

しまなみ農業だより

農産加工品としてのみそ



1 味噌の歴史と普及

「みそ」は私たちの食生活の中で、古くから米など主食とともに欠かせない重要な副食材料です。味噌は、いわゆる「醬(ひしお)」から派生したのですが、その起源は古代中国から伝わったという説や、日本独自に発達したものであるという説がありますが、いつ頃どのように伝来したか、詳しくは分かっていません。

日本で最初の記録は「大宝令」(701年)に日本独自の「未醬(豆の粒が残っている醬)」という言葉がみられ、「未醬」は「みしよう」↓「みしよ」↓「みそ」と発音されるようになったという説があります。

味噌は、平安時代には庶民が食べることができない贅沢品でしたが、室町時代には庶民の間でも自家生産が始まっており、現在の味噌料理のほとんどが整ったといわれ、この時代に醤油も発明されています。明治時代以降には醸造技術が向上し、醸造期間が数ヶ月、20日程度に短縮可能となり、全国に普及しました。

現在では、メーカーの大量生産や家庭での自家生産とともに、農村における女性組織などが農産加工品として味噌を製造・販売するようになり、上島町では生活研究会等の女性グループが塩分を限界まで減らした麦みそである「佐島みそ」を製造するなど、地域の特産品として様々なみそが流通するようになっています。

2 味噌の種類

味噌は麹原料(米、麦、豆)や味(甘口、辛口等)、色(赤、淡色、白)で分類されますが、同じ原料・製法でも、仕上がりは異なるため全国均一の味噌づくりは不可能とされ、これにより様々な「郷土味噌」が生まれており、全国に千数百種あると言われています。味は食塩量と麹歩合(原料大豆に対する米麹や麦麹の比率)で変わり、同一塩分では麹歩合が高いと甘口となります。

色は、発酵・熟成中の「メイラード反応(発酵・熟成中に、みそ成分のアミノ酸と糖が反応して褐変する)」の進行ぐあいにより変わります。熟成期間が長いほど、濃い色になります。

3 みその栄養など

○消化吸収性
みその大豆タンパクや炭水化物は酵素消化されており、みそ自体がすでに消化された食品といえます。消化機能の低い人には、特に優れた「栄養補給食品」といえます。

○主成分

主な成分は水分、炭水化物、タンパク質、脂質、灰分などで、ビタミンやミネラルなども含まれ、一つの食品で、きわめて多種類の栄養素を含むのが特徴です。塩分は、普通みそは12%前後、豆みそや甘口みそは、やや低くなります。大豆配合の多いみそは、タンパク質、脂質、カルシウムが多く、米や麦の多いみそは炭水化物が多くなります。

4 みその食品表示

醤油にはJAS規格がありますが、みそにはありません。生みそ製品では、酵母や乳酸菌が栄養成分を消費するため、理化学的な分析値が一定でないため、これは、みそが生き物である証と言えます。

しかし、全国味噌業公正取引協議会の加盟企業などは、食品衛生法などに基づく表示を正しく行っており、農産加工品についても同様の表示が求められます(表1)。

表1 みその食品表示例

名称	米みそ
原材料名	米(〇〇産)、大豆、食塩、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸)
内容量	500g
賞味期限	平成〇年〇月〇日
保存方法	直射日光を避けて15℃以下で保存してください。
製造者	〇〇 〇〇 愛媛県越智郡上島町〇〇

表2 みその賞味期限の基準

	米 み そ		麦 み そ	豆 み そ	調 合 み そ
	甘 み そ	辛口 み そ			
常温流通	3～6ヶ月	3～12ヶ月	3～12ヶ月	6～12ヶ月	3～12ヶ月

賞味期限も一樣ではありません。一般に、麹歩合の多いものや塩分量が少ないものほど賞味期限は短く、麹歩合が低く、やや食塩量が多く、熟成期間が長いものや豆みそなどは賞味期限が長い傾向です。しかし、いずれにしても密閉包装してあれば腐敗することがありません。全国味噌業公正取引協議会では、一つの基準として表2のような範囲が適当であるとしています。

このほかにも、みその食品表示については法律等で定められた事項がありますので、製造・販売の際には注意が必要です。