

アジア栄養士フォーラム (速報)

2025. 8. 5 大阪・関西万博
(大阪市・夢洲)



東ゲートに向かう夢洲駅最後のエスカレーター

アジア栄養士フォーラム (長原先生による開会宣言)



「未来に残すべき和食」

都道府県栄養士会 × 「未来の食材50」



愛知県 (鉄火みそ)



鉄火みそ Tekka miso
鉄火みそは500年ほど前の徳川の時代にその製法が奨励されたと言われている。1000年前から製造していた豆みそ(赤みそ)にごぼうやれんこん、しょうが等の根菜類を細かく切って、炒め、煮詰めた鉄火みそは養生食として普及した。不溶性食物繊維が多い根菜類と抗酸化作用のあるヨウライイジン(豆みその赤色)をもつ豆みそによってその効果が期待されている。豆菜はゆでた大豆と一緒に炒めて常備食として家庭で作られている。

写真: 長原 先生