

日本の食文化 ～味噌の歴史と種類～

東京聖栄大学 微生物学研究室 内田朱音、木下蘭琳、長谷部勇希、本橋紀子

味噌の起源は古代中国の醤（動物の肉や魚と塩を混ぜて漬け込み発酵させたもの）や豉（大豆と塩を混ぜて発酵させたもの）が中国大陸や朝鮮半島から日本に伝わり、独自の発展を遂げて現在のかたちになったと考えられています。味噌の主な原料は大豆と麹ですが、麹を作る穀物の違いや、製法の違いにより種類が豊富にあります。また、現在では多数の味噌加工品が存在しており、日本料理に欠かせないものの一つとなっています。近年のスーパーフードや日本食のブームとともに、みその健康機能が注目されることにより、味噌の良さが改めて見直されています。

日本各地の いろいろな味噌

会津味噌は、盆地の厳しい気象条件の中で育まれた赤色辛口の米麹みそが特徴ですが、近年はまろやかな辛口なども多く生産されています。

庄内味噌は米麹が多く、しっかりとした白味噌です。

秋田味噌は赤色辛口味噌に分類されます。だまこもちや冷やし味噌汁など、県内の郷土料理にも使われています。

北海道味噌は塩味が強めの米麹味噌と赤味噌など、いくつか種類があり、冷涼な気候のため、長期間熟成することによる柔らかい香りが特徴です。

越後味噌は塩分濃度が11%と若干高めですが、ダシの代わりとなる成分が多く、味噌汁などのダシをどろどろにすることができるほど旨味成分が豊富です。

会津味噌

庄内味噌

津軽味噌は一般的な味噌で色はあまり濃くないです。みそ汁や鍋物など様々な料理に使用されています。

加賀味噌は若干、塩味が強く、コクがあるというのが一般的です。

加賀味噌

仙台味噌は伊達政宗が軍糧用として造らせたみその伝統を継いでいます。風味高く、そのまま食べる事もできるため「なめみそ」とも呼ばれています。

広島白味噌は米麹をふんだんに使用し、甘口でまろやかな甘み特徴です。

広島白味噌

信州味噌は米麹でクセがなく、塩味が強いです。ほんのりアールコールド発酵しているかのような香りがすることもあります。

信州味噌

江門甘味噌は甘味があると言われていますが、普通の味噌と比べて、食塩量を半分にして製造しています。江戸料理(ドジョウ鍋など)に利用されている。

江門甘味噌

八丁味噌(豆)は独特の渋さや深みのある味です。塩味はさほど強くない。味噌カツなどのソース、味噌田楽に利用されます。

八丁味噌(豆)

九州の麦味噌は温暖な気候のため熟成期間が短く、甘口のものが多いです。製造段階から米と麦とを合わせる調合みそ(福岡)もあります。

九州の麦味噌

瀬戸内麦味噌は淡色辛口の味噌です。麦麹の歩合が高く麦特有の香ばしい香りと甘味を感じます。

瀬戸内麦味噌

関西白味噌は米麹が大豆の2倍使われています。甘味が強いクリーム色で、雑煮や和え物に使われています。

関西白味噌

～麹と糴の違いについて～
「糴」は麦がよく使われる中国から来た漢字です。お米で「こうじ」を作ることが多い日本で「糴」という国字が作られました。

味噌の分類について

原料による分類	米味噌、麦味噌、豆味噌の3種類とこれらを混合した調合味噌に分けることができます。米味噌とは大豆に米麹を加えて作ったもの、麦味噌とは大豆に麦麹を加えて作ったものです。豆味噌は大豆のみを主原料としています。
味による分類	甘口、辛口というように、味噌は味によって分けられます。辛さ加減は、食塩の量によりますが、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米や麦の比率のことです。塩分が一定なら、麹歩合が高いほうが甘口になります。
色による分類	出来上がりの色によって、赤系味噌、淡色系味噌、白味噌に分けられます。その色は、大豆などの原料の種類、大豆を煮るか蒸すか、麹が多いか少ないか、発酵の途中でかき回すかどうかなど、いろいろな条件によって違ってきます。

主な味噌の機能性として血圧上昇抑制、放射線防御効果、抗腫瘍性、抗酸化作用などが報告されています。

味噌は食塩を含むため血圧が上昇してしまうと考えられがちです。けれども、味噌汁にすると1%程度の塩分濃度であり、他の食品の1回の摂取量と比較しても必ずしも多いわけではありません。また、近年の研究では、血圧上昇を抑えられる成分などが含まれるため味噌汁の摂取によって血圧は上昇しないという報告もあります。

