

ぬかた味噌・蔵っ工



蔵っ工の
みなさん



蔵っ工とは、おもに味噌や米こうじを作っている場所です。岡崎の額田にあり、**地域のおばあさん5人**が力を合わせてやっています。作られた味噌や米こうじは、刈谷のサービスエリアや道の駅などの**5つの店舗**で売っています。**農林業祭やぬかたふるさとまつり**などのイベントでは、甘酒や**1本200円**の五平餅などを販売しています。



蔵っ工は今年で**30周年**となりました。それを機に、味噌のパッケージを袋から**プラスチックの箱**にかえました。消費者の方も「**使いやすい**」という評判です。袋のほうがいい！という人も大丈夫です。**同じ値段**で売っていますよ。ぬかた味噌は、**1つ600円**です。

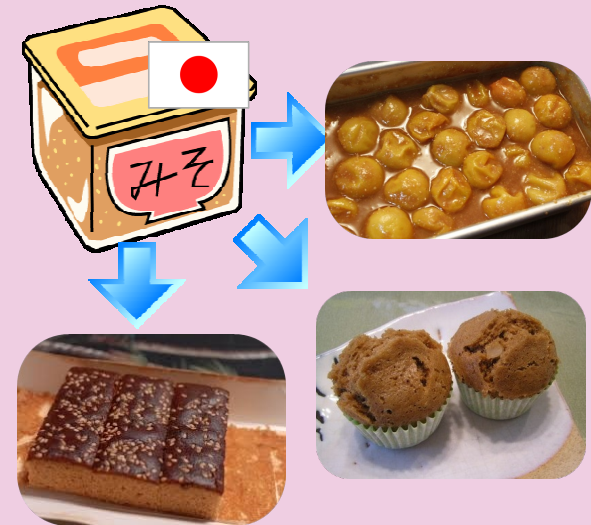
味噌を食べると...

味噌や米こうじは
発酵しているよ



味噌や甘酒は納豆などと同じ、**発酵食品**です。味噌は、**がん**や**生活習慣病**のリスクを下げたり、**老化**を防ぎます。さらに、**美白効果**もあるそうです。塩分の取りすぎが心配になると思いますが、実際に摂取する塩の量は、**約200mlのおわん一杯あたり約1g**となるそうです。つまり、**味噌の塩分**についての心配は**必要ない**のです。

味噌は日本の**伝統的な食べ物**です。味噌を使った料理もたくさんあります。一般的な**味噌汁**のほかに、**ウメ味噌**や**蒸しパン**、**味噌カステラ**などがあります。このように少し工夫をするだけで、**お菓子**や**調味料**になる味噌。すごいと思います。皆さんも作ってみては？



味噌には**良い効果**がたくさんあります。この機会に**ぬかた味噌**を買ってみてください。また、**岡崎市**の**イベント限定の五平餅**も食べてみてくださいね。このリーフレットで、蔵っ工のことや味噌に興味を持ってくださったなら嬉しいです。ぜひ味噌を食べてくださいね。