

味噌新聞

発行者

川久保 愛海

味噌の種類

味噌の発酵熟成は、微生物のはたらきによるもの。微生物のはたらき方は気候風土、環境、水質など、さまざまな条件により、さらには蔵によっても違いがでます。

また歴史とも関わりが深く、ひかり味噌が造っている信州みそは、戦国時代に武田信玄が、海のない信濃の国では貴重品だった塩を備蓄するためにその生産を奨励し、兵糧としても利用していたといわれています。宮城県仙台みそは、伊達政宗の、中京地方で造られている八丁味噌は、徳川家康に代表される三河武士の兵糧として、味噌は戦国時代で大活躍しました。

味による分類

甘口、辛口というように、味噌は味によっても分けられます。辛口は、食塩の量にもよりますが、もう一つの決め手は麹歩合です。

麹歩合とは原料の大豆に対する麹の比率のこと。塩分が一定なら、麹歩合が高い方が、甘口、低い方が辛口になります。



麹による分類

麹とは穀物に麹菌を培養し、繁殖させたもので、味噌をはじめ、酒、しょう油など発酵食品の製造において大事な役割を担っています。この麹の原料から味噌は、米味噌、麦味噌、豆味噌の3種類と、これらを混合した調合味噌に分けることができます。

米味噌とは大豆に米麹を混ぜて造ったもの、麦味噌は、大豆に麦麹を加えて造ったものです。また、豆味噌は、豆麹を使ったため、主原料は大豆のみになります。

色による分類

味噌に色の違い、濃淡の差が出るのは、発酵熟成中に起こるメイラード反応が原因です。

メイラード反応とは、原料である大豆などのアミノ酸が糖と反応して褐色に変化すること。商品になってからも熟成は進むので、時間がたつと色がこくなっていきます。

この3つの麹で、米麹、麦麹、豆麹ができています。

味噌による効用

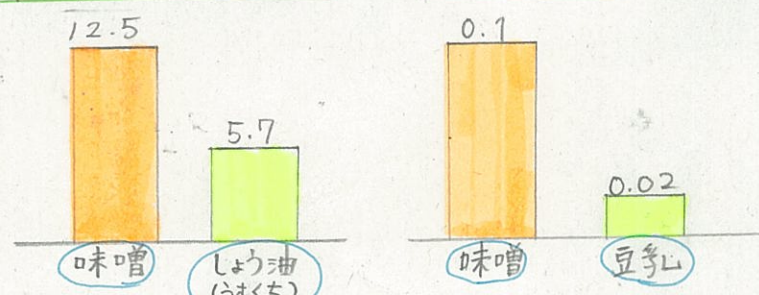
みそには大豆由来の栄養素がたっぷり

みその主原料である大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で、「畑の肉」と言われています。

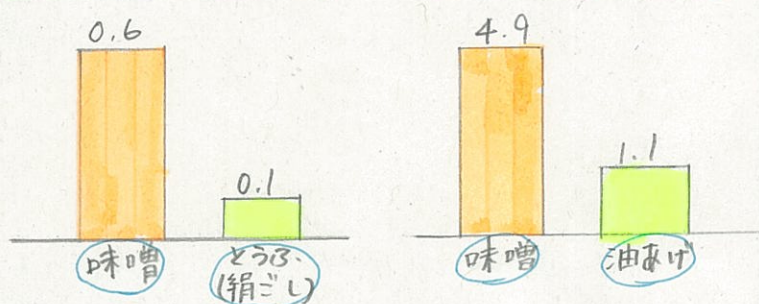
大豆は発酵によって、アミノ酸やビタミンなどが、多量に生成され、栄養的にすぐれた味噌になります。

その他にも味噌には、炭水化物、脂質、ビタミンカリウム、マグネシウム、繊維質など、たくさんの栄養素が含まれています。1つの食品で、これほど多くの栄養を含むものは、ほかに例がありません。

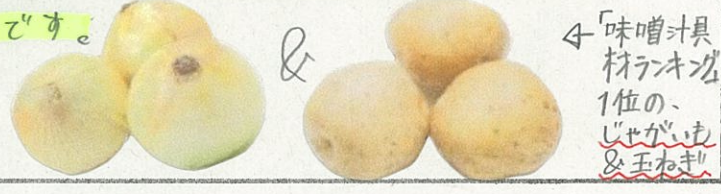
たんぱく質 (g/100g) ビタミンB2 (mg/100g)



ビタミンE (mg/100g) 食物繊維 (g/100g)



みそは、これら以外にも、サホニン、イソフラボン、レシチン、コリンなどを含む健康バランス食品なのです。

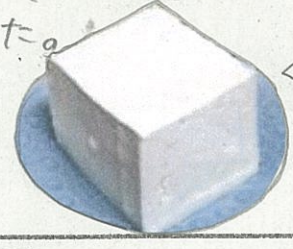


味噌汁の人気具材ランキング

- 1位...とうふ (70.8%)
 - 2位...ワカメ (67.1%)
 - 3位...油あげ (57.3%)
- 他にも、「大根 (55.0%)」や、「ねぎ (54.4%)」が上位を占めました。

組み合わせ

- 1位...タマネギ & じゃがいも
 - 2位...なめこ & とうふ
 - 3位...わかめ & とうふ
- 味噌汁人気具材ランキング1位のとうふの組み合わせ
- 1位... 9.3%
 - 2位... 8.9%
 - 3位... 8.1%



〜社説〜

この新聞をかいていて、味噌には色々な種類があり、いろんな麹を使っていることを初めて知りました。味噌汁の具の組み合わせは、必ずとうふが入っていると、思っていたら、じゃがいもとタマネギだったので、ビックリしました。