

# みそについての Q & A

## 味噌新聞

鈴木 記者  
No

### みその作り方

#### 米みそ

- ① だいを 8~12時間水にひたし、水を取りかえて、アブを取りながら弱火で約6時間ゆでる
- ② だいが指でつぶせるくらいやわらかくなったら、ざるにあげる。マシナーなどでつぶして、冷ます
- ③ 米こうじと塩 370g をまぜ、よくほぐしておく。
- ④ つぶしただいに③を加え、しっかりまぜ合わせる
- ⑤ 種水(だいの煮汁)をまぜる
- ⑥ ボール状に丸めて、おしつぶして空気をぬく
- ⑦ 表面に塩 50g をふり、ラップをかける。ふたに重しをして、半年ほどねがせる。

#### 材料

だいず (1kg) 塩 (420g) 米こうじ (1kg)  
ホムリペットボトル (1L) 種水(湯冷まし水) (1000ml)  
なべ、ラップ、ざる、バット、マシナー、たし、アブ取り

わたしはこの新聞を書いたことで、みそについての知識が広がりました。みそが体によいというところが分かったので、毎日でも食べたいと思います。また、みそは体によいということを祖父母や親戚の人に知らせたいです。みそを毎日食べれば、世界記念日もギネス世界記念日も夢じゃないかもしれぬです。私の食卓にのり増えました。

### 編集後記

Q みそ汁は塩分が多いの？  
A みそ汁おわん一杯(五〇ミリリットル)に使用するみそ(十グラム)の中には、約二ニグラムの塩分がふくまれています。一品の料理としては、塩分量は少ないほうです。さらに、みそ汁に野菜などの臭をたくさん入れることにより、塩分は体の外に出て行き、やすくなるため、あまり塩分を心配する必要はありません。

Q みそのおもな栄養素は？  
A みそのおもな原料の大豆には、たんぱく質が豊富で、たんぱく質は、わたしたちの体(筋肉)や血液などをつくるもとになり、子どもの成長には欠かせない栄養素です。

Q おいしいみそを作るために大切なことは？  
A それぞれのみに適した原料を厳選すること、素材を生かした工夫をすること、また発酵・熟成に適した温度を上手に管理することです。

Q みその起源には、二つの説があります。一つは、人が狩りや魚によってくらしていた、今から一万年ほど前、どんぐりで作ったみそのような食品を食べたという説です。もう一つは、中国大陸から朝鮮半島を通じて伝わってきたという説です。現在でも、アジアの国々には、みその仲間の発酵食品が食べられています。

Q みそのルーツは？  
A みその起源には、二つの説があります。一つは、人が狩りや魚によってくらしていた、今から一万年ほど前、どんぐりで作ったみそのような食品を食べたという説です。もう一つは、中国大陸から朝鮮半島を通じて伝わってきたという説です。現在でも、アジアの国々には、みその仲間の発酵食品が食べられています。

Q みそにはコレステロールを抑制する働きがあった!!  
A 実はみその原料となる大豆には有効成分が豊富で、なかでも大豆油に含まれる不飽和脂肪酸であるリノール酸と大豆レシチンには、血中コレステロールの上昇を抑える効果があるという研究結果があるんです。

Q みそには胃ガンのリスクを下げ、働きがあった!!  
A 国立がんセンターの研究で、みそを毎日飲んでると、全く飲んでいない人では胃ガンによる死亡率が約9%も低くなるという結果が分かっています。

Q みそには骨粗鬆症(つらそうじょう)から体を守る働きがあった!!  
A 骨粗鬆症は、カルシウム不足から起こることが多い病気です。みそにはカルシウムが多く含まれており、さらに、みそには豆腐や菜の花類に多く含まれるカルシウムも加わり、一杯あたり230mgものカルシウムが含まれます。

Q みそには腸ガンのリスクを下げ、働きがあった!!  
A 国立がんセンターの研究で、みそ汁 1日1杯以下の人を1とする、1日2杯以上の人の発生率は0.74、1日3杯以上の人の発生率は0.6の数値であることがわかっています。

Q みそには老化を抑える働きがあった!! Part 1  
A みその原料である大豆成分が、脳卒中の発症を抑え、長寿に貢献する発酵によってみそに老化抑制機能が生まれる

Q みそには老化を抑える働きがあった!! Part 2  
A みそは熟成過程で抗酸化力を高める物質が生まれる。みその成分「DDMP」が老化の原因となる活性酸素を消去する。ほとんどの研究結果が、あります!!

## みその豆知識