



健康かわら版



第258号
令和6年10月

みそ

味噌



みそ作りには「寒仕込みの土用越し」という言葉があります。仕込みは雑菌が繁殖しにくい1月～2月頃に行うのが一般的です。また、秋に収穫されたばかりの新米と大豆を使えることも理由のひとつです。夏には最も発酵が進み、秋から新みそのシーズンを迎え、11月から12月には、熟成が深まり、さらに風味が増していきます。

栄養

みそには、3大栄養素である「タンパク質」「糖質」「脂質」に加えて、様々なミネラルやビタミン類も含まれています。また、発酵によって、アミノ酸やビタミンなどが多量に生成され、栄養的に優れたみそになります。さらに、サポニン、イソフラボン、レシチン、コリンなども含みます。

- **大豆タンパク**は酵素の力でアミノ酸に分解されているため消化吸収が早いという特徴があります。
- **大豆サポニン**には抗酸化作用があり、この抗酸化作用により、活性酸素を除去して酸化を防ぐ働きがあります。
- **大豆イソフラボン**は、女性ホルモンである「エストロゲン」と似た働きを持つことが知られています。
- **大豆レシチン**は、細胞の代謝を促進する働きや交感神経の緊張を緩和する働きがあります。

みその種類

みそ作りに必要な麹とは穀物に麹菌を培養し繁殖させたものです。この麹の原料からみそは、**米みそ**、**麦みそ**、**豆みそ**の3種類と、これらを混合した**調合みそ**に分けることができます。また、みその発酵熟成は、微生物の働きによるもので、微生物の働き方は気候風土、環境、水質など、さまざまな条件によって変わり、さらには蔵によっても違いが出ます。



米みそ

米、大豆、塩を原料としてつくられています。白みそも米みその一種です。全国各地で生産されています。



麦みそ

麦、大豆、塩を原料としてつくられています。中国、九州、四国地方が主な産地です。



豆みそ

大豆のみを主原料としてつくられています。中京地方（愛知、三重、岐阜）が主な産地です。代表的なものに八丁みそがあります。



調合みそ(合わせみそ)

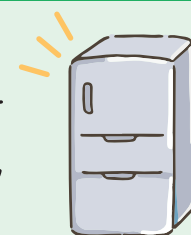
米みそ、麦みそ、豆みそなど、麹の種類が違う2種類以上のみそを合わせたみそや、みそを作る際に米麹、麦麹、豆麹を2種類以上使って作られたみそです。代表的なのが「赤だし」です。

* 甘口、辛口というように、辛さ加減は食塩の量にもよりますが、もう一つの決め手は麹歩合です。麹歩合とは原料の大豆に対する麹の比率のことで、塩分が一定なら、麹歩合が高いほうが甘口になります。



保存方法

- 開封後はみその表面の乾きと酸化を防止するため、ラップでぴったりと覆って空気に触れないようにし、冷蔵庫もしくは冷凍庫で保管しましょう。みそは少し固くなりますが、冷凍庫に入れても凍りません！



今月のレシピ

茄子としめじの甘みそ炒め

【材料】(2人分)

茄子……160g(中2本)
しめじ………100g
ピーマン………1～2個
ごま油………大さじ2

みそ………大さじ1(18g)
砂糖………大さじ1
みりん………大さじ1
酒………大さじ1
しょうゆ………小さじ1/2
すりごま………大さじ1

【作り方】

- ① 茄子はヘタを取り、乱切りにし、水にさらして水気を切る。
- ② ピーマンは縦半分に切って種とわたを取り除き、一口大に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、中火で茄子、しめじを炒める。
- ⑤ 茄子、しめじがしんなりしたら、ピーマンを加えてさっと混ぜる。
- ⑥ Aの調味料を回し入れ、汁けがほとんどなくなるまで弱火で2～3分、ときどき混ぜながら煮る。

参考：HIKARIMISO、Tenki.jp、marukome、kurashiru：Web