

単元名 地域に伝わる料理を大切にしよう

金山寺味噌 - 和歌山県 -



地場産物の説明

金山寺味噌はなめみその一種。皮を除いた大豆を煎ってひき割り、水に浸した後、精白大麦を混ぜて蒸し、種こうじを加え、塩と水を加えて仕込む。このとき、塩押しした、うり、なす、しょうが、などを刻んで混ぜて仕込み、さらにシソを加え、密封して三ヶ月から一年間発酵・熟成させる。近年は水あめや砂糖を加えて速成したものが多い。風味のよい赤褐色の味噌で、そのまま食べたり和え物に用いたりする。

(語源・由来 日本料理大事典上巻より)

献立例

ごはん、牛乳、鶏肉と秋野菜のうま煮、ほうれん草のごまあえ、金山寺味噌

1人当たりの栄養量 (小学校)

エネルギー	644kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	12.6g
カルシウム	348mg
鉄	3.4mg
ビタミンA	733 μ gRE
ビタミンB ₁	0.65mg
ビタミンB ₂	0.58mg
ビタミンC	38mg
食物繊維	6.0g
食塩	2.1g
マグネシウム	134mg
亜鉛	3.4mg



給食の時間の指導 (食文化)

金山寺味噌はお坊さんが考え出した、夏野菜を冬に食べるための保存食が起源で、今から800年前までさかのぼります。

覚心というお坊さんが、中国(宋)に渡り、味噌作りの製法を習って帰り、現在の^{ゆらちょう}由良町の^{こうこくじ}興国寺で作られたのが始まりです。その後湯浅町に伝えられ、今でも有田地方では各家庭で手作りの金山寺味噌が食べられています。

金山寺味噌はいわゆるなめ味噌の一種です。つまり調味料として使用するのではなくごはんのにせておかずとして食べる味噌です。夏野菜を冬に食べるための保存食でしろり、なす、しそ、生姜等の入った栄養満点、風味満点のお味噌です。

小学校 第5学年 総合的な学習の時間指導（略）案

日時 平成21年 月 日 第 校時
対象 5年 組 名
指導者 担任 (T1)・栄養教諭等 (T2)

1 単元名 地域に伝わる料理を大切にしよう

2 単元の目標

日本には地域の気候・風土にねざし、その地域の産物を使った郷土料理が伝わることを知り、郷土への関心を深める。

3 本時（2/5時）

(1) 本時の目標

地域の郷土料理として特に代表的なものとして「金山寺味噌」があることを知り、その作り方や食べ方を知る。

〈食育の視点〉

自分たちの住む地域には、昔から伝わる料理や、地域の気候・風土と深く結びつき、先人によって培われた多様な食文化があることを知る。(食文化)

(2) 展開

過程	主な学習活動	教師の支援	備考
気付く (10分)	1 前時の学習を振り返り、調べてきたことを発表しあう。 ・なれずし ・金山寺味噌 ・かまくらづけ ・塩サバのお頭付き ・そこまめの煮物	○ 写真などを示しながら地元には多くの郷土料理があることに気付かせる。(T1)	郷土に伝わる料理の写真
活動する (30分)	2 金山寺味噌について知ろう。 ・ 家により材料や作り方が少しずつ違うことに気付く。(班活動) ・ 味付けが違うことを知る。 ・ 具材や作り方の違いを知る。 3 「金山寺味噌」の材料や作り方を知る。 4 「金山寺味噌」の食べ方を知る。	○ 違いに気付かせるために、調べてきたことを具体的に発表させる。(T1) ○ 使われている材料のなすや、はやとうり、生姜、しそなどは、どれも地元で多く栽培されているものであることに気付かせる。(写真提示) (T1) ○ 味噌作りの工程がわかるようにプレゼンテーションする。(T2) ○ 一般的には、おかいさん(茶がゆ)と共に食べられることが多いことを知らせる。(T2)	学校給食献立表 パソコン プロジェクター
まとめる (5分)	5 郷土料理について分かったことをまとめる。(ワークシート) 6 まとめたことや、感想を発表する。	○ 身近な地域の郷土料理を知り、その特色等を理解し、関心を高める。(T1)	

(3) 評価

郷土料理である金山寺味噌について作り方や食べ方を理解できたか。