令和8年10月7日（水）

給食交流会
～味噌づくり～
御幸小学校



給食会たより
令和8年度　第7号

（公財）熊本市学校給食会

R8．10　文責：松永

今回作る「味噌」は，**“おから味噌”**です。味噌は通常，麹・大豆・塩で作ります。**“おから味噌”**は，煮た大豆の代わりに「おからと豆乳」を使うものです。おからは，お豆腐を作る時に大豆を絞る工程で出る絞りかすの部分です。栄養も豊富といわれています！



教えていただいたのは…

学校給食豆腐こんにゃく類納入協同組合

◆事務局長　毎床さん（右）

◆お手伝いいただいた水洗さん（左）



味噌づくりの前に「豆腐」について説明します



①漬け込み

大豆をよく洗い，水に漬ける





②ミキサーにかける

「生呉」と言います！

③鍋で温める



「生呉」を入れて煮る

味噌づくりにはこれを使うよ！

④こす







搾り汁が**豆乳**

残ったのが**おから**

⑤豆乳ににがりを加える

かき混ぜながら温める　「苦汁」と書きます！



⑥型に流し固める





かんせい！

木綿豆腐



絹豆腐

「絹豆腐」は豆乳ににがりを入れ、そのまま型で固めます。





「木綿豆腐」は一度固めたものをくずしてから圧力をかけて水分をしぼり，再び固めて作ります。

1kgの「豆腐」を作ると，1．4kgの「おから」が出ます。「おから」は食べられるけど，日持ちがしないので産業廃棄物として捨てています。栄養豊富な「おから」を有効利用しようというのが**“おから味噌”**づくりです!!





給食委員・保護者の方総勢６８人の参加がありました

材料

生おから　米こうじ　豆乳　塩



作り方のこつをていねいに教えてもらいました。



今年も学校みんなの分を作りました。給食で食べるのが楽しみですね！



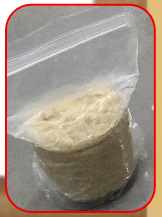
作り方

① ボウルに米こうじを入れ、手でもみほぐす
② 米こうじに塩を加え、混ぜ合わせる
③ 生のおからを入れて、さらに混ぜ合わせる
④ 豆乳を加えて混ぜる
⑤ 空気を抜くために，ボール状に丸めていく
　⇒ 団子を作ります
⑥ できた団子をガゼットパックにつめていく
　⇒ 空気を抜くように，容器の形にそって押しつぶしながら隙間なく押しつめる
⑦ 時間をかけて熟成できたら出来上がり！











“おいしい味噌になるようにお世話してくださいね！