



仙台みそで つながる広がる 笑顔のレシピ。

「仙台みそ」は伊達政宗公の時代から現代まで、長い間愛され続けてきた宮城が誇る伝統食品です。この仙台みその魅力に改めて注目し、仙台みそで笑顔の輪を広げよう！と頑張っているのが明成高校調理科リエゾンキッチンみなさん。生徒自身が地域の人たちと連携しながら、原料となる大豆づくりや商品の企画開発、食育活動など多彩な取り組みを展開しています。今回は、思わず笑顔がこぼれるみそのワンスプーンレシピをご紹介します。

仙台みその歴史は、今から400年以上前にさかのぼります。豊臣秀吉が他国へ勢力をのぼそうとした際、仙台藩の持参したみそは夏場も変質しなかったことから、一躍「仙台のみそは品質が良い」と全国に知られるようになったのだとか。のちに伊達政宗は、日本初となるみそ醸造工場「御塩噌蔵」を建設し、これが仙台みそのルーツといわれています。

みその主原料は、別名「畑の肉」とも呼ばれる健康食品、大豆。発酵と熟成によって旨味や栄養価がグンと高まるうえ、最近の研究では生活習慣病や老化防止に対する効果も期待される機能性食品です。しかし、実際には「あまりみそ汁は飲まない」「みそは塩分が心配」という人も少なくありません。

もつと仙台みそのおいしさを伝えたい。仙台みその魅力を知ってほしい。みそでたくさんの人を笑顔にしたい！そんな思いから、明成高校調理科リエゾンキッチンのプロジェクトは始まりました。活動のきっかけは5年前、当時の3年生が地域の方たちのサポートを受けて制作した「お豆の気持ち」という食育紙芝居。主人公の大豆3兄弟がみそや豆

腐になるまでの工程や、地域の文化や歴史が見事に描かれた作品です。そして、この紙芝居を皮切りに、次々とリエゾン（＝連携、つながりの意）が広がっていきました。

まずは翌年、内容に共感した地元のみそ醸造元の協力を得て、みその商品化に取り組みます。原料の大豆も地元の大豆生産組合の協力のもと、生徒たち自ら大豆づくりに挑戦しました。この大豆を原料に仕込んで完成したみそは、「お味噌の気持ち」と名付けられました（その後も毎年、生徒が原料からつくったみそが継続して商品化されています）。さらに次の年には、見た目もキュートでかわいいうニク（みそでスマイル）を考案。木製スプーンに仙台みそをのせ、その上に乾燥わかめや麩などをトッピングして、愛らしいスマイルをつくるというキットです。そのままカップやお椀に入れて熱々のお湯を注げば、簡単に一杯分のみそ汁のできあがり。みそ汁を味わってニッコリ、溶かすと表れるスプーンの笑顔の刻印に思わずニッコリ、そして食べた人の笑顔を見てつくった人もまたニッコリ…という笑顔の連鎖ってステキですよ。



2007年からジョウセン（仙台味噌醤油）との共同制作で、生徒自身が育てた大豆でみそを仕込んでいます。3年目から宮城県加美（かみ）農業高校が栽培したひとめぼれを米麴に使用。



小学生の大豆の種まき風景。2009年から地域の小学校と連携し、五感で体感する教育ファーム事業（リエゾンファーム）を展開しています。対象校は現在11校。



活動の原点は2006年につくられた紙芝居。木の舞台は、地下鉄工事で伐採された青葉通のケヤキを再利用し、登米市津山町「もくもくハウス」に依頼してできました。



ワークショップで「MISO de SMILE」をつくってニッコリ笑顔の子どもたち。地域の幼稚園や小学校をはじめ、海外との交流にもこのキットは大活躍。Yuiのイベントにも何度か登場しています。



オリジナル仙台みそ「お味噌の気持ち」。素材をいかした優しい風味が好評。手前の「仙台みそキャンディース」は、このみそを使って「蔵王の昔絵本舗」が制作しました。

「おいしい仙台みそ、食べてみそ〜(笑)」明成高校調理科2年生のみなさんが手にしているのは、食育紙芝居、みそ飴、即席みそ汁キット…などなど。地域の方たちと連携し、伝統を学びながら新しい食文化をつくらうと頑張ってきた活動のほんの一部です。みそでたくさんの人たちを笑顔にしたい！と願う、そんなみんなの顔も笑顔！



“MISO de SMILE”はスプーンに10～15gのみそをのせ、みその上に海藻や麩をトッピングして笑顔をつくります。キットがなくても焼いた金串で豆麩に「目」をつくるなど、工夫次第で家庭でもつくれますよ。大切な誰かを笑顔にするために、親子でトライしてみませんか？

「朝ごはん、ちゃんと食べてる？」「元気だして！」と、まるで笑顔のスプーンが話しかけているみたい。90℃以上の熱々のお湯（またはだし汁）を100～150cc注ぐだけで、おいしいみそ汁のできあがり。ねぎなどの薬味やゆで野菜などをプラスして、具だくさんのみそ汁を楽しみましょう。



◎あなたのオススメ料理を教えてください！おいしい郷土料理や地元の食材を使った自慢の料理、おやつを教えてください。巻末の「Yuiシート」（感想・意見記入欄）をご利用ください。

生徒たちはこのMISO de SMILEや食育紙芝居をたずさえて地域の幼稚園や小学校に向いては食育活動を実践しています。

さて、今回紹介するのはMISO de SMILEと同様、ひとさじのみそで笑顔が広がる仙台みその「ワンズプーンレシピ」。リエゾンキッチンのみなさんに、オススメレシピを4種教えていただきました。

ひと皿めはイタリアン風「とまみそミネストローネ」。仙台みそ&トマトの意外なマッチングにびっくり。お雑煮風にトッピングした揚げ餅もよく合います。

続いて2皿めは、韓国料理をアレンジした「仙台・光州合わせMISO冷麺」。仙台市と姉妹都市を結ぶ韓国光州広域市から高校生が来日した際に誕生した、仙台みそ&コチュジャンの“おいしい日韓交流”です。

3皿めの「みそチーズディップ」は、仙台みそ&クリームチーズで手軽につくれます。発酵食品同志の旨味の相乗効果を試してみても。

そして最後はデザート。仙台みそ&はちみつでつくった「みそハニーソース」をかけたアイスは、ふわりとみその風味が香って和テイストの

今回のレシピ（4人分）

【とまみそミネストローネ】

①季節の野菜やきのこを1～1.5cm角に切る（例：たまねぎ、長ねぎ、トマト、キャベツ、ほうれん草、しめじ各適量）。②鍋にオリーブオイルを熱し、1cm幅に切ったベーコンを炒めてから①と水500ccを加えて柔らかくなるまで煮る。③最後に仙台みそを大さじ1加え、ひと煮立ちしたら火を止める。④サイコロ状の揚げ餅を浮かべ、万能ねぎをちらしてできあがり。

【仙台・光州合わせMISO冷麺】

①ヤンニョムを作る（コチュジャン・酢・仙台みそ各大さじ4、醤油大さじ1、すりおろしにんにく小さじ1、ごま大さじ1、ごま油大さじ1）②冷麺400gをゆでて冷水でしめ、水を切ってから①と和える。③好みの具材（きゅうりの千切り、白髪ねぎなど）を上のにせてできあがり。

【みそチーズディップのスティックサラダ】

①クリームチーズ30gに対し、仙台みそ大さじ1、牛乳大さじ1を混ぜ合わせる。②スティック状に切った野菜（例：きゅうり、にんじん、セロリ）を添えてできあがり。

【みそハニーソース添えアイスクリーム】

①ソースをつくる。材料（仙台みそ大さじ1/2、砂糖25g、牛乳75cc、生クリーム40cc、はちみつ小さじ1）をすべて鍋に入れ、弱火で10分ほど煮詰める。②バニラアイス（適量）の上からソースをかけ、アーモンドやフルーツをトッピングしてできあがり。

※写真では、アイスを薄い餅のシートで包んでいます。



みそチーズディップのスティックサラダ。同じ発酵食品のみそとチーズは好相性。簡単にできるうえ、互いのコクをアップさせています。



とまみそミネストローネ。みそを加えたことで、まろやかな和風テイストに仕上がります。かつお節や昆布の出汁でつくってもOK。



（写真右から）食育、食環境デザイン、地域の人のつながりに関して熱く語ってくださった調理科の高橋信社（のぶたけ）先生と、同校卒業生で調理助手の三浦千春先生、リエゾンキッチンソサエティ代表の月麻美子先生。

学校法人朴沢学園 明成高校調理科リエゾンキッチン
仙台市青葉区川平2-26-1
TEL / FAX 022-277-3686（調理科直通）
<http://www.hgm.ed.jp/>



みそハニーソース添えアイスクリーム。アイスにみそ!? と思うなかれ、これがなんともおいしいんです。ナッツやフルーツを添えて。



仙台・光州合わせMISO冷麺。仙台みそと韓国のコチュジャンを同量混ぜ込んだ冷麺は、日本人の口にも韓国人の口にも合う味。