きよす食育レポート

第 61 回
清須市産業課
令和７年６月１日発行

「みそ」について

みそは大豆と麹と塩と水、そして熟成によって作られます。

▽▽

みその歴史

現日本でみそについて書かれた一番古いものは「万葉集」といわれています。奈良時代ですね。その時代のみそはどんなみそだったのでしょう。製法が書かれていないので想像するしかないようですが、醤(ひしお)とあり、豆みそ(食塩と蒸した大豆だけで作る味噌)だったと推察されています。その後、平安時代には米麹を使うみそが出てきたようですが、愛知では依然として豆みそを作り続けました。なぜでしょう。それはこの地域の気候に関係しています。夏季の高温多湿は米みその発酵を進め腐造酸敗し易くするのです。このため湿潤な気候でかつ酷暑厳冬に堪える豆みそが作り続けられたのです。豆みそは米みそにあるようなアルコール揮発成分がありません。その代わり煮込むほどおいしくなるコクとうまみ成分が多いのです。

▽▽

みその調理法

みそ煮込みうどんに代表されるように愛知周辺の郷土料理には豆みそを煮込んで使う調理法が伝わっています。「鉄火みそ」をご存知ですか？今でも伝わっている料理ですが、根菜(25g・ごぼうやれんこん)を細かく切り、ごま油(小さじ 1)でいためます。茹で大豆(50g)を入れてさらに炒め、豆みそ、中ざら、酒、みりん(各大さじ１弱)を加えてさらに弱火で煮詰めて作ります。不溶性食物繊維が多い根菜類と抗酸化作用のあるメラノイジン（豆みその赤色）をもつ豆みそによって養生の効果が期待されます。そして大豆のイソフラボンもしっかりとれます。じっくり煮込んであるので保存食ともなる料理です。

そして、みそは、”におい消し”の効果があります。例えばコイ、サバ、サケ、カキなどの特有の生臭みを消すことができます。もちろん鶏、豚、牛肉などにも効果があります。みなさんいろいろなみそを使って料理を楽しんで下さい。