

きょうの 食品まめ知識

みそは日本人のソウルフード

みそは、大豆に麴と塩と発酵菌を混ぜて熟成させる発酵食品です。その起源は、中国伝来説と日本発祥説がありますが、平安時代には存在記録があるようですので、1000年以上の歴史があり、日本人のソウルフード（地域特有の食材や料理）と言えます。海外では和食ブームによりみそも注目され、他国料理でも新たな調味料として使われているようです。

みそは主材料で分類すると3種類。代表格が「米みそ」で、日本の生産量の約8割を占め、米麴を大豆に合わせて発酵・熟成させたものです。米麴に代えて麦麴を使って作るのが「麦みそ」で、農家の自家用として作られることが多く、全国に分布していますが、主に九州・中国・四国地方で生産されています。そして特徴的なのが「豆みそ」。大豆と食塩を主原料とし、熟成に3年程かかるもので東海地方を中心に生産されています。このように、原材料や地域で特色があり、最近注目される発酵食品で、多数の機能性を有していると言われています。

いろいろなみそを楽しんでみてはいかがでしょうか。

(参考) 農林水産省ホームページ (特集2 食材まるかじり(2)) http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1012/spe2_02.html

みそ健康づくり委員会 (全国味噌工業協同組合連合会) <http://miso.or.jp/>



京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>