味。

### みそは七色の妙薬

みそはつかい方が色々。つかい方しだいでさまざまな味を出せるという意味。



# 3. みそぐら見学に行こう!

みそについて色々調べていくうちに、みそを作っているところを自分の目で見てみたいと思い、見学に行くことにしました。3か所のみそぐらへ行ったので、それぞれの場所で見聞きしたことをまとめました。

## ① 八丁味噌の郷 カクキュー

日付 令和5年7月23日(日)

場所 愛知県岡崎市八丁町67番地

→ じゅく成ぐら(みそぐら)やしりょうかんの見学、みそ汁の試食  
など

## ② はと屋・みそぱーく

日付 令和5年7月25日(火)

場所 愛知県西尾市吾妻町21-1

→ みそ知るツアーへのさんか、くら元さんへのしつ問  
など

## ③ 昔みそ 糰屋三郎右衛門

日付 令和5年8月2日(水)

場所 東京都練馬区中村2-29-8

→ こうじ作りやみそぐらの見学 など

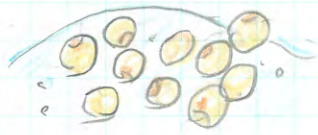
# Ⅰ 八丁味噌の郷 カクキュー

## ◆ 八丁味噌とは...

大豆としおが原料の豆みそ。徳川家康の生まれた岡崎城から西へ八丁(約870m)のきょりにある「八丁村」で作られたみそを「八丁味噌」とよぶようになった。

## ◆ 八丁味噌(豆みそ)の作り方

①大豆のせんべつ。水洗い。きゅう水



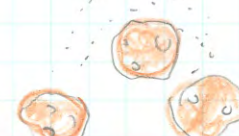
丸つぶで形・大きさがそろったものをえらぶ



②大豆をむす



③みそ玉を作る



むした大豆をこぶし大ににぎる。




④豆こうじを作る



みそ玉にこうじカビをまぶし、はんしゃくさせる。(3日間)




⑤しこみ・石づみ



豆こうじしお・水をまぜ合わせて木おけにしこみ石をつむ。



⑥はっこうじゅく成



2年以上手を加えず自ぜんのままじゅく成させる。

## ◆ 八丁味噌のとくちょう

- 水分を少なくしこみ、長い間じゅく成させるため、保蔵性がよく、長持ちする。(固い味噌で色もとてもこい)
- のうこうなうまみがあり、少しのさんみとしぶみのあるどくどくな風味。
- 煮こんでも味がおちず、たんぱく質が多いのでえいようまん点。

# ◆ しりょうかんの見学

しりょうかんの中には、昔のみそ作りのようすが人形でさいげんされていたり、みそをしこむ木おけやしゅく人さんがきていたふく(はっぴ)などがてんじされたりしていて、とても広かった。

しこみのようす



はっこうがすすんだみそ玉を、「半切り」という大きなたらいの中でしおと水をまぜてこね合わせる。それをしこみおけへはこぶ。はこぶ作業は150回ほどおうふくしたそうさだ。おけの中には、しゅく人さんが1人いて、中にあるみそ玉をふみこんで、空気をぬく作業(ふみこみ)をたん当している。

↑ はこぶ作業は2人で行い、1回ではこぶ重さは40kgもあったそうさだ。



← しこみおけのことを「六尺」とよんでいる。この写真の六尺は1839年に作られた一番古いおけ。

六尺を作る時に使った道具。(のこぎりかななど)  
↓



私のしん長の2倍ぐらいの高さだった! おけのうらがわ

# ◆ じゅく成ぐら(みそぐら)の見学



1つの木おけに約6トンのみそが  
しまれている。おけの上には、  
大りょうの重石が約3トン、数でいう  
と約350こ、つまれている。  
この重石は、みその水分をおけ  
全体に行きわたらせるために  
必要なのだ。

三角  
形の形が  
とても  
キレイ!



八丁味噌は、他の豆みそ  
よりもしこむときの水が少  
ないため多くの重石が  
つまれている。重石はしょく  
さんの手で1つ1つみ上げ  
られている。(石づみ)

- みそぐらでは、おんどちょうせつをしないで自ぜんのおんど変化にまかせて、2年以上ねかせるそう。
- 今では、きかい化がすすみ、原料をはこぶ作業などはベルトコンベアをうかっているが、「ふみこみ」と「石づみ」は、しょくさんが行なっているそう。



パン  
コ  
ピ  
レ  
ット

← 八丁味噌は、とても  
固いみそのため、  
1つ1つ手作業でふくろ  
づめをしている。

(本当はここも見学できるが、  
私が行った日曜日はお休み  
みで見られず、ざんねん)



## ◆ 八丁味噌作りとSDGs

カクキューでは、SDGsの考え方にそった活動をしていることもわかった。



3. すべての人に  
けんこうとふくしを

体に良い八丁味噌を作ることで、けんこうな食生活をサポートする。



12. つくる責任  
つかう責任

カクキューは、安全・安心な商品作りをすすめている。



13. きこう変動に  
具体的な対策を

八丁味噌は、国さんの木ざいをつかった木おけをつかい、自ぜんの気温変化にまかせてじゅく成をさせるかんきょうにやさしい作り方をしている。



14. 海のゆたかさを  
守ろう

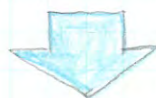


15. りくのゆたかさも  
守ろう

木おけ(木ざい)をつかうことで森が元気になる。森がゆたかになると、海のゆたかさにもつながる。

☀️ 八丁味噌はかんきょうと体にやさしい。

つまり…八丁味噌を食べることは、じぞくかのうなかんきょう作りや、けんこうな食生活につながる。



“昔ながら”をえらぶことから、でんとうを守り、じぞくかのうな世界へ

## ②はと屋・みそぱーく

みそぱーくでは、10代目くら元の鳥山大輔さんが、みそぐらをあん内してくれたり、私のしつ問に答えてくれたりした。

### ◆ みそぐらのひみつ

#### 土かべがすごい!!

みそぐらのかべは土でできていて、それには4つの良さ(はたらき)がある。

はと屋のみそぐらは、162年も前からあるのだそうだよ。



#### ① しつどを調せつするはたらき

しつどが高ければ、空気中の水分をすい、低ければ水分を出し、かんそうをふせぐ。

さらに、水分だけでなく、空気の通りも良いため、空気をきれいにするやくわりもある。

土かべ



#### ② おんどを保つはたらき

土かべは、ねつやづめたい空気をにかしにくい性質をもっている。

夏場はねつをふせぎ、冬場はあたたかく、みそぐら内のおんどを保っている。



### ③ 火をふせぐはたらき

土はもえにくいいため、土かべも火に強い性質をもっている。みそぐらの中には、木でできたもえやすいしこみおけや道具類がたくさんある。火事などから大切なみそぐらを守るために、土かべがつかわれている。

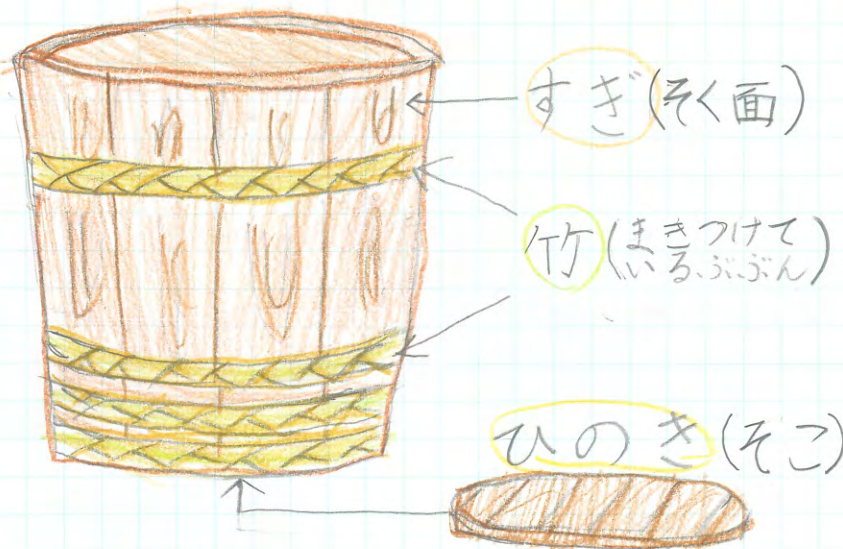
### ④ び生物のすみか

土かべは、自ぜんのものでできているので、び生物がすみつくことができる。長い年月をかけてすみついたび生物は、そのくらのみそをよりおいしくしてくれる。

## 木おけがすごい!!

- はと屋の木おけは、3種類の木でできている。

↳ すぎ・ひのき・竹



くぎも竹でできていて、金ぞくはつかわれていない。

↓  
みそにふくまれる「さん」や「えん分」などが金ぞくをさびさせてしまうため。



- 木おけのそこは、みそと重石の重さにたえられるように、固くてじょうぶなひのきがつかわれている。

- そく面につかわれているすぎは、みきの内がわ(赤身)に近い固いぶぶんで、あつさは4cmぐらい。



- 木おけの寿命は、長くて200年。日本で、木おけの材料になる木くてりっぱなすぎは少なく(そだつまでに時間がかかる)そだっている人も少ないため、今ある木おけを大切に活かしている。

👉 日本酒をしこむときにつかった木おけ(30年ほどたったもの)をもらって、みそをしこむときにさい利用する。

👉 いたんだり、壊っかしたりしてしまった木おけでも、その中でまだつかえるところをのこし、新しい木おけを作るときにさい利用する。

SDGs



- 木おけのそこは、地面にぴったりつけるのではなく、少しくかせてある。



空気の通り道ができておんど調整つにやく立つ。

## ◆ 教えて!! 10代目鳥山さん



東海三県で豆味噌が作られるようになった理由を教えてください。

大豆が多く生産されていたことや、この地方の気候などがかんけいしています。東海地方は、海が近いこともあり、高温多湿です。そのため、大豆の成分がさん化してすっぱくなってしまうので、「みそ玉」にこうじをつける方法で、それをふせぎました。そうして長期保存ができる豆味噌が作られるようになりました。



木おけでみそを作ると、どんな良いことがあるのですか。

木おけでしこむことによって、木おけにすみついたび生物(はっこうきん)がみそにうつり、その店の味を作り出します。





みそはどの時期にしこむのが一番良いのですか。

さむくなる時期(10月~3月)が良いです。夏場は、じめじめしていてカビやきんがたくさんいます。さむいときは、それらの活動が弱まるため、こうじきんだけがはたらくように、おんどかんりをしています。(30日前後)



みそ作りの一番大切なポイントは何ですか。

こうじをしっかりそだてることです。こうじきんは、目に見えないので、においやさわったかんじなどで出来上がり具合いをたしかめています。





みそをしこむときは、何人で作業するのですか。

4人で行なっています。こうじをへやからいどうする人、こうじにしおと水をまぜる人、まぜたものを木おけに入れる人、木おけのみそを平らにならす人がいます。



みそ作りで大変だと思ふことは何ですか。

木おけの上に重石をつお作業です。はしごをつかって木おけの上に石をはこび、くずれないようにていねいにつんでいきます。





どうしてみそを作ろうと思った  
のですか。

木おけをつかった伝とう的な方法で  
みそ作りをしている所はへっています。  
この伝とうを、次の子どもやまごの世  
代までのこし、伝えたいと思ったから  
です。



自分の家でみそをおいしく作る  
コツを教えてください。

みそを容器に入れるときに、しっかりと  
空気をぬくことです。空気はカビや  
ばい菌がふえる原因になるので、  
空気にふれないようにするのも大切です。



# ③昔みそ 糀屋三郎右衛門

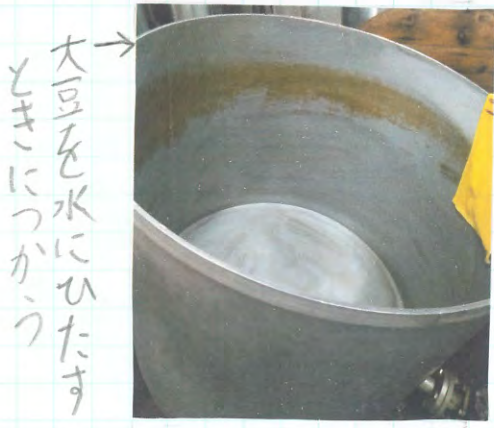
カクキューとはと屋では、みそぐらの見学ができたが、みそをしこんでいるところまでには見る事ができなかった。他に、みそ作りを見学させてもらえるところはあるかと調べていたら、東京にもみそぐらがあることが分かった。それが、練馬区にある糀屋。しかも、東京都内でゆいっつのみそぐらなのだそう。

そこで、みそ作りを見学させてもらえるかどうか問い合わせしてみたところ、みそのしこみは終わってしまったけれど、こうじを作るところを見せてくれると言って下さった。こうじ作りは、みそを作る時の大切なポイントなので、ぜひ見てみたいと思い、見学に行くことにした。



糀屋は、1939年からみそぐらをかまえ、できるかぎり、きかいではなく手づくりでこだわってみそやこうじを作っている。写真の左がわがワ代目、右がわが8代目の辻田さん親子。

くらの中にみそやこうじを作るための道具を色々は、見!!



大豆を水にひたすときにつかう



大豆とこうじをませる



大豆をつぶすときにつかう

## ◆ こうじの作り方(米こうじ)

① 白米をむす。…今回は120Kg

② むし上がった白米をやさしく  
まぜてほぐす。

💡 ここでつかっている白米は、ふだん  
私たちが食べる家での用では  
なく、加工用だそうです。(とちぎ県産)



③ ②を数回に分けて大きなカゴに  
入れ、こうじをつけるためのへや  
にはこぶ。



💡 カゴの中には、1回15Kgほど  
入れてはこぶそうです。

④ はこんだ白米をまぜて、よねつを  
とる。かたまっているふぶんをてい  
ねいにほぐしながらさます。



きかきも通してしかり→  
ほぐす。

(こうじきんをまんべんなく  
つけるため)



💡 こうじきんがよくなるように、季節  
によってまぜる時間を調整している  
そうです。

💡 かんそうしすぎないようにスピードも大切。

💡 作業は3~4人でこなしている  
そうです。





⑦ しばらくねかせた⑥を小分けにし、おんどかんりされたむろの中に入れる。



↑  
はっこうが  
すすみやすい  
おんど。

✿ むろの入り口はとても小さく  
せまい。私のしん長より少し  
ひくく、かがまないと入れ  
なかった。入り口が小さい  
と、おんどかんりがしやすい  
そうだ。

↑ むろのかべは石でできている。  
(ねつかつにけにくい)

✿ 小分けされた入れ物  
は、たがいちがい  
にすき間をあけながら  
おかれていた。



空気の通り道を作ってこうじのおんどが  
上がりすぎるのをふせぐためだそうだ。



↑  
しつともしっかり  
かんりされている。

⑧ むろの中で3日間はっこうさせると、米こうじが出来上がる。



↑  
✿ ふたはいなわらでできている。  
いなわらは水分調整のやくわり  
をしてくれるそうだ。

✿ 3日前にしこんだ米こうじを  
見せてもらった。まっ白で表  
面がふかふかしていた。  
もう少し時間がたつと、表面  
のでこぼこがおちついてき  
え、そのあたりが出来上がり  
の合図なのだそうだ。

## みそぐら見学のかんそう

今回、見学させてもらったところも、長いれきしをもつみそぐらをかまえていて、中まで見させてもらったので、においもかんじることができました。みそのしょっぱいにおいがくら全体に広がっていて私が思っていたよりずっと、においが強かったです。

カクキューのみそぐらはとても広くて、たくさんの木おけがならんでいました。そして、重石は、地しんがおこってもくずれないと知って、とてもおどろきました。食事どころもあって、みそ煮こみうどんとみそかつ、みそソフトクリームを食べました。八丁味噌は、甘じょっぱく、のうこうで、どれもとてもおいしかったです。また、八丁味噌と赤だしみそのスープののみくらべもしました。どちらもおいしかったけれど、前に自分でみその味くらべをしたときと同じように、八丁味噌はさん味が強く、赤だしみそは甘味も少しかんじました。

はと屋では、「みそ知るツアー」の中で、くら元の鳥山さんに色々なことを教えてもらい、初めて知ることでもたくさんありました。その中でも、災害のときにみそをもってひなんするとよいと教えてもらったことが心にのこりました。みそは、保そん食なので長期保そんがきくし、えいようもあり、一回で食べるりょう(10~20gぐらい)が少なくすすむので、ひなんのときにかさはらないそうです。この話を聞いて、私は、みそってべんりだなと思いました。しつ問にもていねいに答えてもらって、かんしゃしています。

糀屋では、みそを作っているところは見られなくて  
 ぜんねんだったけれど、こうじを作っているところ  
 を目の前で見学できたのでよかったです。白米を  
 ほぐしたり、こうじきんとませたりする作業がとても大  
 変そうでした。でも、しっかりほぐしてお米1つ、ぶ1つぶに  
 こうじきんがつかないと、米こうじがうまくできない  
 と言っていたので、大変だけれど大切な作業なのだ  
 ということが伝わってきました。みそぐらの中で、1年ほど  
 前にしこんだみそを見せてもらえたのもよかったです。

ろか所も見学に行ったことで、みそやこうじについ  
 て、よりくわしくなれたのでうれしかったです。

みそにこみうどん  
 色はこいけれど、味は  
 まろやかでおいしかった。  
 ↓



↑  
 みそソフトクリーム  
 みそパウダーが  
 かけていた。

みそかつ(串)  
 ↓



みそかつ  
 てい食 ↓



みそ汁は赤だし



↑  
 木おけの中で写真が  
 とれた!



← 1年ほど前にしこんだ  
 みそ。(糀屋)

おくにある木おけ  
 から手前のたるに  
 うつして、ふくろづめ  
 のじゅんびをする  
 そうだ。

# 4. みそを作ってみよう!

みそについて本でしらべていたら、作り方がのっていて、自分でも作ってみたくなったので、作ってみることにしました。

## 【ざいりょう】

- 大豆 430 g
- 米こうじ 470 g
- しお 200 g
- 水 約4L



水以外は、手作りみそキットをつかいました。

## 【つかう道具】

- 大なべ(大豆を煮るためのもの)
- ザル
- フードプロセッサー  
(煮た大豆をすりつぶすための道具)
- 大きめのビニールぶくろ  
(ざいりょうをまぜる時にべんり)
- おんど計(おゆのおんどをはかるため)
- ボウル(こうじとしおをまぜる時など)
- たる(大)
- たる(小)

手作りみそのとりよせ先  
→ 百川味噌

<http://www.momo-miso.com>

## 【作った日にち】

令和5年6月11日(日)

# みそ作りのようす

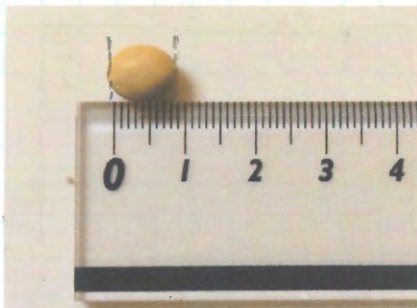
①みそ作りの前日に、大豆をあらって、  
一ばん水にひたす。

↓  
大豆のひょうめんについたゴミやよごれを  
おとすために、水をかえながらよくあらう。

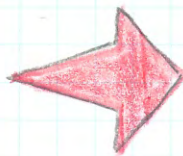


あらったら、なべに大豆を入れ、大豆の  
2〜3倍ぐらいの水を入れて、10時間以  
上ひたす。

8mm



1日たつと...

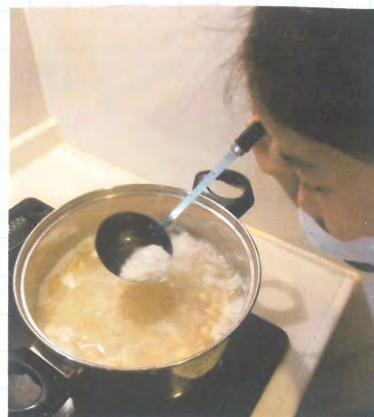


1cm 7mm

2倍



②水を新しくかえて、大豆を煮る。



さいしょは強火。  
ふっとうしたら、  
弱火で5時間ほど  
煮る。

アクはとりのぞく。  
水がへったら、つい  
かで入れる。

ゆびでおしてみて、  
ふにゃりつつふれる  
よになったらOK。

③大豆の煮汁を200mlぐらいとっておき、おゆを切って、煮た大豆をザルにとり、冷ます。



うちわなどであおぐ。



人はだ(40度前後)まで冷ます。  
(④のときに冷めることを考えて少しあつめ。)



430gが1024gにふえてびっくり!!

④大豆が冷めたら、ペースト状につぶす。  
(つぶす方法...フードプロセッサーや、すりばちをつかう、ぬのやビニールではさんで足でつぶすなど)



**注意!**

フードプロセッサーをつかう時は、何回かに分けてつぶす。

⑤空の容器(ボウルなど)に、米こうじとしおを入れてよくまぜる。



← 後で大豆とまぜた時、しおと米こうじがまんべんなくまざったかどうか、かくにんしやすくなる。

⑥大豆のペーストと⑤を数回に分けながら、まぜ合わせる。大豆のペーストは、少しかたいので、③でとっておいだ煮汁を少しずつくわえながらまぜる。



テーブルに大きめのビニールぶくろを広げて、その上でしっかりまぜるとよい。



しおかまんべんなく行きわたることが大切!



米こうじのつぶつぶが、全体に行きわたっていきばしおもよくまぜている。

⑦よくまぜたら、たる(小)につめていく。



空気が入らないように、上から少しおしながらみそをつめていく。

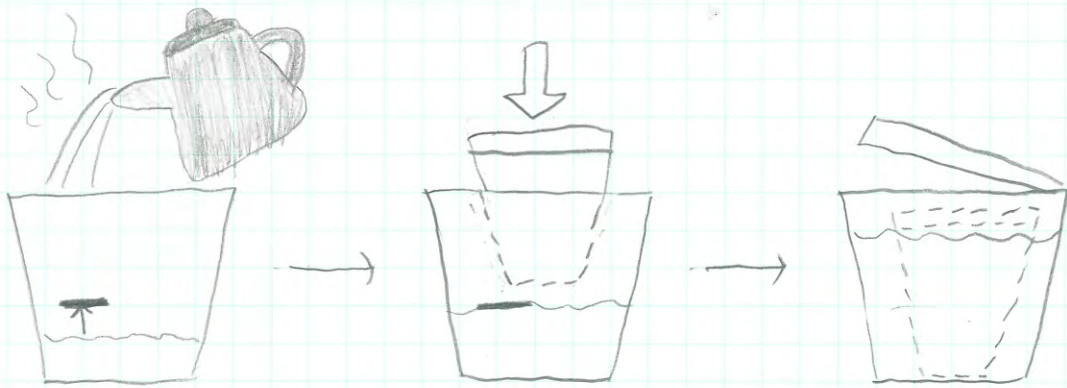


つめおいたら、上表面を平らにし、しおを1~2つまみまく。上表面に空気が入らないようにラップをする。

しこみかんせい!

## [はっこう作業]

しこみがおわったら、はっこうさせます。みそは、常温で数ヶ月から十年くらいねかせるひつようがあります。今回は、夏休み中にかんせいさせたか、たので、たる(大)にお湯を入れ、その中にみそが入っているたる(小)をしずめて温めることで、はっこうを早めました。



たる(大)のラインまでお湯(70℃)を入れる。

みその入ったたる(小)をたる(大)に入れる。

たる(大)にふたをする。

この作業を一日一回行くとふつつうより早く食べごろのみそができてあがります。

## 〜みそ作りのかんそう〜

大豆が<sup>ひと</sup>ばん水にひたしただけで約2倍の大きさになっていたので、とてもおどろきました。大豆ペーストと米こうじをませ合わせる時に、ペーストがかたく、力を入れてこねるのが大へんでした。おいしく出来上がるといいなと思いました。



# はっこのようす

自分で作ったみそがどのようににはっこうして  
いくかを調べてみることにしました。

## 【目的】

しこんだ後のみそが、時間がたつと、どのように  
変わっていくか調べる。

## 【方法】

2〜3週間ごとに、下の①〜⑤について調べ、  
表にまとめる。

- ① 色
- ② 味
- ③ 香り
- ④ かたさ
- ⑤ 見た目、気づいたことなど

## 【よそう】

だいたい1ヶ月ぐらいで、みその香りがして  
きて、2、3ヶ月ぐらいで、ふだん食べているみそ  
と同じようなかんじになると思う。

(温めているのではっこのすすみ方は早め。)

空気につれるとカビやすい  
ので、毎日ふたを開けずに  
調べる日だけ見るようにしたよ。



# [結果]

月日	色	味	香り	かたさ	見た目、気づいたことなど
6月11日 (しこみ日)	 うすい 黄土色	大豆の味 すごくしょっぱい	大豆の香り	かなりかたい	パサパサしていて、こうじ のつぶがよく見える。
6月25日 (2週間後)	 少しこく なった	大豆の味は しなやかになり しょっぱい	大豆の香りが きえて、みその 香りがほんのり	前回より少し やわらかい	少しパサパサしていて、こうじ のつぶがまだ見える。
7月2日 (3週間後)	 前回と ほとんど 同じ	前回と同じ ような味	前回よりみその 香りがする	やわらかい	前回とほとんど同じ
7月23日 (6週間後)	 茶色に なった	しょっぱいが 少し甘味が 出てきた	みその香りが さらに強くなった しょうゆの香り	前回と同じ くらいので やわらかさ	こうじのつぶが少さくなって きて、光たくがでてきた。 (テカテカ)
8月6日 (8週間後)	 前回より こくになった 赤茶色	しょっぱさと甘味 のバランスが 1番良い	甘い香りとお酒 のよくな香りが するようになった	やわらかく、 なめらかさも 出てきた	こうじのつぶが細かくなり、 光たくもさらに強くなった
8月27日 (11週間後)	 赤茶色と こけ茶色の 間くらい	しょっぱさと甘味 をかんじる	お酒の香りが 強くなった。少し すばい香りもする	やわらかくて なめらか	光たくがあっ、見た目 からもなめらかさが分かる

夏休みが終わりに近づいたので、結果の表はいつだったんここまで。

# [分かったこと・思ったこと]

- ・みそのたるを温めると、だいぶ早くはっこうがすすむことが分かった。  
(自分のよそうでは、温めたとしてもみその香りがするまでに1ヶ月ぐらいはかかると思っていたけれど、たった2週間で香りがし始めたので、とてもおどろいた。
- ・しこみから3週間後までは、みその香りはするけれど、食べてみるとしょっぱすぎて、あまりおいしくなかった。
- ・茶色がこくなる、しょっぱさの中にも少し甘味をかんじるようになった。
- ・色のこさだけでなく、表面がテカテカして光たくが出てくることも、食べごろのサインになる。
- ・たるのふたを開けたときに、甘い香りとお酒のような香りがした8週間後のみそが1番おいしいとかんじた。
- ・11週間後より後<sup>あと</sup>も、はっこうのすすみ方を調べつづけていきたい。

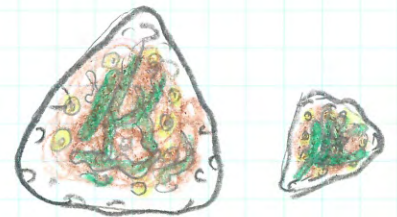
↳ よそう どんどん色がこくなって行って、  
ハ丁味噌みたいになる…??



# 5. みそをつかって料理を しよう!

自分で作ったみそが出来上がったので、それをつかって料理をしました。作ったものは、「ネギみそやきおにぎり」と「みそ汁」です。材料と作り方をしょうかいします。

## ネギみそやきおにぎり



### [材料] 3人分

- |           |               |
|-----------|---------------|
| ・ 温かいごはん  | ちawan 2はい分ぐらい |
| ・ 長ネギ     | 5cmぐらい        |
| ・ 大葉      | 3まい           |
| ◎ みそ      | 大さじ1          |
| ◎ 酒       | 小さじ2          |
| ◎ みりん     | 小さじ2          |
| ◎ さとう     | 小さじ半分         |
| ◎ おろししょうが | チューブ1cmぐらい    |

### [作り方]

- ① 長ネギをみじん切り、大葉を千切りにする。
- ② ◎をすべてボウルに入れて混ぜ合わせる。



③ ①を②に入れて、まぜ合わせる。



みそダレに  
長ネギと大葉が  
ないんたらO.K!

④ 温かいごはんを3つに分けて、  
それぞれをラップにつつまみ、  
三角おにぎりをにぎる。

りょう手で三角の形ににぎる  
のがむずかしかった...



⑤ アルミホイルをしいた天板に  
ラップを外したおにぎりをのせ、  
③をぬる。



⑥ オーブントースターで5分くらい  
やく。みそダレが少しこんがり  
やけてきたら、オーブントースター  
からとり出し、お皿にもりつけて  
**かんせい!!**



もりつけた写真は  
後のページにあるよ!

ちょっと失敗...

オーブントースターでやいた後のおにぎりが、  
アルミホイルにくっついてしまった。やく前に  
ごま油などをぬればよかった。

# みそ汁

## [材料] 3人分

- ・ 豆腐 80g
- ・ かんそうわかめ 1きりょう
- ・ ふ 6こ
- ・ 長ネギ 8cmぐらい
- ・ みそ 40~50g
- ・ だし汁(こんぶ) 500mL



## [作り方]

- ① 水 500mL が入ったなべに、真こんぶを1枚入れ、30分ぐらいおいておく。  
(こんぶのよごれをおとすために、水洗いをわすれない。)



30分後  
→



こんぶが  
水でふやけて  
やわらかく  
なった!

- ② 具材の下ごしらえをする。  
かんそうわかめ、ふ…水でもどす  
長ネギ…ななめ切り  
豆腐…さいの目切り

(水でもどし終わった  
わかめとふは、水気を  
しっかり切る。)



③ ①を火にかけて、ふっとうする。直前に真こんぶをとり出す。

こんぶがぬめぬめして  
いてとりづらかったよ!!



④ 長ネギ、わかめ、豆ふの順になべに具材を入れ、中火で2分ぐらい煮る。



だし汁がどひ  
はねないように  
そっと入れたよ!

⑤ みそを入れる。おたまの上で少しずつ  
とかしながら、好みのこさになる  
よう調整する。



味見をしながらみそ  
を入れていったよ!



⑥ 弱火にして、ふを入れ、ふっとう  
しないでいどに煮たら火をとめる。  
おわんにもりつけて、**かんせい!**



どちらもおいし  
そうにできたよ!

## ～料理をしたかんそう～

やきおにぎりもみそ汁もさいしょから自分で作ったのは初めてだったので、とても大変でした。(大葉と長ネギを切るのは、お母さんにやってもらいました。)

特にむずかしかったのは2つあります。1つ目は、おにぎりにみそダレをぬるところです。なぜなら、ダレのなかみを3つにバラツス良くぬるのがむずかしかったからです。2つ目は、なべの中に、おたまとはしをつかってみそをとくことです。みそ汁がしょっぱくならないように、みその量を調整しながらとくのが大変でした。

どちらも上手にできて、よかったです。そして、料理をするのは楽しかったです。



## ～食べたかんそう～

やきおにぎりは、みそダレが香ばしくて、大葉や長ネギと合っていておいしかったです。みそ汁は、具たくさんで、ふか汁をよくすっていておいしかったです。みそのこさもちょうどよくできました。いつも家で食べているみそ汁より、甘味をかんじました。



こうじのつぶつぶかんも少しありました。今回の料理には、しこみから8週間後のみそ(はっこのようすき調べたときに1番おいしかったので)をつかったけれど、他の時期のみそでも作って、食べくらべてみたいと思いました。



## 6. おわりに

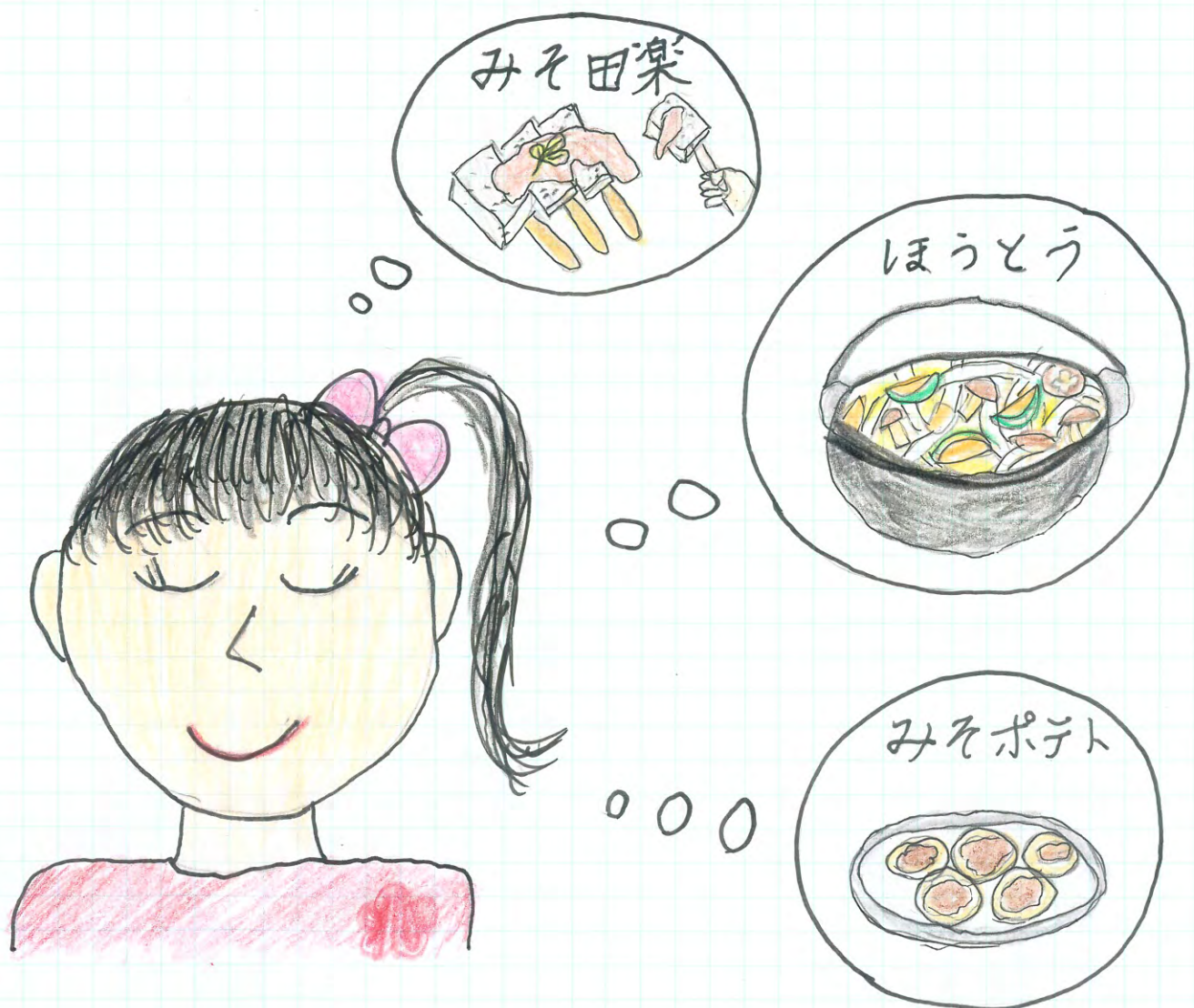
みそについて調べてみて、みそがたった2〜3つの原料で作られていることに、とてもおどろきました。調味料はしおだけなのに、甘味やさん味もかんじられるみそになるのは、こうじきんなどのび生物の力では、こうするからなのだとということが分かり、すごいなと思いました。そして、みそには、本当にたくさんの種類があって、地いきによってとくちょうが全くちがうことを、自分でもたしかめられたのでよかったです。

今は、きかいで早く大りょうにみそを作るところが多い中、私が見学した3つのところは、昔ながらの方法で手作りを大切にしていました。私は、糀屋の辻田さんが「手作りにこだわっているのは、生き物を作っているから。みそは、び生物のはたらきで作られるものなので、自分たちの目で見てさわってにおいをかぐことが、おいしいみそ作りにつながる。」とっていたことが心にのこりました。よりおいしいみそを作って、おきゃくさんに食べてもらいたいから、たとえ作業が大変でも、手作りをえらんでいるのだと考えました。そして、他の2つのところではたらいている人たちも、きっと辻田さんと同じ気持ちなんだろうなと思いました。

また、みそぐらでは、100年以上の寿命をもつ

木おけをさい利用しながら大切につかっていることや、自ぜんのおんど変化にまかせてじゃく成させていることを知りました。この昔ながらのみそ作りが、SDGsにつながっていることも分かって、すごくかんどうしました。

この調べ学習を通して、みそはかせにだいぶ近づいたと思います。みそは、えいようまん点で体に良いことも分かったので、これからも毎日みそ汁をのむことをつづけたいです。そして、自分で作ったみそや、味くらべにつかったみそがまだあるので、私の大好きなとん汁を作ったり、全国各地のみそ料理を調べて作ったりして、みそをさらに味わいたいと思います。



参考・引用文献リスト(本)

みそはかせになりつ！  
 作品名: ~「昔ながら」のみそ作りで学ぶ~  
 あなたの名前: 田中 実小令

NO.	著者名	書名	出版社名	出版年	ページ	図書館名 請求記号
1	和の技術を知る会	子どもに伝えたい和の技術-10 発酵食品	文溪堂	2021	6,7	豊島区立 千早図書館 588
2	石谷孝佑	もっと知りたい！図鑑 いろいろな豆と加工食品が大集合！ お豆なんでも図鑑	ポプラ社	2013	74,75, 76,77	豊島区立 千早図書館 616
3	奥村彪生	おくむらあやお ふるさとの伝承料理-3 ヘンシン大豆はえらいーみそ・とうふ・納豆・ きなこ	農山漁村文 化協会	2006	6,7,10, 11	豊島区立 千早図書館 596
4	大岩ピュン	学研まんがでよくわかるシリーズ 83 みそのひみつ	学研パブリッシン グコミュニケーション ンビジネス事業室	2013	34,35,48,4 9,113, 115	豊島区立 千早図書館 596
5	宮崎祥子	すがたをかえるたべものやしん えほん-2 みそができるまで	岩崎書店	2013	32,33	豊島区立 中央図書館 619
6	「食べもののひみつ」 編集室	食べもののひみつ-1 すがたをかえる大豆	理論社	2022	36,37	豊島区立 池袋図書館 619
7	香西みどり【監修】	すがたをかえる食べもの-1 大豆がへんしん！	学研プラス	2016	32,33, 34,35	要小学校 図書室
8	金田一晴彦【監修】 金田一秀穂【監修】	学研 新レインボー 小学国語辞典 改定第6版 小型版	学研プラス	2019	746	私物

参考・引用文献リスト(Web)

No.	Webページを制作した人・団 体名	Webページ名	URL
1	公益財団法人 ダノン健康栄養財団	ごはんだもん！げんきだもん！ 食育Q&A「発酵って何ですか？」	<a href="https://gohagen.jp/syokuiku_qa/041/">https://gohagen.jp/syokuiku_qa/041/</a>
2	マルコメ株式会社	味噌のこと	<a href="https://www.marukome.co.jp/miso/">https://www.marukome.co.jp/miso/</a>
3	地図・路線図職工所	白地図フリーイラスト 日本全土・県名あり	<a href="https://www.chizu-seisaku.com/shirochizu/freeillustr/a_1_kenmei">https://www.chizu-seisaku.com/shirochizu/freeillustr/a_1_kenmei</a>
4	国際連合広報センター	SDGsポスター (17のアイコン 日本語版)	<a href="https://www.unic.or.jp/files/sdg_poster_ja_2021.pdf">https://www.unic.or.jp/files/sdg_poster_ja_2021.pdf</a>
5	合資会社八丁味噌 (屋号:カクキュー)	カクキューの技術 石積み	<a href="https://www.kakukyu.jp/hatchomiso_ishidumi.asp">https://www.kakukyu.jp/hatchomiso_ishidumi.asp</a>
6	糀屋三郎右衛門 株式会社	私たちの味噌蔵	<a href="https://www.kouji-ya.com/misogura/">https://www.kouji-ya.com/misogura/</a>
7	株式会社 はと屋	・知れば知るほどすごい みそのことわざ ・まだまだ現役！？ 100年前のみそ蔵の秘密	<a href="https://www.instagram.com/misopark.hatoya/">https://www.instagram.com/misopark.hatoya/</a>

※その他 参考にした資料（見学先の施設でいただいたものを含む）など

- ・工場見学ガイド「みそができるまで」みそ健康づくり委員会
- ・カクキュー八丁味噌 パンフレット、資料
- ・カクキュー 史料館、玄奘館の展示物
- ・「早く仕上げる 味噌の作り方」百川味噌

※写真撮影：本人・母

※取材協力：16ページに記載の施設の方々