

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 大豆を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 大豆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 つぶした大豆に③を加え、しっかりまぜ合わせる
- ⑤ 種水(大豆の煮汁)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

大豆(1kg) 塩(420g) 米こうじ(1kg)
ホッパットボトル(L) 種水(湯冷まし水)(1000ml)
ホッパット、ホッパット、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。私の食卓にのり料理が一品増えました。

編集後記

Q みその汁は塩分が多いの？
A みその汁は塩分が約1%程度です。おろしに使用するみそは、五グラムの中には、約二グラム程度の塩分が含まれています。商品の料理としては、塩分量は少ないほうです。さらに、みそ汁に野菜などの臭い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、たんぱく質が豊富に含まれていますが、たんぱく質は、わたしたちの体(筋肉)や血液などを造るのにも必要で、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わし、いたるやうに、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ていたという説です。

Q ミソって何？
A 米、麦、大豆等の穀類や、豆、めか、等をよく浸水し蒸して、コウジカビを適当に繁殖させたもののこと。

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、全く飲まない人では、胃ガンによる死亡率が約2倍、全く飲まない人のほうが高いことが分かっています。

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 みそには血圧の上昇を抑える働きがあった!!
A 食品総合研究所の実験で、大豆たんぱく質とみその成分中に、高血圧防止効果が認められ、血圧を下げる効果があることが証明されました。

Q みそには骨粗鬆症(こせうしょう)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、一杯で約200mgのカルシウムが含まれます。

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

みその豆知識

Q みそには老化を抑える働きがあった!!
A などの研究結果があります!!