

食べて学ぼう

岡崎肉みそあん

めん

学びのポイント💡

岡崎市の特産品

（小学校4年生国語科 「ふるさとの食」を伝えよう）



岡崎肉みそあんは、岡崎市特産の八丁みそで味付けをしています。八丁みそは、江戸時代初期から300年以上続く、昔ながらの伝統製法により製造する豆みそです。蒸した大豆に麴カビをつけて豆麴にし、この豆麴に塩と水を加えて杉桶に仕込みます。二夏二冬の間にじっくりと熟成させることで、硬くて色が濃い、大豆の濃厚な旨みのあるみそができます。八丁町で作られていることから、「八丁みそ」という名前がついたとされています。

八丁みそが産業として発展した背景には、原料となる大豆や塩が入手しやすく、矢作川の伏流水という良質な湧水や温暖な気候風土など、みそ造りにとって三拍子そろった立地条件がありました。

【材料／4人分（おとな）】

白玉うどん（ゆで）……………4玉（1kg）

岡崎肉みそあん

豚ひき肉……………150g

にんじん……………1/2本（65g）

たけのこ（水煮）……………50g

玉ねぎ……………1玉（230g）

干しいたけ……………2枚（5g）

葉ねぎ……………45g

★三温糖……………大さじ2と1/2（23g）

★しょうゆ……………小さじ2/3（4g）

★八丁みそ……………大さじ3強（60g）

★しいたけの戻し汁……………100mL

A { 片栗粉……………小さじ4（12g）

とき水……………大さじ3

だし汁（かつおや昆布など）…300mL

【作り方】

① 材料の下ごしらえをする。

• 玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。

• にんじん、たけのこはせん切りにする。

• 干しいたけは水で戻し、石づきを切って薄く切る。（戻し汁は取っておく。）

• 葉ねぎは小口切りにする。

• ★の調味料をよく溶いておく。

② 厚手の鍋で豚ひき肉をいためる。

③ にんじんと玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通るまでいためる。

④ 干しいたけとたけのこ、だし汁を加えて煮る。

⑤ 野菜に火が通ったら、★を加えて煮る。

⑥ 火を弱め、よく混ぜたAを加える。

⑦ 葉ねぎを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。

⑧ 白玉うどんをゆでてお湯を切り、器に盛り付けて⑦をかける。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 495kcal：たんぱく質 19.1g】