



# おからで味噌をつくる

～「馬宿」さんとのコラボ企画！。 こうじや 糶屋のご主人もいらっしゃいます～



おからには、食物繊維が豊富で、ビタミンEやレシチンなど老化予防やガンの予防に効果のある、からだに良い成分がたっぷり含まれています。けれど、煮つけるぐらいしか食べ方がわからなくて、なかなか日々の食事に取り入れることができないのではないのでしょうか？

一宮市富士にある居酒屋「馬宿（うまやど）」では、おかみさんが豆腐を手作りして提供しています。そのため、おからが毎日出来てきます。これまでは、食事にはらっしゃったお客さんに、そのまま差し上げたり、または炒り煮にしたものを、店内で自由に食べてもらったり、パックにして販売したりしていました。

馬宿のおかみさんは、せっかくのおからを、他にも何か使い道はないかと考えていたところ、おからで味噌を作ることを思いつきました。そもそも同じ大豆な上、すりつぶす手間もかからないのですから。

とはいえ、麴や塩の分量などは試行錯誤、あちこちでアドバイスを聞いたりして、ようやく今のレシピにいたったそうです。今回は、豆こうじ、麦こうじ、米こうじの3種類の麴(こうじ)を使います。

昔でしたら、普通に各家庭で自家製の味噌を作っていました。現代の私たちは、なかなか味噌作りなど目にしたことがありません。ぜひこの講座で味噌作りを体験してみてください。各自で2kgのおから味噌を仕込んで持ち帰れます。ちゃんと仕込めば、後はほっておいても麴の力で意外と簡単に味噌ができていきます。作業のあとは、おから味噌を使ったお料理を試食します。

今回は津島にある種麴屋「糶屋」のご主人(いわゆる「もやしもん」ですね)も、いらっしゃいます。

【糶屋】(津島市本町1-57、電話0567-26-8338)

幕末の安政2年(1855)創業。味噌作りに欠かせない豆糶や金山寺味噌用の麦糶、甘酒に使う米糶などを販売している。一時は糶作りよりもその他の食料品などの小売に重点を移していたが、近年、「屋号にもなっている糶をおろそかにするべからず」と先達から提言され、再び、本格的な糶屋業務を再開。

## ◆いちのみや大学講座「おからで味噌を作る」

- 日時: 11月18日(木)午後2:00~3:30(受付1:45~)(お話や試食の時間を含みます)
- 場所: 馬宿(一宮市富士1-15-16 駐車場40台) Tel: 0586-72-4698
- 会費: 3000円(材料費、容器代、試食代を含む)
- 定員: 20名 ● 持ち物: 特にありません。全部用意してあります。
- 申し込み: ホームページから

<http://ichinomiyadaigaku.com/>

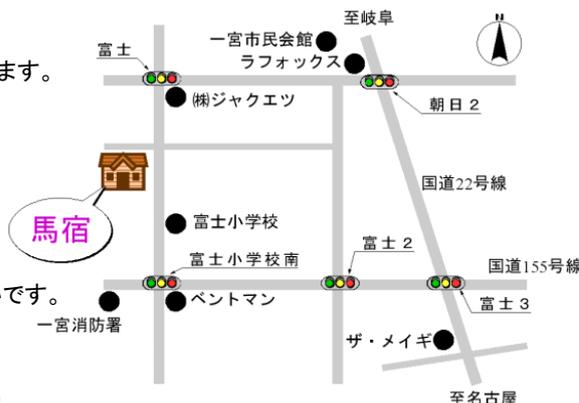
インターネットをご利用でない方は、メールまたは、  
電話・FAX(0586-72-5445)でも受け付けます。  
(電話は平日の10:00~17:00)

直接、馬宿さん Tel: 0586-72-4698 へ申し込みされてもいいです。

- 申し込み締切りは開催日前日まで。  
キャンセルの場合も前日までをお願いします。

※お問い合わせは、(有)人の森気付け いちのみや大学事務局

TEL:0586-72-5445 メール: info@ichinomiyadaigaku.com までお願いします。



# いちのみや大学ってどんなもの？

## ◆いちのみや大学とは

いちのみや大学は、学校教育法上で定められた正規の大学ではありません。

一宮の街をまるごとキャンパスにして、自分たちで生涯学習の場をつくらうというものです。

いちのみや大学の講座は、地域の人たちから講師を発掘することから始まります。

一宮市は、古くは尾張の国一宮として栄え、近代は繊維の街として、ガチャマンと呼ばれおおいに沸いた時代もありました。古墳・城跡などの歴史的な遺跡や伝統的な祭り、また喫茶店のモーニングサービス、七夕祭りなど、さまざまなカルチャーが存在します。

人口も38万人となり、一宮には様々な知識や技術を持った人たちがいると思います。そうした市民を発掘し、市内の様々な場所で、市民が受講料を払って授業を受けようという仕組みです。

そして地域の人に講師をお願いすることにより、地域を活性化し、受講者と講師との間に新しい繋がりが生まれることを期待しています。

いちのみや大学はどなたでも参加できますので、どうぞお気軽にご参加ください。

## ◆参加方法

① いちのみや大学のホームページ <http://ichinomiya-daigaku.com/> からの申し込み

学生登録のページで学生登録(受講者登録)をしておき(無料)、その後、各講座情報のページにおいてログインし、受講したい講座に受講の申し込みをします。

② インターネット環境がない、もしくは不慣れな場合

電話/fax 0586-72-5445(平日 10時から17時)

メール [info@ichinomiya-daigaku.com](mailto:info@ichinomiya-daigaku.com) でも受付しています。

※受講料は講師謝金や会場費などの必要な経費を考慮して講座ごとに決定しています。それぞれの講座情報をご確認ください。

## ◆これまでの講座

- ・芸術学部 デジタルカメラ入門・一眼レフカメラ講座(会場:つくる。)  
バイオリンの魅力を探る・アフリカのとんぼ玉・織部亭亭主のお話(会場:織部亭)  
野の花の大島八重子さんのお話とシャンソン(会場:野の花)  
西アフリカの音楽～太古の響きジェンベの音色(会場:スポ文)  
後藤泰洋&大島誠二 現代アートを語る(会場:織部亭)  
ジャズピアニスト、ナタリー成田のアフタヌーン・ミュージックカフェ(会場:織部亭)
- ・社会福祉学部 一宮のホームレス支援とその現場(会場:アバンセ)
- ・国際学部 イングランドのパブ文化(会場:本町)  
ネパール料理ってどんなもの?(会場:カレーナンハウス)
- ・歴史学部 江戸時代の一宮の村社会(会場:スポ文)  
のこぎり屋根の織物工場見学と玉の井散策(会場:葛利毛織)  
妙興寺を体感する(会場:妙興寺)  
美濃路・起宿と湊屋(会場:湊屋)  
尾西繊維協会ビル探訪(尾西繊維協会ビル)
- ・理学部 ブラネタリウムのしくみを知ろう!(一宮地域文化ひろばブラネタリウム館)

## ◆いちのみや大学のちらしを置かせてもらっている所

織部亭、野の花、さかな、フリークル、市役所(含木曾川、尾西)、ちゃらん家、市民活動支援センター等



「いちのみや大学」は、市民による「大学」です。この一宮の街のあちこちが、まるごとキャンパスです。学校教育法上で定められた正規の大学ではありません。生涯学習を推進する市民による活動団体です。

いちのみや大学事務局(有限会社人の森内)

一宮市大和町宮地花池字中道4 ~~アートメゾン~~ 103号

tel/fax:0586-72-5445 mail: [info@ichinomiya-daigaku.com](mailto:info@ichinomiya-daigaku.com)