



▲おいしくできあがった金山寺味噌



山内リリィ



広報サポーターだより  
親子で作ろう「金山寺味噌」

こんにちは。広報サポーターの山内リリィです。他県から移り住んだリリィが、生まれて初めて金山寺味噌と出合ったのは、今から一年前のこと。金山寺味噌のおいしさにすっかり魅了され、そんな郷土の味を受け継いでいきたいと心から思いました。

今回は、「金山寺味噌は好きだけれど、作るのは初めて！」という組の親子と一緒に、金山寺味噌作りに挑戦しました。

Recipe レシピ

●金山寺味噌

- ・味噌(こうじ) 500g
  - ・砂糖 375g
  - ・しょうゆ 180cc
  - ・みりん 90cc
  - ・酒 45cc
  - ・ナス 5個
  - ・ニンジン 1本
  - ・シヨウガ 4かけ
  - ・ゆで大豆 200g
- ※容器(5リットル程度)

味付けや中に入れる野菜などが地域によって異なり、郷土の個性が出ています。皆さんもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。



\*ポイント

- 水分はできるだけ入れない。
- 毎日よく混ぜ、上面を平らにしておく。
- ナスは夏の間は漬けて冷凍しておいてもよい。
- 青しその「み」を塩漬けにして入れてもよい。



金山寺味噌作りに挑戦した清田さん親子を紹介

- 清田明美さん(中山町)【写真右から3人目】
- 菜那ちゃん(中山小学校1年生)【写真右から】
- 真零くん(中山保育園)
- 留那ちゃん(中山小学校4年生)

おじいちゃん、おばあちゃんを含め、総勢7人分の食事の支度を担う、明美さん。肉、魚、野菜…バランスの取れた献立を考えているそうです。とても頼りがいのあるお母さんです。

- 清田恵利子さん(中山町)【写真左から3人目】
- 結那ちゃん(中山小学校2年生)【写真左から】
- 玲那ちゃん(中山小学校4年生)

「時間がなくても、朝ごはんだけはちゃんと食べなさい！」という、しっかりとした考えをお持ちの恵利子さん。おかげで、二人の娘さんは元気いっぱいです！