

赤みそと白みそ

みそには、赤みそと白みそなど、いろんな種類があります。どちがちがつのでしょうか。

赤みそ...塩分が多くて塩からい。じっくり成時間が一年以上と長くコクがある。黒っぽい茶色をします。

白みそ...塩分が少なめで甘い。じっくり成時間が数か月と短い。じっくり成時間が短いため白。

他にも、赤みそは大豆をむして作り、白みそは大豆をゆでて作るし、塩分は、赤みそが10%、白みそが5%とちがいがたくさんあります。

料理によって種類を使い分けたりします。



↑白みそ

みそと健康

みそを食べてるといい点
● 免疫力活性作用がある
● 便秘、下痢の解消
● 病原菌の感せん予防
● 血圧低下
● 胃がん死亡率が低くなる

みそには、たくさんさんの健康になる点があり、昔からよく食べられていました。

みそを使った郷土料理

埼玉県のみそを使った郷土料理をしようかいます。

ねむめた...ねたとは酢とみそで和えた料理という意味で白みそを使います。

みそポテト...秩父の郷土料理。じゃがいもの天ぷらにみそをかけてたもので高級グルメです。かわじま汁(こじり)...たまりの野菜米とジャガイモを使った芽がらのお食感が最大の特ちょうです。



↑ねむめた

みその歴史

みその歴史について、もっとくわしく調べました。

平安時代 高級官庁の月給として支給され、平安貴族の食文化にのぼり、もじり民の口にはなかなかな入らないぜいたく品でした。

鎌倉時代 つかみそをすりつぶしたすりみそがくわらんにとけやすいたのでみそ汁として食されましそのころは常食でした。

室町時代 大豆の生産量が増え、今に伝わるみそ料理のほとんどがこの時代につくられ始めました。

戦国時代 戦国武士達の兵糧として欠かせませんでした。日本初のみそ工場を津達政宗が建立しました。

江戸時代 みる屋が大はん盛りました。おみそを使った料理も発達し、みそ汁が味として親しまれました。



↑赤みそ

みその豆知識

みその保存期間
甘口白みそ 約4週間
中辛白系米みそ 1ヶ月〜3ヶ月
中辛赤系米みそ 3ヶ月〜1年

豆みそ 6ヶ月〜2年



↑みそ汁

感想

私は、みそのことを調べて、みそはいつも食べているものだけに、何年もの歴史があるんだなと思いをしました。家庭料理の味を大事にする時、みそ汁の味も、色も、何かがちがうか不思議に思ったり、調べたらよくわかりました。自分の目の郷土料理も、これからは、日本の歴史を支えているみそに親しんでいきたいです。