

1. 味噌汁は、いつから食べられていた？

味噌汁が登場したのは室町時代。味噌は平安時代からあったが、食材につけて食べたり、そのままなめたりして食べられていた。鎌倉時代には味噌をすりつぶして飲むようになる。⇒味噌汁の原形
 室町時代に入ると、庶民の間にも広まり、農民は自分達で味噌を作り始めた。江戸時代になると、長寿の秘訣として具だくさんの味噌汁を徳川家康も毎日飲んでいた。

2. 味噌汁の栄養成分と効果

タンパク質・ビタミンB12・ビタミンE・酵素
 イソフラボン・コリン・レシチン
 味噌の原料である大豆は、タンパク質を多く含み、味噌を作る途中で発酵してアミノ酸に変わる。血管を強くしたり、目のつかれ、造血作用、血行促進、老化防止など生活習慣病の予防にもなる。具の種類は、緑黄色野菜・海藻・きのこ・芋類などがみそと栄養の相性がよい。

3. 味噌の種類と地域

全国各地には、様々な種類の味噌がある。同じ材料の味噌でも、赤や白、甘口・辛口などがある!!



北海道
 三平汁
 ごっこ汁
 鍋こわし

ご当地味噌汁の紹介

山形
 納豆汁
 どんから汁

新潟
 スキー汁
 びんぎ汁

愛知・茨城
 ミソ汁
 とろ汁



青森
 せんべい汁
 じゃっは汁
 ホッケのすり身汁



大分・宮崎
 だご汁
 冷汁

沖縄
 みそじる



4. 味噌汁の具材人気ランキング

- 1位 豆腐
- 2位 ワカメ
- 3位 油あげ
- 4位 大根
- 5位 ねぎ
- 6位 きのこと類
- 7位 玉ねぎ
- 8位 ジャガイモ

豆腐やワカメ、油あげなどは市川大輔が人気が高く、味噌汁の定番となっているようだ。ランク外だが、その他にも卵やなす、ほうれん草、白菜なども人気があるようだ。

5. 味噌汁雑学 Part I

その1. 江戸時代には、こんなもの具材は味噌の具材といえは野菜や魚介類だと思ってしまうが、江戸時代には、カステラを入れていたらしい!!

その2. 朝食に味噌汁を出す理由は？
 味噌には、記憶力や集中力が増進される元となるアセチルコリンが多く含まれている。頭への巡りが良くなり、頭がさえる!!

6. 味噌汁雑学 Part II

通常、味噌汁と呼ぶが、人によっては、おみおつけ・おつけと言う人もいます。何がちがうのか？

味噌汁... だし汁の中に味噌を溶き入れ、豆腐やワカメなどの具を入れたあっさりしたもの。
 ★おみおつけ... 漢字で書くと「御御御付」。御が3つも並ぶので、少しいねいな言い方。汁の上に具がたくさんの上っているような汁のこと。けんちん汁や豚汁がおみおつけになるのか!!

7. 感想・まとめ
 味噌には、たくさんの栄養が含まれているので、一番身近で色々な料理にも使われているのでとても万能ですごくいいと思った。しかし、近頃では日本人の食生活が欧米化になり、味噌汁を飲む人が減っているという事を聞くと、もったいないし、「日本人なら味噌汁を飲んでほしい」と思った。味噌の種類もたくさんあるし、ご当地の味噌汁も作り方をさがしてチャレンジしたいと思った。