

1300年の歴史を持つ伝統食品である味噌は、奈良時代にその原型ができたといわれています。鎌倉時代には味噌汁が登場し、「一汁一菜」の武士の食事の基本が確立しました。さらに戦国時代になると、戦へ持っていくための保存食として発達し、室町時代には庶民にも浸透しました。そして江戸時代になり、商売として全国へ広がったといわれています。我が国の味噌の総生産量は年々減ってきていますが、逆に輸出は増え「世界の調味料」となっています。番外編ではその味噌をより深くみてみましょう。



味噌は**発酵食品**である。

- ① 麹菌(味をつくる)
- ② 酵母(香りをつくる)
- ③ 乳酸菌(味をつくる。塩角をとる。)

味噌は**基礎調味料**である。

おいしさと**栄養**の2つを兼ね備えている。

味噌は**五味のバランスが良い**。

- 旨味(アミノ酸)
- 塩辛味(食塩)
- 甘味(糖類)
- 酸味(有機酸)
- 苦味(大豆ペプチド)

味噌は**どんな食品とも相性がよい**。

だしの力でさらに**おいしくなる**。
ご飯と味噌を一緒に食べることで、**必須アミノ酸のバランスが良くなる**。

味噌は**機能性食品**である。

殺菌作用(味噌に病原性細菌が混入しても、味噌の複合的な作用により数日から1週間で死滅するといわれている。味噌で食中毒がでないのはこのため。)

マスキング作用(魚や肉の臭みを減少させる)

ダイズのサポニンに**抗酸化力**がある。味噌の褐色色素(メラノイジン)が**アレルギーを抑制**する。

大豆や味噌に含まれるトリプシン・インヒビターが**血糖値改善**に効果がある。

① **麹の割合**

麹の割合が多いほど、**甘いみそ**ができる。

甘味噌は、大豆:麹 ≒ 1:2

好みの味噌を探そう

② **熟成期間**

味噌の褐色は熟成期間が長くなれば濃くなる。これは**メイラード反応**と呼ばれ、大豆などのアミノ酸と糖が反応して**メラノイジン**ができるため。

① **アルコールが添加されている。**

微生物の活動を止めるため

味噌の特性

② **加熱してある商品と、加熱していない商品がある。**

酵素の失活が目的。(酵素がだし入り味噌のうまみ成分などを分解してしまうため。)

例) 片栗粉でとろみをつける料理は、**加熱してある商品**が向く。

みその塩分が気になりますか?

塩分量は、
しょうゆ大さじ1 ≒ 味噌大さじ3

マメ知識

桃の花の咲くころまでに、自家製味噌の仕込みが終わるといのが通説のようですが、私も自家製味噌を仕込んでいます。今年は白米麹の他に、玄米麹と麦麹も使って仕込みました。来年は、麹の量を加減して甘味噌にもチャレンジしたいと思っています。自家製味噌は、難しいと思いきや作ってみると意外と普通に食べられます。味噌作りにご興味のある方は、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

味噌の分類

原料による分類 (食べられている割合)	味による分類	大豆と麴の割合	塩分	色による分類	代表的な味噌
米味噌(80%) 大豆、米、塩で作られる		高い	低い		
	甘味噌	↑	(約6%) ↑	白 赤	関西白味噌、讃岐味噌、府中味噌 江戸味噌
	甘口味噌	↓	↓	淡色 赤	御膳味噌
	辛味噌	低い	(約11~12%) 高い	淡色 赤	信州味噌 津軽味噌、仙台味噌
麦味噌(5.1%) 大豆、麦、塩で作られる	甘口味噌	高い ↑	低い ↑		瀬都内麦味噌
	辛口味噌	低い ↓	高い ↓		九州麦味噌
豆味噌(5.3%) 大豆、塩で作られる		大豆全量が麴			東海豆味噌、八丁味噌
調合味噌(9.6%)	3タイプを混ぜたもの				