



# みそについて



和食にかかせない調味料のひとつである「みそ」の起源は中国にあると言われ、約1200年前、大豆、麦や酒、塩などを混ぜて発酵させた醬（ひしお）が原点であるとされています。

飛鳥時代にまだ豆の粒が残っている醬の意味の「未醬（みしょう）」という記述が発見されており、これが「みしょう」→「みしょ」→「みそ」と変化していったといわれています。

平安時代では、寺院や貴族階級のみが食することのできる貴重な高級食材で、今のように調味料として料理に使うものではなく、食べ物につけたり、なめたりしてそのまま食べていました。

鎌倉時代に入り、僧侶や武士の間で調味料として食されるようになり、今のようなみそ汁の形が一般庶民にまで広がり始めたのは室町時代になってからのことです。

## みその分類

### ● 原料による分類

米と大豆と塩が原料の「**米みそ**」、麦と大豆と塩が原料の「**麦みそ**」、大豆と塩が原料の「**豆みそ**」と、この3つのみそのうち3種もしくは2種を調合した「**調合みそ**」の4つに大きく分けて分類されます。

### ● 味による分類

みその味は甘味、塩味、うま味、酸味、苦味、渋味などが複雑に絡み合っていますが、一般的には主に「**甘みそ**」「**甘口みそ**」「**辛口みそ**」の3種に分類されています。**塩の量が多くなれば辛口になり、麴の量が多くなれば甘口になります。**

### ● 色による分類

出来上がりの色によって「**赤みそ**」「**淡色みそ**」「**白みそ**」の3つに分けられます。この色の違いは、**大豆などの原料の種類、大豆を煮るか蒸すのか、麴が多いか少ないか、発酵の途中で混ぜるか混ぜないか**など、様々な条件によって違いが出てきます。ちなみに、みその色が濃くなるのは、発酵熟成中に原料である大豆などのアミノ酸が糖と反応し褐色に変化する「**メイラード反応**」が起こるからです。

## みそと健康

みその主原料である大豆は、良質の植物性たんぱく質を多く含み「畑の肉」とも呼ばれます。大豆は発酵によって、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。

そして、みそには生命維持に不可欠な”必須アミノ酸”8種類が、全て含まれています。その他にも、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などたくさんの栄養素が含まれていて、1つの食品でこれほど多くの栄養を含むものは他にないと言われています。

### ※ 塩分に注意

みそは体に良い食べ物なので毎日摂りたいと思ってしまうかもしれませんが、たくさん摂りすぎるのはやはり塩分過多につながります。

一人分のみそ汁には、みその種類によって異なりますが1～2g程度の塩分が含まれます。日本人の食事摂取基準では、食塩相当量の目標は成人の男性が7.5g未満、女性は6.5g未満とされていますので、みそ汁は一日1杯程度を目安にし、出汁などをしっかり効かせて薄めに仕上げましょう。

また、具たくさんにして汁気を少なくすることで塩分を控えることができます。塩分を制限されている方など、ご不明な場合は管理栄養士にご相談ください。

## 鮭ときのこの味噌マヨネーズ焼き

### 材料（2人分）

鮭：2切

じゃがいも：1個

しめじ：1/2パック

えのき：1/2袋

塩：少々

こしょう：少々

〔A〕

味噌：大さじ1

マヨネーズ：大さじ2



### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ② 鮭は塩、こしょうを振り、しめじとえのきは石づきをとり小房にわける。
- ③ アルミホイルに①を並べ、鮭をのせて混ぜ合わせた〔A〕を塗り、きのこを入れてアルミホイルを閉じてオーブントースターで8～10分程焼く。

\* お好みで刻みねぎを散らすと彩りよく仕上がります！