

ふるさと長岡の発酵・醸造文化を継承しよう

モデル授業レポート

in 新潟大学附属長岡小学校 5年2組
2024年1月26日

児童たちも、
発酵・醸造のまち、
長岡の文化を
伝えていくよ！



みそ作り体験！
みその
仕込みをした
ニャ！



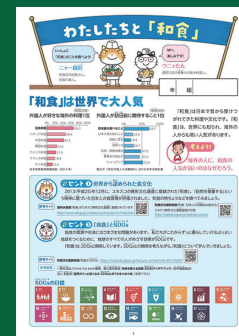
モデル授業の様子は
こちらから



ニャーししょう
和食店の店長さん。
和食の達人。

ウニャたん
しょうの店で修行中の
新米料理人。

高学年用教材
「わたしたちと「和食」」



授業の基本情報（実施科目：家庭科）

授業のねらい

- 発酵食品として健康面でのみその素晴らしさに気付き、長岡の魅力として発信・継承していこうと努力する。
- 人々の思いに触れた児童たちが、日本の伝統的な和食文化の素晴らしさに感動し、今まで以上に和食に関心をもち、積極的に食していこうと意欲を高めていく。

関連する 学校での 取り組み

- 発酵・醸造のまち長岡について学び、地域に誇りを持てるような活動を展開。
- ・発酵食品を取り入れた給食の提供。
 - ・みそ作りの継続的な実施と、完成したみその給食への導入。

事前・事後学習

- < 授業実施前 > 地元長岡市のモデルコースである「醸造の町見学」の実施
和食メニューの考案と給食での導入
- < 授業実施後 > みそ作りの継続実施
作ったみそを用いて家庭で家族のために料理を作って活用する

ゲスト講師

「みそ仙人」と一緒に、みそを作っていくよ！！



味噌 星六 星野 正夫 さん

新潟県長岡市摂田屋にある味噌星六で、18種類のみそを中心に、日本の伝統食品を扱っています。この地域は、江戸時代から良質な水と米に恵まれた醸造の町として知られており、味噌星六はその伝統を継承しています。星野さんは、有機農業に触れたことをきっかけに、祖父と父が関わっていたみそ作りに興味を持ち、自然で環境にやさしい生産方法にこだわっています。

1・2限目

ふるさとの誇り、 みそ作り体験

準備した材料を混ぜ、
これから一年かけて作るみそを
仕込みます。

担当教諭から、高学年用教材『わたしたちと「和食」』を活用し、和食の特徴を紹介しました。
和食が世界で有名であり、多くの人が日本を訪れる理由の一つが「和食を食べるため」であること、また、和食がSDGsとどのように関連しているか学びました。

児童に「和食といえば何を思い浮かべるか」と問いかけたところ、「ごはん、みそ汁、高菜、新潟 長岡の郷土料理（のっぺ、笹団子、醤油を使った赤飯）」といった回答がありました。
和食がエコである理由、干物やみそを長期保存する技術、地産地消の重要性について理解を深めました。
ゲスト講師の星野さんは地元長岡市でみそを作り、みそのおいしさと魅力を伝える活動をしていることから通称「みそ仙人」と呼ばれています。
はじめにみそ作りの伝統とその技術について学びました。長岡小学校では、毎年先輩が作ったみそを種にして、高学年児童が代々みそ作りを行っています。

実際にみそ作りを体験する中で、児童は煮た大豆を味わい、糀や種みその味を確認しながら、みその材料が何から作られているかを学びました。塩の量を計算しながら、みその塩分濃度が保存性にどう影響するかも体験しま

和食文化を支えてきた、
みそについて学ぶよ！



児童からは、「初めてのみそ作りは楽しかった」「どうしたらみそが甘くなるのか」といった質問や感想がありました。

その他、3年、10年と熟成したみその試食提供が行われたり、保存食であるみそが防災食であることが伝えられたりしました。

長岡市は発酵と醸造のまち。普段食べているみそを自分たちで手間暇かけて作ることで、興味関心を促す機会となりました。

担当教諭から、この経験を忘れずに、地域の文化を誇りにしてほしいことや、みそが出来上がった際には、みそを使った料理を自分で作ってみることへの期待が述べられました。

授業で 実践

みんなで作るみそ作り！！

味噌星六で、
みそ仙人が
事前に
仕込むニャ！



① 大豆を洗って、水に浸す
大豆の重さの3倍の水に浸して、冬は24時間、春は12時間吸水させる。

② 大豆を煮る
大豆が十分に浸るくらいの水で、大豆が十分に柔らかくなるまで、2〜6時間煮る。

③ 大豆をつぶす。
大豆が温かいうちにめんぼうなどでつぶす。

④ みその材料を用意
大豆・糀・塩・仕込み水・種みその分量を量る。

⑤ 材料をまぜる
仕込み水に種みそを入れ、種水を作る。
大豆・糀・塩・種水を加えて混ぜる。

⑥ 仕込む
容器に2の材料を空気が入らないように入れ、表面を平らにする。
・表面に塩をふる。周りに多く、中心は少なく。
・さらに（綿の布）を広げ、はしを折りこみ、みそが空気に触れないようにする。
・落とし蓋をして重石をのせる。

⑦ 発酵させる
日が当たらない、夏に30〜35度になる場所に置く。



ひとつひとつ
丁寧に、手作業で
仕込んでいくニャ！



先輩から引き継いだ
みそを「種みそ」
としたよ！



和食や郷土料理、みそを作ることの意義について学ぶことができました。自分たちで手間暇かけて作ることで、日ごろ何気なく食べていた物の背景を知りました。地域の食文化に誇りを持ち、次世代に伝えて欲しいです。

担当教諭から一言