

新 みそを知る



M I S O  
禁無断転用

# 風土が産んだ みそは 日本の宝

## ●「みそ」と日本の食文化

日本列島は南北に細長い地形をしており、同じ季節であっても北と南では気候や温度がずいぶん違います。

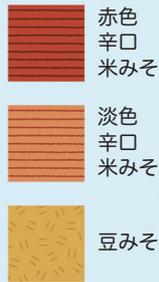
また、日本の領土面積が世界第61位\*1であるのに対して、領海を含む水域面積は世界第8位\*2と広大です。さらに、雨や雪が多く湿度の高い気候は作物の生育や食文化に大きく影響を与えています。

日本の「みそ」の多彩な種類は、日本の風土が産んだ「たまもの」といえます。右の「みその地域別分布と食の関連図」を見ると、日本列島の東の辛めの「みそ」から、中部・近畿以西の甘めの「みそ」など、長い歴史の中で各地域に根付いた「味」と「みその食文化」の違いがあることがわかります。

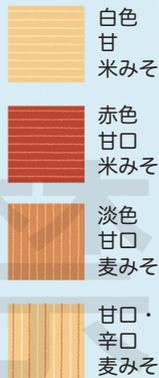
例えば正月の雑煮も、近畿地方では丸餅を入れた白みそ仕立てであり、角餅を雑煮に使う地方と異なります。

さらに、大晦日に歳神様を迎えるご馳走として用意する「年取り魚」も、日本海側・糸魚川と静岡を結ぶ「フォッサマグナ」境界線で、東日本は「サケ」、西日本は「ブリ」と食習慣が分かれます。

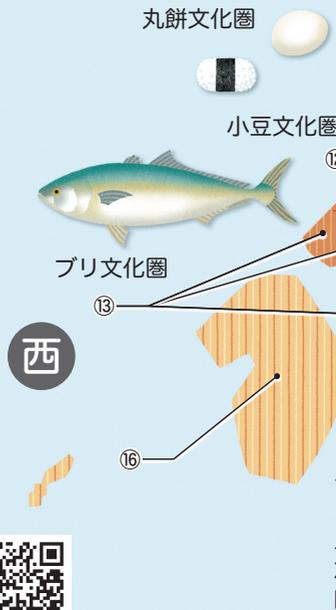
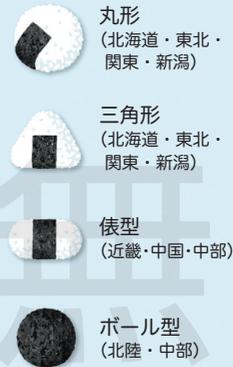
\* 1、2：順位は計算方法の違いや地球の活動によって変動します。



### お正月の餅と雑煮



### おむすび(おにぎり)の形



## 「みそ」の地域別分布と食の関連図

### 郷土の「みそ」16種の名称

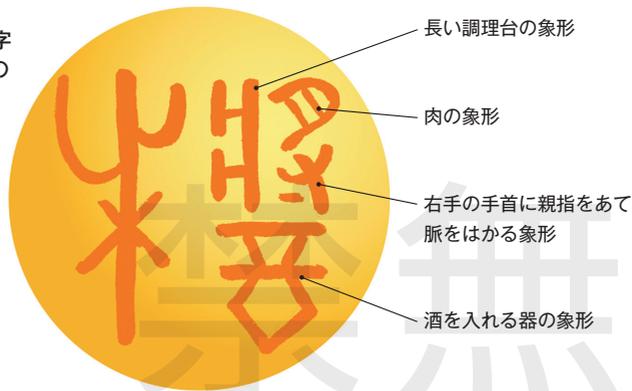
- ①北海道みそ
- ②津軽みそ
- ③秋田みそ
- ④仙台みそ
- ⑤会津みそ
- ⑥越後みそ
- ⑦加賀みそ
- ⑧江戸甘みそ
- ⑨信州みそ
- ⑩東海豆みそ (愛知・三重・岐阜)
- ⑪関西白みそ
- ⑫府中・広島みそ
- ⑬瀬戸内麦みそ (愛媛・山口・広島)
- ⑭御膳みそ



# 日本の発酵文化とみそ

人類は食料の確保と保存という問題にずっと悩んできました。狩猟生活から農耕生活に移行して食料の安定供給にメドがついたものの、せっかくの収穫物をどう保存するか。食文化を大きく変えたのは塩とカビによる保存方法でした。

「味噌」の原形の文字  
「未醬(みしょう)」の象形文字

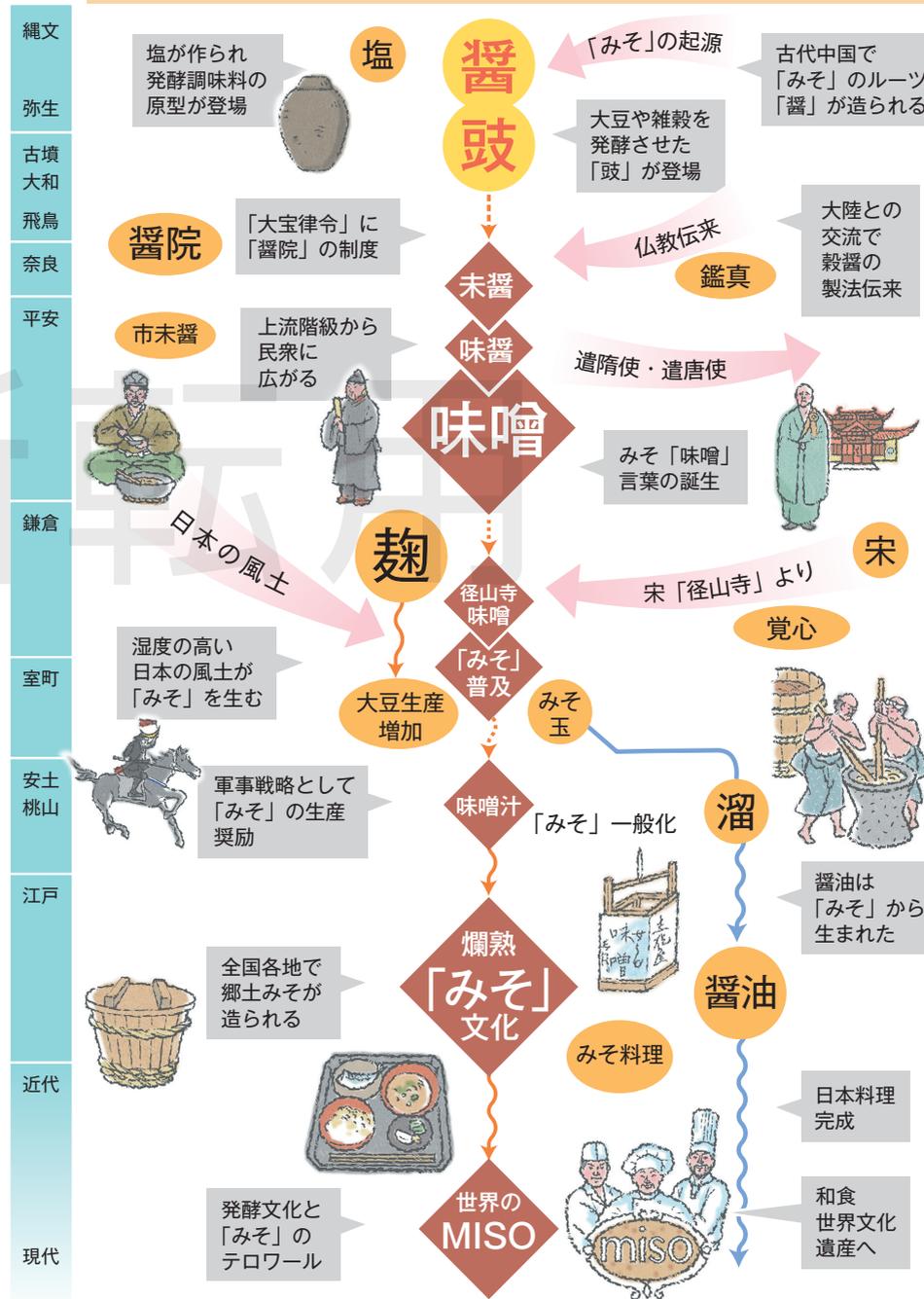


放置して固まってしまった牛乳を恐る恐る口にしてみると、そのかたまりがおいしくなっていると気付いたことから、ヨーグルトやチーズなどが誕生しました。このように、自然の力を借りておいしく変化した食べ物が発酵食品であり、私たちの食生活には欠かせません。

世界各地には乳製品からパン、酒、酢、漬物、醤油そして「みそ」などさまざまな種類の発酵食品がありますが、これらは酵母や細菌など微生物の力によって出来上がっています。砂漠地帯のような雨があまり降らず乾燥した地域と比べると、日本は雨

がよく降り、湿度の高い国です。麹菌や発酵菌は、湿度の高い場所を好みます。つまり、日本は発酵食品造りに適した環境であるといえます。日本の発酵食品はそれぞれの地域や家に棲みついた酵母の違いにより、味も多彩です。皆さんもご存知の「手前みそ」という言葉。「手前」とは、「自前」「自家製」といった意味で、昔は各家庭で「みそ」を造っており、それぞれがおいしくなるようにと工夫を凝らして出来た「みそ」を、「手前(私のところ)の『みそ』はおいしく出来たから食べてみて」と自慢したのが、その由来です。

## 日本の「みそ」の歴史



# “みそ”はなぜ“みそ”なのか

「みそ」は日本人のソウルフード！ いまや出汁（だし）とともに海外が注目する和食文化の中心食材ですが、じつはその発祥は明確ではありません。「みそ」は、どこから来て、どう広まってきたのか。私たちの「みそ」の物語をご紹介します。

醬  
鼓

## 中国の「醬」から日本の「味噌」へ

### ●「みそ」の起源は中国？ 日本？

紀元前700年ごろといえば中国では春秋時代の始まり。孔子や孟子、老子などの学者がさまざまな思想を広める少し前のころです。周王朝には「みそ」の起源である醬（ひしお）の醸造を司る役職が置かれ、王家の料理を作るときには「醬」120甕を使ったとあり、すでに多種多様な醬が造られていたといえます。醬とは、獣肉、魚肉などを叩き潰して、雑穀の麴と塩と酒を混ぜて壺に漬け込み、100日以上熟成させて造る塩辛（しおから）に近いものとい

仏教  
伝来



われています。「醬は食の主」として祀られ、王様はその前にひざまずいたという記録も残っており、中国の君主たちがいかに醬を大事にしていたかがわかります。

中国で醬の記述が見られた紀元前700年の日本は弥生時代。稲作が日本各地に広まり農耕型社会が作られつつある時期です。社会構造は中国に大きく後れをとるものの、驚くべきことに、さらに遡って原始時代だと思われていた縄文時代に、日本ではどんぐりを原料にした、「みそ」に近い食品があったことがわかっています。

### ●給与にもなった貴重品の「みそ」

中国の醬は仏教伝来とともに日本に伝わったもの、あるいは中国に派遣された遣隋使や遣唐使などがその造り方を日本に持ち帰ったものと推測されています。

701年、わが国は唐の律令制度を基に、国づくりの基本の法律となる「大宝律令」を制定し、唐にならって「醬院（ひしおつかさ）」という役所を設けました。ここで「鼓（こくぎ）」と呼ばれる穀物の発酵食品や「未醬（みしょう）」と呼ばれる大豆発酵食品が造られ、宮中で用いたことも記録されています。

平安時代に入ると中国から伝来した醬や、日本で造られた未醬など日本独自の発酵食品の造り方と融合して「みそ」が生まれたものと考えられています。

当時の「みそ」はまだ現代の「みそ」とは趣の違うもので、京都名物の大徳寺納豆に近いものだったと



いわれています。調味料というより薬としてなめたり、食べ物に付けて食していたともいわれ、『延喜式』（927年）には、貴重さゆえに高級官僚の給与として扱われたことが記されています。しかし、高級品ではあったものの、京都の公設市場には米、塩、油、絹など

味噌  
誕生



鑑真



遣唐使

生活必需品と並び販売の対象となっていたようです。

また901年の歴史書『三代実録』の中には、日本ではじめて「味噌」という文字が確認されています。



### 僧や武士が日本中に広めた「みそ」

#### ●鎌倉武士が食した みそ汁ぶっかけ飯

平安時代には貴重品であった「みそ」も、鎌倉時代には様相を変え、日本人の食生活になくてはならないものになっていきます。王朝文化の奢侈に滅びた平安時代を戒めとして、武家は質素儉約を旨として粗食を励行しました。そこで食されたのが「汁かけ飯」、つまりみそ汁のぶっかけ麦ご飯でした。鎌倉武士は一汁一菜の粗食で、「いぎ鎌倉」とひとたび幕府に何かあれば駆けつけるという気概を持ち、食べ物には無頓着であることが「良し」とされたのです。「みそ」の普及には鎌倉時代初期に

活躍した臨済宗の僧・覚心（かくしん）の働きが大きかったといえます。覚心は宋より径山寺（きんざんじ）味噌の製法を伝え、紀州の興国寺で金山寺味噌と名称を変えて造り、名物にしています。また金山寺味噌を造る過程で、「みそ」同様に日本人の味覚に大きな影響を与える醤油も生まれています。さらに覚心は信濃の安養寺で信州みそのルーツとなる安養寺味噌を造り広めるなど、食文化の形成に大きく貢献しています。「みそ」が常食化するのには鎌倉時代後期。禅寺で「粒みそ」をすりつぶした「すりみそ」が造られはじめると、「みそ」は調味料としての用途を広げています。その頃には武士の間では玄米ご飯に、みそ汁と魚の干物という一汁一菜の食事が当たり前になってきました。

### みその文化① 古典で知るみそ 「なめみそ」は最高の酒の肴？



「醬」の文字が古典の世界に最初に登場するのは、日本最古の歌集『万葉集』（奈良時代末・7～8世紀）に収められた歌でした。その一つが、「醬酢に 蒜つきかてて 鯛願ふ 吾にな見えそ 水葱の羹」（巻十六 長忌寸吉麻呂の歌）。宴席で即興で詠んだものとされ、「鯛の刺身とノビルのみそ和えが食べたいのに、暑苦しいナギのみそ煮を見せないでくれ」というちょっとユニークな内容です。当時の「醬」とは、つけだれや、煮物などの調味料だったようです。「みそ」の言葉が初めて出てくるのは『宇津保物語』（平安時代中期・970年代頃）の「うごまは油に絞りにて売るに 多くの銭出来 来 その糟 味噌代へ使ふによし」（藤原の君の巻）。「胡麻は油を絞って売れば多くの銭になるし、絞るかすはみその代わり

に使えばよい」という、吝嗇家の大臣の言葉ですが、その背景には9世紀頃から荳蔻油が灯明油として使われるようになったことがあります。『和泉式部日記』（平安中期・1003年頃）では、「二月ばかり 味噌を人がりやるとて一花に逢へばみぞつゆばかり惜しからぬ飽かで春にもかはりにしかば一」と「みそ」を詠み込んだ歌があります。この「みぞつゆ」を、醬や未醬といった「つけだれ・調味料」とする説と、みそ汁のような「みそを使った汁」とする説とがあります。ただし平安時代に「みそ汁」として出てくるものは他にはなく、はっきりと「みそ汁」として登場するのは、鎌倉時代以降、武家の食生活の描写においてです。吉田兼好の『徒然草』（鎌倉時代・1331年）では、平宣時朝臣が語る昔話に、「ある宵に最明寺入道様（北条時頼）に呼ばれて参上すると、『独りで酒を飲むのも寂しいから来てもらったのですよ。あいにく酒の肴がないので、探してきてもらえないか』と言われ、台所の棚に小さな素焼きの器に少し『みそ』がついているのを見つけて持っていくと『それで十分』と、気持ちよく何杯も酒を酌み交わして、上機嫌になられた」という、鎌倉武士の質素な生活ぶりがうかがえるエピソードがあります。「みそ」は調味料としてだけではなく、「なめみそ」としてそのまま食べられるようになってきました。

● “国盗り”に一役買うご当地みそ

室町時代には食事の回数も一日三度に定着。応仁の乱（1467～1477年）が終わると、京の街には「みそ売り」が現れて「みそ」が普及し、みそ汁が飲まれるようになりました。

下級武士や公家たちの間では「汁講（しるこう）」という“みそ汁懇親パーティー”がブームになりました。主催者が自家醸造の「みそ」で作ったみそ汁を、参加者は持参した飯とともに食し、味を褒め合うというものでした（「桃源遺事」）。

戦国時代には「みそ」は兵糧食として重要な戦略物資になりました。応仁の乱以降は戦に明け暮れた時代でしたが、戦時の食事が戦闘能力に大きく関わるため、兵糧には気を遣ったようです。

『武教全書』（山鹿素行）や『三河物語』

（大久保忠教）によると、「みそ、干菜、干大根、ゴマ、鰹節、干し魚、大豆、小豆、芋ソバ」などが兵糧として蓄えられていたようです。兵が個別に携帯する腰兵糧（こしびょうろう）には塩やみそ玉を他の食料と一緒に竹の皮に包み、みそ玉は湯で溶いて飲むといった工夫もされました。

武田信玄は信濃遠征に際して、街道筋の農民に大豆の増産とみそ造りを命じ兵糧用に買い上げ、伊達政宗は城内に「御塩噌蔵（おえんそくら）」というみそ醸造所兼保管場所を設け、「みそ」を常時蓄えていました。その他、織田信長、豊臣秀吉、徳川家康など、この時代に名を馳せた戦国大名の領地では良質な「みそ」が造られています。「みそ」が“国盗り物語”に一役買った時代といえるでしょう。



伊達政宗



「みそ」の腰兵糧



「みそ」増産！

みその文化② 俳句とみそ

芭蕉はみそ汁好き？



十七音の中に季節を織り込む俳句にも、「みそ」が多く詠まれています。

江戸時代前期に活躍し、俳聖と呼ばれ俳諧の芸術性を高めた松尾芭蕉。芭蕉の句に登場するみそ料理には、田楽やぬかみそ、雑炊などがありますが、中でもみそ汁は、苔（海苔）汁、茄子汁、菜汁、河豚汁と種類が豊富です。『納豆切る音しばし待て鉢叩』の「納豆切」とは、納豆汁をつくるために、納豆を包丁で細かく叩くこと。納豆切の手を休め、師走の風物である鉢叩（<sup>かね</sup> 鉦やひょうたんをたたきながら念仏を唱えてまわる空也念仏）の音に耳を傾ける様子が目に浮かびます。納豆汁についての句を多く詠んだのは、

江戸時代中期の与謝蕪村です。そのうちの一つ、『朱にめづる根来折敷や納豆汁』では、紀州根来塗の朱塗りの折敷（食台）で供された納豆汁に心が動かされたのでしょう。俳句と絵を合わせた「俳画」の創始者でもある蕪村らしい、豊かな色彩感覚を味わえる句です。

江戸時代後期に登場するのは、波乱万丈ともいえる人生でなかなかの苦勞人でありながら、のどかで慈愛に満ちた句を多く残した小林一茶です。一茶は、下総流山の豪商元元双樹の庇護を受けたり、北信濃須坂の豪商の田中本家に招かれて滞在したり、晩年には北信濃中野の商家、袋屋清左衛門邸へ頻りに訪れたり、いずれも「みそ」の醸造や商いをしていた地方の有力者との縁がありました。信州出身の一茶は、「乙鳥にきそのみそ搗始め」などみそ造りの光景を詠む一方で、「鶯もひよいと来て鳴く柚みそ哉」など柚子みその句も多く残しています。

しかし最も“柚子みそ愛”にあふれた俳人は、明治時代の俳句・短歌の改革者である正岡子規かもしれません。食いしん坊だったといわれる子規には、「みそ」をはじめ食べ物に関する句が多くあります。柚子みそに関しては、「我ねぶり彼なめる柚味噌一つ哉」などの句を詠むだけでなく、『柚味噌会』『柚味噌の事』などの文章もしたためました。



## 日本の味から世界の MISO へ

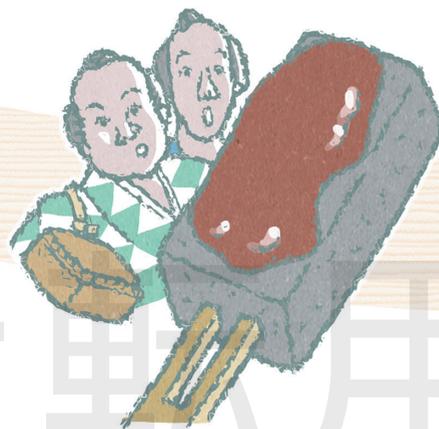
### ●花ひらく江戸のみそ文化

「みそ」が本格的に庶民の間に広まったのは江戸時代です。徳川家康が幕府を開いて百十余年、小さな田舎町であった江戸は人口100万人を超え、世界一の大都市に成長していました。そんな大都市で「みそ」を賄うのは大変なことでした。江戸には「みそ」の仕込みに必要な麴を造り、しかも「みそ」も造って売る「味噌麴屋」が何軒も店を出しました。麴も売るので、自家製みそを造る「手前味噌」の普及に一役買っていました。現在の千代田区「麴町」の町名はそんな味噌麴屋が多く店を構えていたことの名残です。みそ造りはしだいに多様化し、『黒白精味集』（1746年）には、七日味噌、

上白味噌、五斗味噌、白味噌、石州味噌、玉味噌、常の味噌、甘味噌などを紹介しています。料理屋にはみそ田楽、なめみそ、魚介・肉のみそ料理、汁料理、みそ汁など、旬の食材を使った多彩な料理が供されました。太平の江戸期を通して、「みそ」は生活に欠くことのできない貴重な食材になっていったのです。急激に膨らむ江戸の旺盛な「みそ」需要に応えるために、発酵期間が短い「江戸味噌」なるものも誕生しましたが需要に追いつかず、近郊はもちろん、遠く三河や仙台、関西方面からも莫大な量の「みそ」が運ばれてきています。そのなかで江戸市民が最も好んだ「みそ」は仙台味噌でした。仙台藩は、「みそ」を江戸で売り藩の財政を強化しようとしたほどで、下屋敷は“味噌屋敷”と呼ばれていました。

### みその文化③ 江戸の娯楽とみそ

## 弥次喜多も愛したみそ田楽



一般家庭の食卓にも「みそ」が普及するようになった江戸時代。「みそ」を使った料理の発達とともに、さまざまな娯楽作品に「みそ」が登場しています。十返舎一九の戯作『東海道中膝栗毛』（1802-14年）の冒頭では、江戸の弥次さんの長屋が近所の怠け者たちの遊び場になっている様子を「五合徳利の旅姿ながしもとに絶へず、べこべこ三味線の音、不断味噌桶のふたをあくる間とてなかりける」と描写しています。「みそ桶のふたを開けるひまがない＝開けられない」というのは、下手な歌を聞かせると「みそが腐る」という慣用語（「ぬかみそにふた」も同じ意味）からきています。『東海道中膝栗毛』は弥次さん・喜多さ

んの繰り広げる滑稽話ですが、各地の名所やグルメなどを紹介する“東海道版ガイドブック”でもありました。なかでも田楽はたびたび登場し、京都見物中に清水坂などで、みそだれで楽しむ豆腐田楽が描かれています。当時流行した、豆腐田楽と乾燥させた大根の葉を炊き込んだ菜飯の組み合わせの「菜飯田楽」は、今でも東海道名物として豊橋（愛知県）周辺などで提供されています。落語でも「みそ」は多く取り上げられ、奉公人に「珍しくみそ汁の具が入っているかと思ったら、汁に映った自分の目玉だった」と言わせるほど筋金入りのケチである主人と奉公人たちとのやりとりを演じる『みそ蔵』でも、香ばしいみそだれの田楽が重要なアイテムです。また、『みそ豆』では、みそ造りのために煮た豆をつまみ食いする小僧と番頭のやりとりが笑いを誘います。「みそ」が出てくる歌舞伎狂言では、河竹黙阿弥作『四千両小判梅葉』（1885年初演）が有名です。第1幕 四谷御門外の場で、中間じぶくり九助に「みそ」の味を褒められた爛酒売り（おでん屋）の富蔵が「深川の永代橋にある乳熊（ちくま）までわざわざ買いに行っているからだ」と答えると、九助いわく「道理で味がいい。みそはちくまに限る」。このやりとりに登場するみそ蔵の「ちくま」とは、現在も続くちくま味噌のことです。



世界の「みそ」

和食無形文化遺産



### ●技術革新で多彩な「みそ」の誕生

文明開化を象徴する食べものは「牛鍋」でした。その味付けは長年食べ慣れた「みそ」です。新時代を象徴する食べ物である牛肉と伝統の「みそ」が織りなす味わいは、格別なものだったはずです。

明治以降、交通網の発達により極めて地域色の強かった「みそ」も、人口集積地や地方でも手に入れられるようになり、様々な味わいを楽しむことができるようになりました。

江戸時代に需要を満たすために広まった「手前味噌」は、明治政府の殖産興業の政策により、工場で大量に生産されるようになります。明治末期には麴の働きを調節する味噌速

醸法が考案され、生産量は約4倍に拡大。機械化で「漉し味噌」や「搗り味噌」といった滑らかな「みそ」も販売されました。

高度経済成長の最中、「みそ」は醸造期間をさらに短縮し、塩分控えめみそやだし入りみそ、多麴みそといった多様な特徴を持つ「みそ」が造られています。

2013年には「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、「みそ」は海外から新しい味として注目されています。このように、長い歴史を持つ「みそ」は、日本の伝統食品から、世界の「MISO」として新たな時代を切り拓こうとしています。

みその文化④ 戦後の大衆芸術とみそ

## お茶の間に「みそ」が誘う郷愁

“みそアイデンティティ”という言葉はありませんが、自分自身の「小さい頃から慣れ親しんできたみその味」を、他の地域の人たち＝異文化との交流によって意識した経験はありませんか。

小説やドラマ、映画などでは、地域性の違いを表現する手段として、異なる地域で育ってきた二人が結婚し、生活を共にすることで「みそ汁」の味の違いに戸惑うというのは定番の設定です。例えば、米みそ文化圏である福島県出身の夫が、愛知県豊橋市出身の妻がつくる「赤みそ（豆みそ）のみそ汁」を食べ慣れず、でも言い出せず……というシーンが登場するドラマもありました。

「みそ汁」は日々の生活、暮らし、家族、そして家庭の味、ほっとさせるもの、郷愁などを象徴する道具として使われます。「自分の命が残りが少ないことを知った母が、健やかに暮らしていけるようにと祈りを込めて娘にみそ汁の作り方を教え、食事の大切さを伝える」という実話をもとにした『はなちゃんのみそ汁』は、ドラマ化、映画化され、小学校の教科書にも採用されました。

平岩弓枝の小説が原作で、1965年（昭



和40年)から約15年にわたり放映されたドラマ『女と味噌汁』は、映画化もされた往年の人気シリーズでした。内容は、ライトバンを改造してみそ汁を出す移動販売を始めた芸者のてまりが、得意の料理の腕をふるいながら、周囲の人たちが持ち込むさまざまな問題を解決していくというもの。ていねいにだしをとって作るてまりのみそ汁は、飲む人たちの心を温め、癒します。

歌謡曲でも、『味噌汁の唄』や『ミソスープ』など、みそ汁を使って郷愁や家族愛が歌われています。また、各地で放映されているみそのCMでも、郷愁を覚える方は多いのではないのでしょうか。

日常の描写に欠かせないアイテムであるからこそ、私たちは「みそ汁」に込められた思いに共感し、心を動かされるのでしょうか。

# みそって何？

「みそ」とは「大豆と麴と食塩を混ぜ合わせ、発酵・熟成させたもの」です。大豆・麴・塩というシンプルな組み合わせですが、造り手によってその特徴は千差万別です。「みそ」の個性を生み出す背景には、どのようなものがあるのでしょうか。

## 「みそ」の多様性

ワインを語る言葉のひとつである“テロワール”とは、ブドウが生育する場所の地勢、気候などを含めた「その土地が生み出す味」を表すときに使われます。

昔から日本各地で造られている「みそ」の特徴を“テロワール”という視点からとらえてみると、「みそ」もまた「土地が生み出した味」であることへの理解が深まります。

伝統的なみそ造りが今も大切に行われている一方で、「みそ」を使った

製品の開発が進み、その用途も広がりを見せています。そして流通の発達によって、全国各地の「みそ」をお取り寄せできるようにもなりました。2013年には、和食がユネスコ無形文化遺産に指定され、世界的な和食ブームにより、「みそ」の海外輸出量も増加しています。

「みそ」を取り巻くさまざまな環境が変化し、成長している今、みその多様性を積極的に楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 「みそ」の麴菌は「国菌」

サクラが日本の国花であるように、みそ造りに欠かせない「麴菌（アスペルギルス オリゼ）」が「国菌」として、2006年に日本醸造学会によって提唱・認定されました。

日本醸造学会の定義によると、「麴菌」とは日本で醸造や食品などに使われているもので、①酒、みそ、醤油などの製造に使われる黄麴菌(*Aspergillus oryzae*)、②醤油の発酵に必要なショウウコウジカビ (*Aspergillus sojae*)

と黄麴菌の白色変異株、③泡盛の醸造に使われる、黒麴菌 (*Aspergillus luchuensis*)や黒麴菌の白色変異株である白麴菌 (*Aspergillus luchuensis mut. kawachii*)、と大きくわけて3つの種とその白色変異株です。

室町時代には登場する“世界最古のバイオビジネス”である「種麴屋」によって、自然界にある野生菌が長い年月をかけた改良で、無毒化された結果、麴菌は生まれました。

## 「みそ」の分類

### 1 麴

「みそ」の風味を決めるのが、カビ菌の一種である「麴菌」です。米や麦、大豆を蒸し上げたものに麴菌をつけて繁殖させたものが、米麴・麦麴・豆麴です。使用する麴によって、「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」と、これらを混合した「調合みそ」に分類することができます。

### 2 味

甘みそ・甘口みそ・辛口みそと、「みそ」は味でも分けられます。「みそ」の味は、辛さ加減を決める食塩の量と、麴歩合によって異なります。麴歩合とは、「みそ」の主原料である大豆に対する麴原料（米や麦）の比率を表す数値のこと。塩の量が同じならば、熟成期間や製法にもよりますが、麴歩合が高い「みそ」の方が甘口です。

### 3 色

色によっても、白みそ・淡色みそ・赤みそと分類できます。色に違いが出る一番の要因は、発酵と熟成にかかる時間（醸造期間）の長さです。一般に、醸造期間が長くなるほど色が濃くなっていきます。また、主原料の大豆を蒸す場合と煮る場合、あるいは蒸煮にかかる時間の長さ、原料と麴の配合量の違いなども、「みそ」の色に影響します。

→ P21 「みその分類」 参照



# みそができるまで

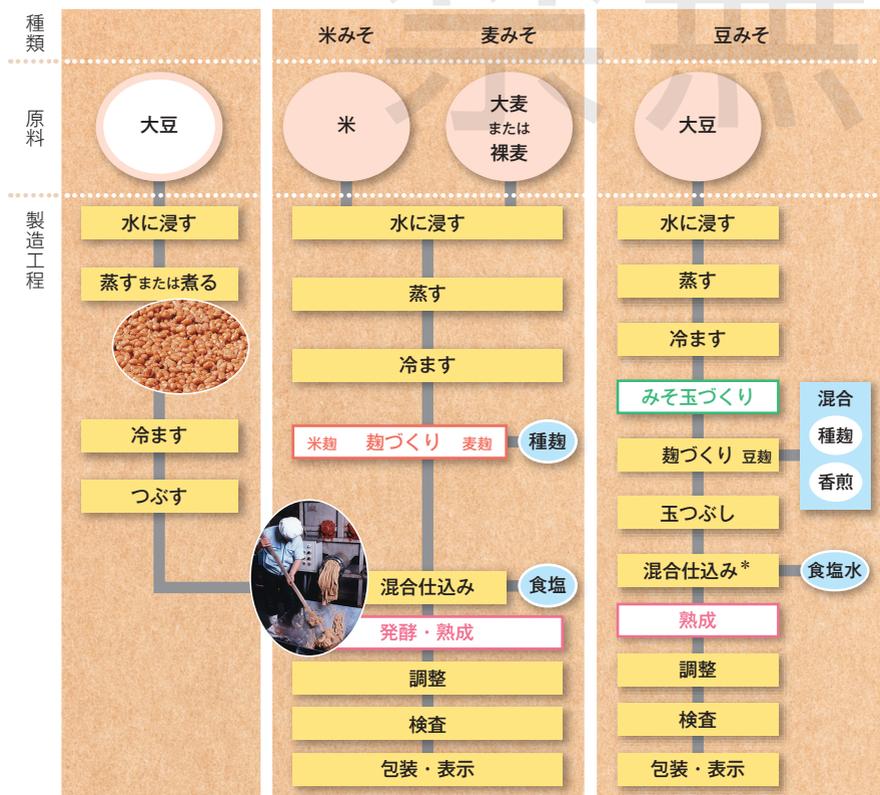
「みそ」の基本的な製造工程には、大豆処理（洗浄・浸漬・蒸すまたは煮るなど）→製麹→混合仕込み→発酵→調整、があります。

「米みそ」「麦みそ」の場合は、米や麦を使って製麹した麹と、下処理を経た大豆を合わせます。一方、「豆

みそ」の場合は、下処理した大豆に直接、麹菌を種付けします。

醤油と違い、「みそ」は出荷後も発酵が進むため、調整の工程で品質を安定させるためにアルコールを添加して酵母発酵を止めたり、加熱殺菌する場合もあります。

## 種類別「みそ」の製造工程



\*混合仕込みで塩（食塩水）を入れることで、雑菌を抑制して発酵菌だけが生きられる環境をつくり、腐敗を防ぎます。

## 米・麦の麹づくり（製麹）

蒸した原料（米・麦）に麹菌を種付けし、一粒一粒にコウジカビを繁殖させて麹をつくります（散麹・バラ麹）。種付けされた胞子は、約3時間後には発芽し始めて、菌糸を伸ばし原料の表面と内部に伸びていきます（破精）。種付け後約40時間で、麹ができあがります。



## 豆みそオリジナル「みそ玉製麹」

大豆と塩でつくる豆みそは、米みそ・麦みそと違い、蒸した大豆をつぶしてこぶし大に丸めた「みそ玉」の表面に種麹をつけ、麹菌を繁殖させます。豆みそが作られる東海地方では、夏は高温多湿で「みそ」の酸敗（脂肪酸の酸化により酸っぱくなる）が起こりやす



いことから夏場の高温多湿に耐え、安全に麹菌を生育させるみそ玉製麹の技法が使われてきました。

## 発酵・熟成の働き

発酵・熟成には2つの大きな働きがあります。

①麹菌の酵素（アミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなど）が、原料のたんぱく質や油脂の加水分解、でんぷんの糖化などを行いながら、アミノ酸（うまみ）や糖（甘み）などをつくります。

②アミノ酸や糖を、乳酸菌や酵母菌が食べて、乳酸・クエン酸（酸味）やア



ルコール・エステル（香り）などをつくり出します。また、褐変物質も生成され（メイラード反応/P28参照）、みそに色が着きます。

# 合わせみそを楽しむ

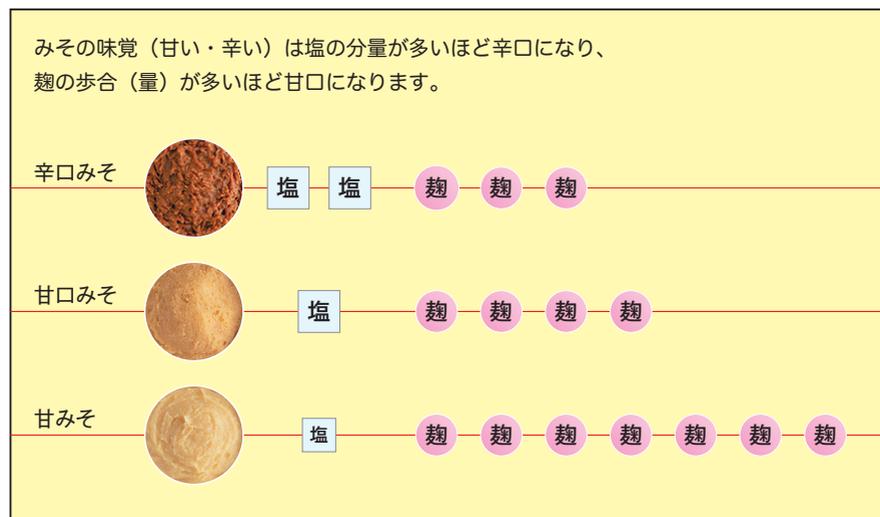
四季に富んだ日本の食文化は、「旬」を大切にします。「みそ」も季節ごとの「旬」に応じて「合わせみそ」という組み合わせが楽しめます。

## ●「みそ」の味覚は塩と麴歩合で決まる

「みそ」には甘口や辛口など味による分類がありますが、辛さの度合いの決め手となるのは「食塩の量」と「麴歩合（こうじぶあい）」です。麴歩合とは原料の大豆に対する、(麴にする原料の) 米や麦の比率のことです。同じ塩分量でも、麴歩合が高い方が甘口になります。

全国の多彩な「みそ」を使い合わせみそを楽しむときは、麴歩合をひとつの目安とすれば役に立ちます。また、「みそ」は出来上がった状態でも発酵が続きます。温度変化で風味が変わり得る「生きた食品」であり、合わせみその味わいの変化をさらに奥深いものにします。ちなみに、醤油も大豆の発酵食品ですが、「火入れ」という工程で発酵は止まります。

## お好みの「みそ」は辛口派？ 甘口派？



※この図はイメージです。

# 「旬」の食材と「合わせみそ」は出会いもの

日本料理（和食）には、「出会いもの」という考え方があります。これは、同じ季節に出回る旬のものなかで、料理をするうえで相性のよい食材の組み合わせのことをいいます。海や山、里で育ち、たまたま同じ時期においしくなる食材同士を組み合わせ、それぞれのおいしさを引き出した料理にします。「旬」は10日間を単位としますが、南北に長細い日本列島は季節にズレがあるため、一つの食材でも産地が変わることで「旬」の時期もズレて、食

材のおいしい時期が長い間続きます。さらに旬の前に出てくる「はしり」、まさに旬の「さかり」、そして旬を過ぎた「なごり」と、食材は3つの時期を楽しむことができます。これに「出会いもの」を組み合わせることによって、多様性のある豊かな食卓が生まれます。「みそ」も組み合わせによって、「出会いもの」が生まれます。全国の様多彩な「みそ」を使って、旬や好みに合った「合わせみそ」を試してみたいかがでしょうか。

## 「みそ」の分類

原料の分類	色と味の分類	麴歩合(一般値)	塩分(%/一般値)	地域
米みそ	①甘みそ・白	15~30 (20)	5~7 (5.5)	近畿各府県・岡山・広島・香川
	②甘味みそ・赤	12~20 (15)	5~7 (5.5)	東京
	③甘口みそ・淡色	10~20 (15)	7~12 (7.0)	静岡・九州地方
	④甘口みそ・赤	12~18 (14)	10~12 (12)	徳島・その他
	⑤辛口みそ・淡色	6~10 (7)	11~13 (12)	関東甲信越・北陸・その他全国的な分布
	⑥辛口みそ・赤	6~10 (7)	11~13 (12.5)	関東甲信越・東北・北海道・その他全国的な分布
麦みそ	⑦淡色みそ	15~25 (20)	9~11 (10.5)	九州・四国・中国地方
	⑧赤みそ	8~15 (10)	11~13 (12)	九州・四国・中国・関東地方
豆みそ	⑨豆みそ	(豆麴全)	10~12 (11)	中京地方(愛知・三重・岐阜)

※「麴歩合=米(麦)/大豆×10」となり、麴歩合が10のとき、麴の原料である米(麦)と大豆の割合が同じになります。

# みその再発見

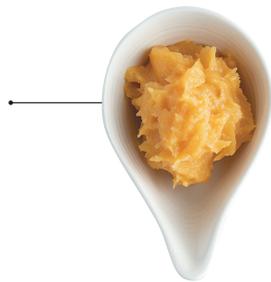
「みそ」と他の食材との組み合わせも、「みそ」同士の組み合わせも、発酵の力によって素晴らしい変化をします。和食の先人たちはその力を利用し、多種多様な「みそ」の特徴を見極め、旬や食材などに適した「合わせみそ」として組み合わせの妙を打ち出してきました。現代ではさらに、日本独自の発酵食品である「みそ」の可能性に世界中の一流料理人たちが注目しており、

「みそ」を使った料理の新しい可能性を、「MISO condiment (みそコンディマン)」という形で見だしています。「コンディマン」とは、フランス語で自家製調味料や薬味を意味します。自家製ですからルールにとらわれず、どんなものでも自由に、無限の組み合わせによる「合わせみそコンディマン」を楽しむことができます。

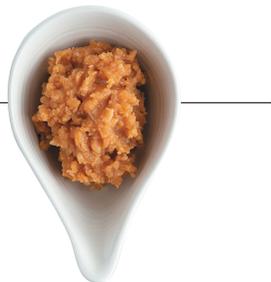
**ポイント①**  
麴の量の違う種類の「みそ」と組み合わせる  
「合わせみそ」は「辛いもの同士」や「甘いもの同士」のような近いものより、味覚が正反対の遠いものを合わせるのが基本です。



**ポイント②**  
季節によって、「みそ」の配合比率を変える  
人の味覚は季節によって変わります。夏の暑い日と冬の寒い日ではおいしさの基準も違ってくるので、「みそ」の種類や分量を変えて使います。



合わせみそ  
4つのポイント



**ポイント③**  
「みそ」の香りを大切に  
「みそ」は生きている食品で、香りがとても重要です。香りが一番引き立つようにするためには、「みそ」は調理の最後に入れましょう。



**ポイント④**  
「みそ」と他の食材のマッチングを考える  
「みそ」と旬の食材は「出合いもの」です。「みそ」にうま味を足したり、香りを強くしたりするために、足りない味覚をいろいろな食材で補います。

# 四季の「みそ汁」を合わせみそで

食欲を刺激する「みそ」の香りを楽しむには、みそ汁がおすすめです。「みそ」の香りは200種類以上もの成分から構成されており、香りの特徴は麴の種類と酵母に大きく影響されます。そのため、種類の違う「みそ」を合わせることで、うまみや香りを引き出すことができます。「合わせみそ」は季節によって好ま

しい組み合わせがあります。例えば、寒い冬は温まりたいので濃厚で甘口の白みそベース、暑い夏はさっぱりとした味わいの辛口の赤みそベースが合います。1年を通して「合わせみそ」を工夫して、季節の旬の食材を活用することで豊かでおいしい食卓になるでしょう。

## 四季の「合わせみそ」の組み合わせ例

これらの組み合わせを参考にして、好みの組み合わせをお試しください。

夏	豆みそ2			+	赤みそ1				
春秋	白みそ1		+	豆みそ1		+	赤みそ2		
冬	白みそ2			+	豆みそ1		+	赤みそ1	

## おいしい「みそ汁」の調理のポイント

**みそ汁の具は旬の食材を組み合わせる**  
みそ汁に使う具にはルールはありませんが、合わせみそと同様に、味の違う旬の具材を組み合わせることで、だしを使わなくてもバランスよくうま味を引き出すことができます。

**「みそ」は煮たてない**  
みそ汁をグラグラと煮立ててしまうと、「みそ」のいい香りとうま味成分が蒸発したり、固まって溶けない成分に変わってしまいます。「みそ」が溶けて汁が熱せられたら火を止めてください。

**香りのアクセントを加えて**  
季節の具材とは別に、みそ汁に口に運んだ時の香りも大切にしたいものです。さらしネギやミョウガのように香りの高い香味野菜をアクセントとして加えることを、和食では「吸い口」といいます。

## みそコンディマン

「合わせみそ」にはある一定のルールがありますが、みそコンディマンは組み合わせが自由自在です。

例えば味覚の近いもの同士でも、微妙な味の積み重ねでうま味を濃縮して新しいテイストを作り出すこともできるでしょう。

みそコンディマンには水との組み合わせも含まれます。みそ汁は「みそ」を水（湯）で溶いたスープ。「みそ」と他の調味料と組み合わせる時には、味の希釈や調整をするために水は必要に応じて加えてください。

冷蔵庫にある調味料との組み合わせも試してみませんか。オリーブオイル、ゴマ油、バターなどの油脂分のあるものはコクとうま味が変わります。

酸味を加えたいのなら酢やヴィネガーの他に、レモンなどの柑橘類も合います。

スパイシーに仕上げるなら、唐辛子、胡椒、辣椒、山椒、カレー粉などを加えてみては。

奥行きのある味には蜂蜜や砂糖などの甘味も隠し味として重要です。

最後の仕上げは香りで、柚子やライムなどの柑橘類からミントやセージなどのハーブ類やリキュールまで何でもトライしてみてください。

他にも、風味の豊かな

みそコンディマンを「漬け床」として利用しても、新しい味の発見につながるでしょう。



## もっと「みそ」を詳しく知ろう みそ Q&A

**Q1** 食事の際に塩分が気になるのですが？

**A** ナトリウムを体の外に排出するカリウムの多い食品と合わせて食べましょう。

●みそ汁の豊富な栄養成分  
みそ汁1杯の塩分は約1.2gで、1回の食事に1杯いただくのなら、厚生労働省の『日本人の食事摂取基準\*1』が示す塩分摂取量の目標値（男性7.5g未満/女性6.5g未満）を上回る心配はありません。

それどころか、女子栄養大学の研究報告では「食塩は昇圧のリスク因子ではあっても、その原因ではない」としています。また、「みそ」の原料である大豆は、生命を維持するために不可欠な必須アミノ酸も作ります。わずかな塩分量を気にするより、みその豊富な栄養素を摂り込む方が健康に寄与するといえます。

●カリウムの役割  
そうすると、「みそ」の塩分量よりも、欧米より塩分摂取が多い日本人の食生活全般の問題と考えるほうが正しいようです。

日本人の1日当たりの平均塩分摂取量は、『国民健康・栄養調査\*2』によると男性11g、女性9.3gです。このままでは厚生省の摂取目標値に遠く及びません。そこで注目されるのが、ナトリウムを体外に排出する作用があるカリウムの摂取です。『国民健康・栄養調査\*3』によると、カリウムの摂取量は男女平均で2290mg。1日の摂取目安として18歳以上の男性で2500mgですが、生活習慣病の予防のための目標摂取量は3000mg。18歳以上

の女性の目安量は2000mg、目標量は2600mgです\*4。カリウム摂取には、その成分を多く含む緑黄色野菜、芋類、海藻類をみそ汁の具に利用することをおすすめします。例えば「みそ」と相性の良いサトイモは、塩分は微量でカリウムは100g中640mgと豊富です。水溶性のカリウムは茹でたり煮たりすると3割ほど湯の中に溶け出してしまいます。ですから、野菜などをみそ汁に入れていただくことは、とても理にかなった塩分対策といえるのです。



\* 1, 4: 日本人の食事摂取基準（2020年版）  
\* 2, 3: 平成30年『国民健康・栄養調査』

**Q2 「みそ」の成分にはどのようなものがあるのですか？**

**A**

「みそ」は“畑の肉”といわれる大豆を主原料にしています。大豆には水分やタンパク質をはじめ、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、葉酸、鉄、亜鉛、銅、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、食物繊維など、じつに多彩な栄養素を含んでいます。その一方で、コレステロールを全く含まないという特徴も持っています。

「みそ」はそうした栄養素たっぷりの大豆を麹で発酵させることで造られています。この発酵により、それまで大豆にはなかったか、あるいは微量であったアミノ酸やビタミン類を多量に生成します。このために、「みそ」の栄養価は原材料の大豆であったときよりも、さらに優れたものになっています。

また、栄養価という点で注目すべきは、大豆のたんぱく質が生命を支える重要な物質を生み出していることです。

大豆たんぱく質は酵素によって分解されることで一部がアミノ酸となります。そのアミノ酸の中には、生命を維持するために不可欠な必須アミノ酸8種類が含まれているというのです。みそ汁が注がれた1杯の椀の中には、想像もつかないほど多くの栄養素に満ちた世界が広がっていて、私たちにさまざまな健康効果をもたらしているのです。

カリウムを多く含む食材例

※100g当たりの含有量／単位：mg。カッコ内はナトリウムの含有量。

サトイモ(生)	640(微)	ドライトマト(乾)	3200(120)
サツマイモ(焼)	540(13)	ニラ(茹)	400(1)
ジャガイモ(生)	420(1)	ニンジン(葉・生)	510(31)
インゲンマメ(乾)	1400(微)	トウガラシ(粉)	2700(4)
ダイズ(乾)	1900(1)	パセリ(葉・生)	1000(9)
キナ粉(青大豆)	2000(1)	ハウレンソウ(生)	690(16)
アシタバ(生)	540(60)	根ミツバ(葉・生)	500(5)
日本カボチャ(茹)	480(1)	アボカド(生)	720(7)
カリフラワー(生)	410(8)	アズキ(乾)	1300(15)
コマツナ(生)	500(15)	キクラゲ(乾)	1000(59)
シソ(葉・生)	500(1)	シイタケ(乾)	2100(6)
切り干しダイコン(乾)	3500(210)	ヒジキ(乾)	6400(1800)

Column

**「みそ」の名前に地方名が多いのはなぜ？**

北は北海道から南は沖縄まで、みそ蔵のない県を見つけないことはできないといわれています。地域の歴史や特性、好みを反映させて「津軽みそ」「秋田みそ」「仙台みそ」「会津みそ」「越後みそ」「加賀みそ」「信州みそ」「府中みそ」「讃岐みそ」「薩摩みそ」など、さまざまな味わい深い「みそ」が造られています。そしてこの「みそ」の多彩さは江戸時代に確立されたといわれます。

「みそ」が社会に普及しはじめたのは室町時代ですが、全国に広まるきっかけとなったのは戦国時代の武将たちが国盗りの戦で兵糧として用いたことが大きな要因になっています。各大名は地域の気候・風土に合った米、麦、大豆、そして麹を用いて、兵糧として保存でき携帯できるみそ造りを始めました。

天下が統一された江戸時代、兵糧としての「みそ」の需要はなくなるものの、急激に膨らむ江戸の食料政策を支える働きをするなどで、みそ造りが各藩の産業として根付くことになりました。「みそ」の名前に藩の名前や地方名が多いのはそのためで、各地の気候・風土に合った独自の味わいとして造られていることを物語っています。

**Q3 「みそ」の健康効果にはどのようなものがありますか？**

**A**

「みそ」の健康効果は経験的なことからさまざまなことが言われてきましたが、多くの大学や研究機関のテーマとなり、その研究結果が報告されています。以下に挙げたものが報告の一部です。

●「みそ」など発酵性大豆食品は死亡リスクを低下させる

大豆にはタンパク質や食物繊維、ミネラル、イソフラボンなど血圧・体重・血中脂質に良い効果を及ぼす成分が含まれていることが知られています。中でも納豆や「みそ」などの発酵性大豆食品は、加工されても良い効果をもたらす成分の消失が少ないため、従来から健康保持に役立つ食品として報告されてきました。

しかしその報告の数が限られていたり、研究ごとに結果が異なっていたりするため、国立がん研究センターは多目的コホート研究において、大豆食品、発酵性大豆食品摂取量と死亡リスクとの関連について検討しました。

それによると、大豆食品全体の摂取量は、死亡との明らかな関連は見られませんが、男女ともに発酵性大豆食品の摂取量が多いほど、死亡全体(総死亡)のリスクの低下が見られました。さらに、大豆食品のうち納豆、「みそ」、豆腐について死亡リス

クとの関連を調べたところ、女性では納豆や「みそ」の摂取量が多いほど死亡リスクが低下していましたが、男性ではその傾向は見られませんでした。この研究では、食物性たんぱく質の主な摂取源である大豆製品の中でも、納豆や「みそ」などの発酵性大豆食品が関わっている可能性が示されました。これらは日本特有の食品であり、日本人の長寿の要因の一つかもしれないとしています。

(国立がん研究センター：大豆食品、発酵性大豆食品の摂取量と死亡リスクの関連 2020年)

●みそ汁を飲めば飲むほど乳がんにかかりにくくなる

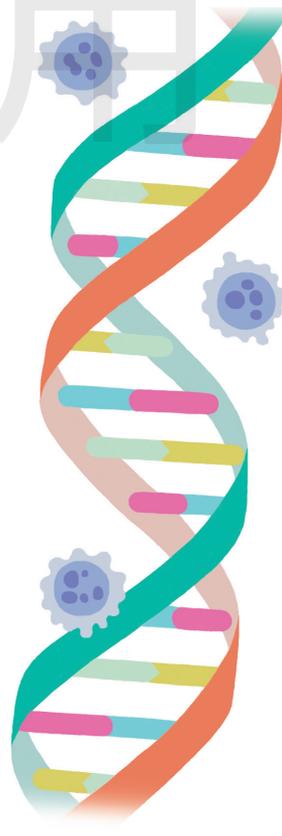
1990年に行われた生活習慣に関するアンケートに回答した40～50歳の女性2万人を10年間追跡調査した結果の報告です。「みそ汁」、「大豆、豆腐、油揚、納豆」の摂取項目から大豆イソフラボンの摂取量を計算し、乳がんとの関連を調べました。その結果、「大豆、豆腐、油揚、納豆」では、明確な関連が見られないものの、「みそ汁」ではたくさん飲めば飲むほど乳がんになりにくい傾向があることがわかりました。

(中央研究事務局 国立がん研究センター 予防研究グループ：大豆・イソフラボン摂取と乳がん発症率との関係について 2003年)

●「みそ」や醤油は高血圧の原因ではないかもしれない

日本人の醤油と「みそ」の一回当たりの平均的な摂取重量(=ポーションサイズ)は高血圧の有無とは関連がないことがわかりました。これは、醤油や「みそ」を1回当たりで食べる量が多い人ほど、野菜や果物を食べる量も増え、血圧を下げる効果が報告されているカリウムの摂取量が増えたこと、さらには醤油や「みそ」自体がカリウムを多く含む大豆から造られているため、醤油や「みそ」を多く食べればカリウムの摂取量も増えるから、などが理由として挙げられるだろうとしています。

(国立研究開発法人 産科基盤・健康・栄養研究所：伝統的な日本の調味料であるしょうゆとみそのポーションサイズと血圧の関係 2012年-2016年の国民健康・栄養調査の結果から)



**Q4 「みそ」の香りの成分は何ですか？**

**A**

「みそ」の香りの成分は、熟成の過程で酵母や乳酸菌の発酵でつくられた、アルコール、エステル、有機酸などです。麦みそはフェルラ酸、パニリン酸などが特有の香りを作っています。「みそ」の種類により独特な香りがありますが、醸造期間が短いものは香りも軽く、長いものほど濃厚な香りになります。「みそ」の香りが最も強くなるの

は90℃以上です。しかし長く加熱していると香りは抜けていきます。風味を楽しむためには“みそは煮えばな”という言葉のとおり、「みそ」を溶いたあとには火にかけ過ぎず、煮立つ直前で火を止めましょう。

**Q5 よい「みそ」の見分け方とは？**

**A**

見た目だけで判断するのは難しいですが、主に色と香りに着目

して選ぶとよいでしょう。色：種類によって異なるものの、共通するのは光沢が冴えた色のみそ。灰色がかかったものや色むらのあるものは好ましくありません。香り：種類によって香りは異なりますので、「おいしそう」と感じる好みに合った香りの「みそ」を選ぶとよいでしょう。さらに塩味がなれていて、苦みや渋みのないもの（豆みそはこの限りではない）で、組成が均質であること、粘らず溶けやすいこと、滑らかでざらつきのないことがよい「みそ」の条件です。

**Q6 「みそ」は天然醸造の方が品質がよいの？**

**A**

1年かけて造る天然醸造のみそは風味が良いといわれますが、熟成温度が天候しだいであるため、年によって「みそ」の味わいに違いが出ます。それに比べて、温度調節が可能な温醸仕込は3ヵ月ほどで安定して良いものができるのがメリットです。みその発酵には20℃以上の温度が必要です。そのため天然醸造の「みそ」は温度が下がる晩秋から春先には発酵が止まり、実質の発酵期間は夏場の3～4ヵ月となります。しかし天然だからこそ味わえる風味というものを求める方もいます。天然だから良いというよりは、天然醸造という製法の「みそ」もあると考え、他の「みそ」と同様にその味を楽しむのがよいでしょう。

**Q7 「みそ」の賞味期限は？**

**A**

種類によって、賞味期限は異なります。一般的には、麴歩合

(麴の使用量)の多いものや塩分量が少ないものほど短く、反対に麴歩合が低く、やや食塩含有量が多く、熟成期間が長いもの、および豆みそなどは長くなります。

全国味噌工業協同組合連合会「賞味期限表示に関するガイドライン」

米みそ	甘みそ		3～6 ヵ月
	辛口みそ		3～12 ヵ月
麦みそ			3～12 ヵ月
豆みそ			6～12 ヵ月
調合みそ			3～12 ヵ月

(常温流通)

**Q8 「みそ」を上手に保存するには？**

**A**

開封後は、「みそ」の表面にラップを貼るなどなるべく空気に触れないようにして、冷暗所に保管することがポイントです。おすすめは冷凍庫での保管で、一般的な家庭用の冷凍庫の温度(-5℃～-15℃くらい)では「みそ」は凍らないため、取り出してすぐに使えます。室温で保存しても変敗、腐敗したり、食中毒菌などが増殖したりすることはありませんが、温度が高くなる夏季などは温度の影響で褐変(色が濃色に変わる反応)が進行しやすく、香りや味が損なわれてしまいます。ちなみに、「みそ」から出る茶色い水は、発酵・熟成中に分離した「たまり」です。水分だけでなく塩分、糖分、アミノ酸から

成る液体で、うまみ成分を多く含んでいます。カビが出ていなければ、そのまま「みそ」と混ぜて使って大丈夫です。混ぜることで酵母菌が増殖し、風味を豊かにしてくれます。

**Q9 白いカビのようなものが……**

**A**

一般に売られている「みそ」の場合、表面にできる白いカビのようなものはほとんどが「産膜酵母」という酵母菌の一種であり、口に入れても無害です。しかし産膜酵母は「みそ」の香味を損ないますので、発生した場合はその部分を除いて使用してください。開封後、表面をラップして冷凍庫で保管すれば産膜酵母の発生は防げます。また、「みそ」を取り出す時、ヘラやスプーン

などは必ず乾いたものを使うようにしましょう。これとは別にみその表面や内部に白い結晶ができることがありますが、たんぱく質が分解されてできる「チロシン」というアミノ酸が結晶したものです。なお、自家製の手造りみそで、塩が少なめだったり、容器をきちんと消毒していなかったりするとカビが生えやすくなりますのでご注意ください。

**Q10 「田舎みそ」とはどんなみそ？**

**A**

「田舎でつくっているみそ」のことはありません。主原料である大豆に麦麴を加えてつくった「みそ」、つまり「麦みそ」のことを、「田舎みそ」とも呼びます。農家で自分たちで食べる「みそ」としてつくられたものが全国に広がったもので、関東北部、中国、四国、九州が主な生産地です。西日本ではハダカムギ、関東ではオオムギが使われていました。

**Q11 「調合みそ」と「調味みそ」は違うの？**

**A**

調合みそとは、「米みそ+豆みそ」「米みそ+麦みそ」など異なる2種類以上の「みそ」を合わせた製品や、複数の麴を混合して醸造した「みそ」のことで、

Column

**「みそ」が変色するのは、「生きている調味料」の証拠!?**

「みそ」は「生きている調味料」です。発酵が進んでガスが発生するだけでなく、気温の高い夏などには色が変わることがあります。これは「褐変(かっぺん)」「メイラード反応」現象によるものです。メイラード反応とは、原料である大豆などのアミノ酸が糖と反応して褐変(褐色に変化)することです。原料や製造方法によって反応に差があり、反応が十分に起こった「みそ」ほど、褐色を帯びて色が濃くなります。白みそは、大豆の浸水時間を短くして蒸さずに煮るため、糖などの水溶性成分が取り除かれて熟成の際のメイラード反応が抑えられ、色が淡く仕上がります。一方、大豆の浸水時間を長くして高温で長時間蒸煮すると、たんぱく質が熱変性するため、酵素による分解が促進されて濃い赤みそになります。製造中の品温が高いほど、また、期間が長いほど、色が濃くなる傾向があります。

容器包装した「みそ」は1年経過しても栄養成分は変化しませんが、変色が著しく進行すると風味が落ちてしまいます。また、長期熟成型以外の「みそ」では、メイラード反応が香りの成分に影響するため、「みそ」らしい風味がなくなることもあります。

いわゆる「合わせみそ」です。一方、調味みそには明確な定義はなく、みそ漬け用などの調味料を加えた「みそ」や、いわゆる「なめみそ」など、一般的に「調味されたみそ」をいいます。

**Q12 「みそ」の種類や原材料を知るには？**

**A**  
「みそ」の表示ラベルから、種類や原材料を知ることができません。表示ラベルは食品表示法に基づく内閣府令である食品表示基準に定められているルールに則り、記載されています。

- ・使用したこうじの種類により「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」およびそれらを混合した「調合みそ」のいずれかが記載されています。
- ・だし入りみそでは、「〇〇みそ（だし入り）」と表示されています。
- ・原材料名には、アレルギー・遺伝子組換え食品の表示を含みます。
- ・添加物には、アレルギーの表示を含みます。

ラベル例

名称	米みそ
原材料名	米(〇〇県産)、大豆、食塩
内容量	500g
賞味期限	YY.MM
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者	〇〇醸造(株) 〇〇県〇〇市〇〇町 XX-X

**Q13 「塩分ひかえめ」「減塩」の表示基準は？**

**A**  
食品表示基準によると、「みそ」について「塩分ひかえめ」「減塩」と表示するには、比較対象の「みそ」（「自社従来品」など）と比べてナトリウムの含有量が100g当たり120mg以上の絶対差があり、かつ比較対象の「みそ」よりも低減されたナトリウムの含有量の割合(相対差)

が15%以上であることが必要です。

**Q14 みそ汁を温めていたら突然噴き上がりましたが、なぜ？**

**A**  
液体を温め、温度が沸点に達しても泡が出ない「過熱(過加熱)」状態となったときに、振動を与えたり調味料を入れるな

どの刺激が加わることで、突然、爆発するように沸騰して中身が飛び出る現象を「突沸」といいます。

突沸は、調理器具(電子レンジ、ガスコンロ、IHクッキングヒーターなど)や鍋の種類にかかわらず起きますが、常に発生するわけではありません。食器や鍋、調理器具、加熱時間、食材などの条件の組み合わせが重なった場合にだけ起こります。加熱時に対流が起きにくいみそ汁は、温め始めてから、わずか

数秒の間に突沸が起こることもあります。みそ汁を温め直すときに一気に強火で煮立たせず、火力を弱めにし、かき混ぜながら温めましょう。



**Column**  
**近江牛のみそ漬けが 桜田門外の変の引き金に？**

日本三大和牛のなかで、歴史が400年と最も古いのが「近江牛」です。江戸時代、米所の近江は農作業に牛は欠かせない動力源でした。しかし大切に扱っていた牛も歳を取ると働きが悪くなります。彦根藩は陣太鼓に使う牛皮を幕府に献上していたため、そんな牛の屠殺が認められており、そこで生じた牛肉の加工品として、みそ漬けにした養生薬「反本丸(へんぼんがん)」が生まれました。この牛肉のみそ漬けのあまりのおいしさから、元禄年間より將軍家と御三家に献上することが慣例になりました。江戸時代といえば4本足の動物を食すのは御法度であったはず。しかしそこはおいしさ故か、滋養を取る「薬喰(くすりぐい)」という名目で公然と食されていたようです。時は過ぎて幕末の日本。近江の藩主は井伊直弼に代わりましたが、直弼は信心深い仏教徒。彼は「殺生許すまじ！」と近江牛の屠殺を止めてしまったのです。これに驚いたのが近江牛のみそ漬けを好物とする水戸藩主の徳川斉昭です。再三再四、みそ漬けの牛肉を送るよう頼むものの、近江藩は藩命を理由に断り続けました。さて、安政7年3月3日のこと。江戸城桜田門外で水戸藩の脱藩者が起こした大老井伊直弼の暗殺事件。その真相は定かでないものの、近江牛のみそ漬けを巡る「食べ物の恨み」が一因となったという見方もあるとか。

**Q15 みそ漬けを上手に漬けるには？**

**A**  
何種類もの「みそ」を混ぜて使うと深い味わいになります。「みそ」に日本酒やみりんを加えるとうま味成分が増します。みそ漬けはみその種類や漬ける材料、漬ける時間などによって味わいが異なってきます。おいしいみそ漬けを作るポイントは「漬ける材料の水分をある程度抜く」「肉・魚・野菜と一緒に漬けない」「みそを再利用する場合は火にかけたりして水分をしっかりと取る」などです。

野菜類は水分が多いので、事前に塩漬けにするか、陰干しをして水分を抜いておくことをおすすめします。

「みそ」を深めの保存容器の底に敷き詰め、野菜と出しこんぶを交互に並べて、その上からもう一度「みそ」を入れすぎ間を埋めます。2〜3日くらいからおいしくいただけます。魚や肉の場合は、「みそ」にみりんを加えてみそ床をつくりまします。魚や肉は事前に軽く塩をふって身を締め、軽く水洗いし、水分をふき取ってから「みそ」を塗り付けまします。4〜5日くらい置けばおいしいみそ漬けができます。



**参考文献**  
『みそ文化誌』全国味噌工業協同組合連合会(一社)中央味噌研究所  
『みそを知る』みそ健康づくり委員会  
『みそ知り博士のQ&A100』みそ健康づくり委員会  
『調味料得選ぶポイント使うコツ』成瀬字平+野崎洋光(草思社)  
『うま味の誕生』柳田友道(光文社)  
『落語食物談義』関山和夫(白水社)  
『発酵食品礼賛』(文藝春秋)『醤油・味噌・酢はすこい』(中央公論社)小泉武夫  
『お醤油の来た道』嵐山光三郎+鈴木克夫(徳間書店)  
『江戸の食卓』歴史の謎を探る会編(河出書房新社)  
『たべもの語源辞典』清水桂一(東京堂書籍)  
『日本食の歴史地図』吉川誠次+大堀恭良(NHK 主版)  
『日本食物史』樋口清之(柴田書店)  
『歴史読本・日本食べ物百科』『たべもの日本史総覧』(新人物往來社)  
『食べ物起源百科』岡田哲(東京堂)  
『和食とうま味のミステリー 国産麹菌オリゼがつむぐ千年の物語』北本裕之勝ひこ(河出書房新社)  
『食の万葉集』廣野卓(中央公論新社)  
『食の文化史』大塚滋(中央公論新社)  
『味噌市場の盛衰記』矢野政次(日本醸造学論)  
『図説江戸料理百科』松下幸子(柏書房)  
『図説江戸時代食生活事典』日本風俗学会編(雄山閣)  
『8訂日本食品標準成分表(2020)』  
『日本人の食事摂取基準(2020年版)』厚生労働省  
『国民健康・栄養調査(平成30年)』厚生労働省

**ホームページ**  
一茶双樹記念館  
<http://www.issasoju-leimeiji.com/>  
袋屋美術館  
<http://park2.wakwak.com/~fukuroya/frame.htm>  
信州須坂 田中本家博物館  
<http://www.tanakahonke.org/>  
日本醸造学会  
<https://www.jozo.or.jp/gakkai/about/>

発行・みそ健康づくり委員会  
104-0045 東京都中央区築地1-4-8  
築地ホワイトビル401  
TEL:03-5565-6421-2 FAX:03-5565-6464  
<https://www.miso.or.jp>

監修・一般社団法人中央味噌研究所  
協力・全国味噌工業協同組合連合会



禁無断転用



みそ健康づくり委員会

〒104-0045

東京都中央区築地 1-4-8 築地ホワイトビル 401

<https://www.miso.or.jp>

tel:03-5565-6461/6462 fax:03-5565-6464

監修：(一社) 中央味噌研究所