



ちよつと勉強室 NO.19

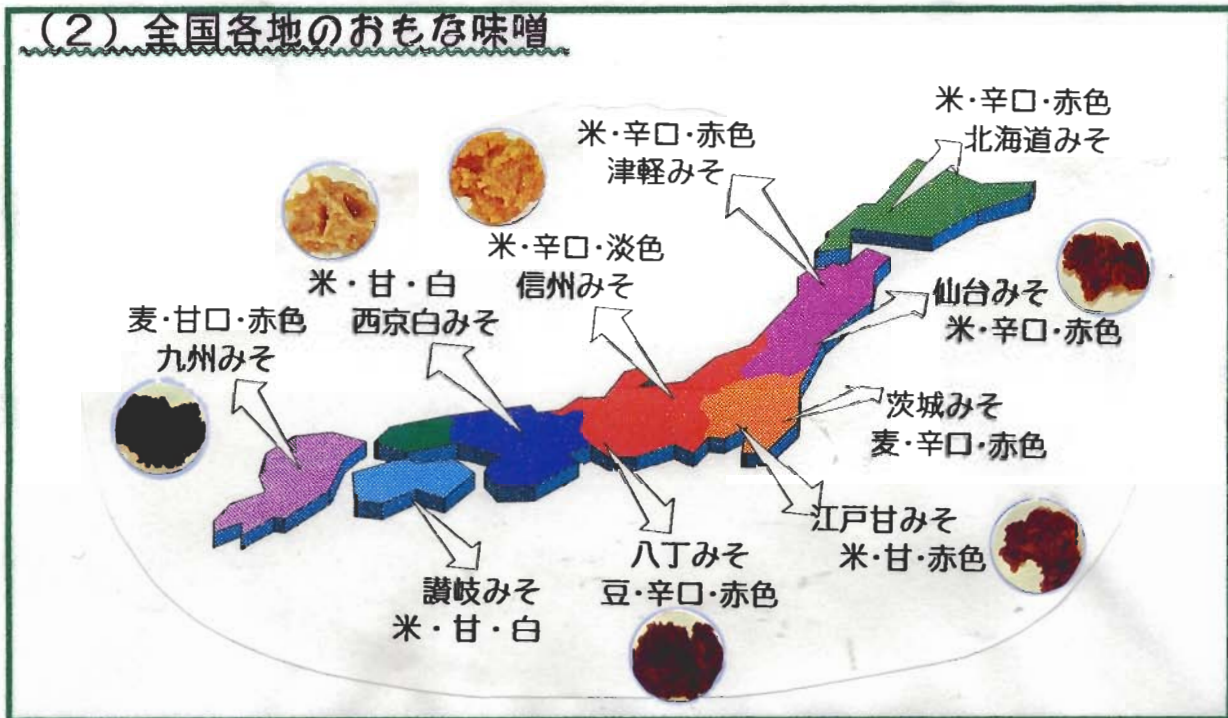
今回のテーマは **みそ** を知る！

(1) 味噌の基礎知識

味噌は大豆（又は脱脂大豆）の成分を、食塩のもとに麹カビの加水分解酵素を利用して製造する、日本独特の醸造調味料で、約千年の歴史を持ちます。

中国には古く周の時代に「醬」という発酵食品がありました。日本では大宝令（701年）の大膳職に属する醬院で、「醬」や「鼓」の他に「未醬」という発酵食品を取り扱っていました。これが10世紀に入ってから「味噌」と記されるようになったのです。その後、「未醬」に米麹を加え、日本独特の米味噌が誕生しました。当初は寺院や貴族の間で贅沢な調味料として使用されていましたが、鎌倉・室町時代には広く庶民の間にも普及し、自家用として小規模に作られました。それから後、1645年仙台伊達藩で、専門の労務者によって工業生産が開始されました。現在は味噌を大きく分類すると、米を麹として用いた米ミソ・大麦を麹として用いた麦ミソ・豆そのものを麹として作る豆ミソに分けられ、他に、地方や家庭により特徴が違うと言われるほど、奥の深いものになりました。

(2) 全国各地のおもな味噌



(3) 味噌の期待される効果

国民栄養調査で、いつも課題とされるのがカルシウム不足と塩分過剰摂取です。味噌汁は塩分過剰の原因の一つとされ、どちらかと言えば悪者扱いされていました。しかし近年になって、味噌は機能性に優れていることが判り、効果が注目されています。その効果とは、「胃潰瘍防止」・「老化防止」・「毒素分解作用」・「整腸作用」・「抗酸化作用」等です。味噌にはビタミンEやダイゼイン・サポニン・ビタミンB12等が含まれます。その中で、ビタミンB12は大豆には含まれず、味噌の醸造過程で生まれます。神経疲労を取り除くのに抜群の効果を発揮します。また、ダイゼインは大豆に多く含まれ、筋肉の緊張を和らげる働きがあるらしく、漢方薬の一つの「葛根湯」にも含まれる成分です。