みそ新聞

発行者

松下芽生

みそは、日本人にかかせない食べ物です。みそ汁として多くのみそが使われています。みそは、大切な食料です。

みそとは、蒸した大豆にこうじと食塩をまぜ、微生物のはたらきを利用してつくります。中国から伝わったようですが、保存がきき大豆の栄養をそのまま食べることができるので、室町時代には兵士の保存食として各地でつくられていました。現在は、みそ汁にしたり、調味料として使われています。

白みそ

米こうじを多く使い熟成期間が短い。写真はおもに香川県でつくられる讃岐みそで、あまみが強い。

豆みそ

米、麦は使わず、大豆を蒸してつぶし固めたみそ玉に、直接こうじ菌を生やしてつくるみそ。写真は愛知県を中心につくられている八丁みそで、大豆の味が強く残り、わずかにしぶみがある。

米みそ

米こうじでつくるみそで、米が多いほどあまくなる。全国のみその8割は、米こうじでつくられている。写真は、京都府を中心につくられている西京みそで、米を大豆の倍以上使ってつくる、白くあまいかおりのみそ。

淡色みそ

赤みそにくらべ熟成期間が短い。写真は、信州みそで、米こうじの分量は少なく、あっさりとした味。全国的につくられ、みそ全体の生産量の3割ほどをしめる。

赤みそ

熟成期間が長い。塩分が多く、辛口みそが多い。写真は、宮城県でつくられている。仙台みそで、米こうじを使っているがその分量は少なく、あまみは少ない。

麦みそ

麦こうじでつくるみそで、くわえる食塩の量が少ないため、あまい味が多い。写真は、九州地方でつくられている薩摩みそで、麦こうじの割合が高くあまみが強い。

私のお母さんは、麦みそを使って朝ごはんのみそ汁を作ってくれます。とてもあまくおいしいです。

味は何で決まるの？

それぞれのみそには、味のちがいがあり、大きく あまみの強い甘みそ、ややあまい甘口みそ、塩からい辛口みその三種類に分けることができます。くわえる食塩の量を多くするほど、塩からいみそになります。

おかずになるみそ

金山寺みそ（径山寺みそ）

大豆と麦でつくったこうじに、うり、なす、しょうがなどの野菜と食塩をくわえ発酵させたもの。

鉄火みそ

みそにきざんだごぼう、いった大豆、とうがらしをくわえ、練りあげたもの。

ごはんといっしょに食べてもおいしそ～♪ぜひ食べてみてください。

みその種類

こうじ菌を蒸した米や麦、大豆などにつけて生やしたものをこうじといいます。こうじの原料やつくり方がちがうと、みその味も変わります。

みその作り方

①米こうじをつくる　米を洗い水にひたしたあと、よく水をきってから蒸す。蒸した米を冷まし、こうじ菌をまぜ、温度を三十～四十度、湿度を高めに保ったこうじ室で四十時間ほどねかせて米こうじをつくる。

②大豆を煮る　大豆をひとばん水にひたしたあと、ゆまで煮て、やわらかくする。

③まぜあわせる。蒸した大豆を冷ましてすりつぶし①の米こうじと食塩をまぜあわせる。まぜあわせてできたものが、仕込みみそ。

④仕込み　仕込みみそを、木おけにつめる。これを仕込みという。

⑤発酵・熟成　木おけの中で、こうじ菌や空気中にいる酵母などの微生物のはたらきを利用して、六カ月～一年ほど発酵、熟成させる。

生産量

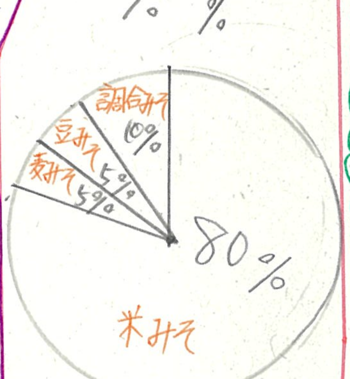
現在、生産されている八割が米みそ。

調合みそ…10%

豆みそ…5%

麦みそ…5%

米みそ…80%



社説

私は、みそは、こんなにも種類がありみそはたくさんの時間熟成させていることが分かりました。みその中で最も多く生産されているのは、米みそということも分かりました。私は家で使っている麦みそだと思いました。