

みそ 新聞

発行所 香穂山青

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。赤みそは、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。黒い茶色をこぼす。

白みそは、塩分が少なめで甘い。じっくり成時間が数か月と短い。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。



↑白みそ

料理によって種類を使い分けたりします。

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ょうかいします。
 ● 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たもので、高級グルメです。
 ● かわけまぐ汁(ごじり)：たまりの野菜とシキキキした芽がら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、もとも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に入らないぜいたく品でした。
 △鎌倉時代：つぶみそをすりつぶしたすりみそが、くわらん水にとけやすいため、みそ汁として食べられました。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伊達政宗が建立しました。
 △江戸時代：みそ屋が大はら盛りました。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



↑みそ汁

△豆みそ

6ヶ月〜2年

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えました。家庭料理の味を継ぐ時、みそ汁の味も、色も、ちがったので、みそはどんな種類があっても、何かちがったか不思議に思いました。自分の目の郷土料理も、かて良かったです。これから、日本の歴史を支えているみそに親しんでいきたいです。