

味噌新聞

発行者
依藤真保

ちがいでる
食塩の量
温度
湿度
発酵の時間

みそ はむした大豆にこうじと食塩をまぜ、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、江戸時代には兵士の保存食として各地でつくられました。現在は汁にしたり調味料として使われています。

主な原料



みそができるまで



みその種類

種類	米みそ	麦みそ	豆みそ
原料	大豆+米+こうじ+塩	大豆+麦+こうじ+塩	大豆+こうじ+塩
味や色による分類	甘みそ、甘口みそ、辛口みそ	甘口みそ、辛口みそ	赤、褐色

みそに含まれる主な有効成分

たんぱく質
体のあらゆる組織の材料となる。大豆は植物性たんぱく質の宝庫。味噌は大豆を原料とするため、たんぱく質が豊富に含まれている。

カリウム
体内に水分をためこみ、血圧を下げ、心臓の働きを助ける。味噌には大豆由来のたんぱく質と、発酵過程で生成されるカリウムが豊富に含まれている。

ビタミンB1
エネルギー代謝を助ける。味噌には大豆由来のビタミンB1と、発酵過程で生成されるビタミンB1が豊富に含まれている。

イソフラボン
大豆の胚芽に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンの働きを模倣し、更年期障害の予防や、骨密度の維持に役立つ。味噌には大豆イソフラボンが豊富に含まれている。

鉄
全身の酸素を運ぶ赤血球の成分として、体の健康に不可欠。味噌には大豆由来の鉄と、発酵過程で生成される鉄が豊富に含まれている。



サポニン
大豆に含まれるサポニンは、コレステロールを抑制したり、血糖値を下げたりする効果がある。味噌には大豆由来のサポニンが豊富に含まれている。

酵素
大豆の胚芽に含まれる大豆酵素は、消化を助ける。味噌には大豆酵素が豊富に含まれている。

乳酸菌
味噌の発酵過程で生成される乳酸菌は、腸内環境を整え、免疫力を高める効果がある。味噌には乳酸菌が豊富に含まれている。

みそ料理



- 私の大好きなとうふ汁
- ① おみそ汁
 - ② みそ焼きおにぎり
 - ③ みそ田楽
 - ④ ふろふきだりこん
 - ⑤ さばのみそ汁
 - ⑥ 野菜のみそ汁
 - ⑦ ぶた肉のみそ汁
 - ⑧ なすのみそ汁
 - ⑨ ナドレツツグ
 - ⑩ みそラーメン



編集後記

☆みそは、はてまよひまかけで作られています。このことがわかりました。

☆大豆からできているので、栄養満点。

☆みそ料理を毎日食べて健康に元気にすごせたらいいと思います。

M.Y.