



日本の伝統食「みそ」を知ろう！

毎日の食卓に欠かせない「みそ」。なにげなく食べているけれど栄養や種類、作り方など意外と知らないこともあるのでは？ みその講座を行っているコープデリ連合会の市原さんと小池さんにオンライン学習会を依頼し、お話をうかがいました。

コープデリ
いがた
編集委員会発



コープデリ連合会
サステナビリティ推進部
市原るり子さん

コープデリ
商品検査センター
小池佳世さん

Q みそはどうやって作られるの？



みそは大豆・塩・こうじを混ぜ、長時間おくこと(熟成)で作られます。主成分の大豆は、たんぱく質・炭水化物・脂質を含む栄養バランスに優れた食品です。塩が雑菌を防ぎ、こうじが大豆を分解(発酵)します。塩でこうじ菌は死んでしまいますが、たくさんの酵素が残り、大豆のデンプン・たんぱく質を分解してアミノ酸・ブドウ糖にします。このアミノ酸・ブドウ糖を空気中にある酵母・乳酸菌が食べ、おいしいみそを作ります。

Q みその栄養は？






みそには、たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラルなどが豊富に含まれています。そのままでは消化されにくい大豆の栄養も、みそになると体に吸収されやすくなります。食べ物を柔らかくして胃や腸の負担を軽くする消化酵素や、腸内細菌を元気にする乳酸菌も含まれています。また、塩分(ナトリウム)はカリウムと1:1になることで排出されます。摂り過ぎが気になる方はみそ汁の具に、カリウム豊富なほうれん草・いも類などの野菜や海藻をしっかり入れるとよいです。



Q みその種類は？



みその種類は使うこうじで決まります。代表的なものに米みそ・麦みそ・豆みそがあります。

みその名前	こうじの種類	代表的なみそ/日本の生産量の割合	特徴	熟成期間
米みそ	米こうじ	 「信州味噌」80%	淡色の辛口 若干酸味のある芳香	6カ月 ～1年
麦みそ	麦こうじ	 九州麦みそ5%	淡色の甘口 麦こうじの割合が高い 「信州味噌」と比べると少し酸味がある	2カ月 ～4カ月
豆みそ	豆こうじ	 東海豆みそ5%	赤褐色の辛口 特徴的な香り 味のコク・深みがある 塩味より酸味が強い	1年 ～3年

Q みその色の違いは？



みそは原料のこうじと塩のバランスや熟成期間で色・味が変わります。こうじの量が多いほど甘くなります。白みそは熟成期間が短くこうじの割合が高いです。



越後みそ 越後みそは米みそで、厚こうじが特徴です。

※白みそ、八丁みそなどが余った場合は、普段使っているみそと混ぜると風味がアップします

大豆ドライパックを使ってみそを作ろう！

調理時間：30分 食塩相当量・カロリー（100gあたり）：11g・205kcal

大豆ドライパックを使ったみそはいつでも手軽に作れ、2～3カ月でおいしくできます。保管は冷蔵庫で、なるべく空気にふれないように。冷蔵庫の開け閉めによる温度差による影響もあり、季節によって味は変わります。



材料 作りやすい分量 (できあがり約270g)

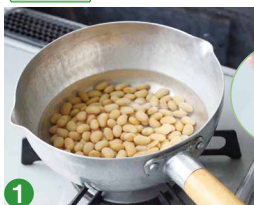
- 大豆ドライパック(60g) … 2袋
- 水 … 200ml
- 乾燥米麹(ほぐしておく) … 90g
- 塩 … 30g



(準備するもの)
鍋・ざる・ボウル・ポリ袋・大きめのチャック付きポリ袋

※手はよく洗い、使用する器具は清潔なものを使用してください

作り方



1 鍋に大豆と水を入れ加熱する。沸騰したら中火にし、親指と薬指で潰せる位の硬さになるまで5分ほど茹でる。途中で茹で汁が少なくなった場合は水を足す



2 ボウルとざるを重ねて①を流し入れ、大豆と茹で汁に分け、大豆はチャック付きポリ袋に入れる



▲オンラインで楽しく学びながらみそ作り

作ってみた編集委員の感想

みそが手作りでできるんだと実感！



少量からできるからお試しにいいね！



大豆ドライパックは蒸して作られているので、うま味が凝縮されたみそになります。みそは熟成期間によっても味が変わります。ご自分で作ったみそも、作りたて・1カ月・2カ月と味の変化を感じてみてください。熟成が進むと塩味が減り酸味が出てきますよ。



3 ②の茹で汁から大さじ2(30ml)を取り分け、種水にする。乾燥米麹と塩をポリ袋に入れ、人肌程度に冷ました種水を加えて混ぜ、そのまま15分ほど置いて馴染ませる



4 ②の大豆が触れるくらいの温度になったら、袋の上から力を加え大豆を潰す。③を加え、袋の外側から揉んでよく混ぜる

潰すときに麺棒などを使ってもOK。袋が破れないように外側から内側へ潰して

空気が入っているとカビやすいので、しっかりと空気を抜いてね



5 空気を抜いて袋の下にまとめ、チャックを閉じ、冷蔵庫で保管する。1週間に1度程度、袋の上から揉んで熟成させる

2～3カ月熟成したら出来上がり！楽しみ～！



【注意】 ※保管時に表面全体がうっすらと白くなったものはカビではありません。カビは部分的につきます。万が一ついた場合は取り除いてください

※このレシピは、食生活カウンセラーの会で監修しています。献立作成者：市原るり子

CO・OPの大豆ドライパックを使った「春休みの親子みそづくり学習会(オンライン)」を、4月2日(火)、3日(水)に、

Zoomで開催します！ぜひご参加ください。コープデリ商品検査センターのホームページはこちら→

