

味噌新聞

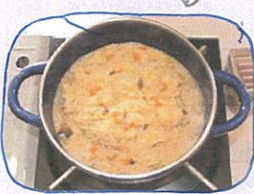
寄稿 記者
No. 1

色々な味噌の特徴と料理を紹介!

色々なみそについて紹介!

味噌料理紹介!

色々なみそ料理を紹介する。まずは豆みそを使った料理から。豆みそは味が濃いのでソースにしたり、揚げたりすることが多い。料理は味噌田楽、みそかつ、なめこのみそ汁、味噌汁、味噌炒めなどがある。次は米みそ料理。米みそは右にあるようにたくさん種類があるので色々な料理に使われている。洋風な料理では、サラダ風シチュー、味噌マヨネーズ、味噌パンケーキ、味噌リゾットなどがあり、和風な料理では、魚味噌とろろ茶漬、うち豆とわかめの味噌スープ、肉味噌団子、みそと打ち豆の炒め物などがある。金にある通りパンケーキキキでも使われるようになった。短い時間で簡単にできるようなものもたくさんあるのでぜひためてほしい。



まずは一般的に使われている米みそから。米みそは、東日本、近畿、北陸などで好まれ、白、赤など様々なものがある。成熟期間は米麹を多く使っているものほど短く、清み、それより甘みが強かったり、毒みそが強いなど、個々に特徴がある。次は豆みそについて。豆みそは大豆だけを使って作るみそのことで、愛知県、三重県、岐阜県を中心

として作られている。蒸し大豆を発酵・熟成させて作り、色は米みそより濃く、黒っぽくなる。甘みが弱く、豆みその中では、八丁味噌が有名だ。次は麦みそについて。麦みそは麦麹を発酵させて作られたもので、主に九州、山口県、愛媛県で消費されている。塩分が低く、麹を使う量が多いため、香りも甘みも強くなる。そして、発酵する力が強いので、時間がたつと黒く変色するという特徴がある。品質には問題ない。最後に調合みそについて。調合みそとは二種類以上のみそを合わせたもの。和風、洋風の麹を混ぜて作られたみそのこと。単独のみその場合に出るクセが消されて風味がマイルドになるため、おいしいといわれている。

味噌は、中国を伝くは朝鮮半島を経てきたといわれている。当時はどこを貴重なものとして、今のようになく、さん使えらるようにならな。それからは平安時代になり、日本風の文化が生まれ始めた頃、初めて「味噌」という文字が文献に現れた。この頃は今のようには調味料として使われるものではなく、食糧物につけたりなめたりして使っていた。一般的に赤だしみそと呼ばれているみそも、調合みそに分類される。



味噌はいつからある?

味噌の歴史

まま食べていた。そして鎌倉時代にみそ汁として利用されるようになった。みそ汁の登場により、ゴシ汁、菜という鎌倉武士の食事の基本が確立されたと言われている。時代にもよらない、味噌の容器は樽から冷蔵庫へ収納しやすいカップへと進化していった。また、昭和にはだし入りみそが登場し、色々な人を後押しした。



社説

味噌がそんな昔からあったとは、とても勉強になりました。米みそにそんな種類があるとは思いませんでした。調べると、地域ごとに色が違ったり、味が違ったりして、なぜ地域ごとに違っているかと、新たな疑問が生まれたので、調べてみようと思います。今回調べたことを大人にならして生かされたいと思います。