

栄養だより

みそ 味噌について

日本の伝統的な発酵食品である味噌。

味噌は日本全国で様々な種類があり、使用する原料やその割合によって、味噌の種類や味、色が変わります。

今回は、味噌の種類や特徴についてご紹介します。



味噌の持つ効果

●肉や魚を柔らかくする：

味噌にはたんぱく質を分解する酵素が豊富に含まれているため、肉や魚が柔らかくなります。



●うま味アップ：

味噌の原料である大豆に含まれるたんぱく質が、熟成の過程でうま味成分であるグルタミン酸に変化します。うま味以外にも、塩味や甘味、良い香りと適度な粘度も複雑に調和し、うま味やコクが生まれています。



●抗酸化作用：

味噌が茶色である理由は、発酵・熟成の家庭でメラノイジンという色素が作られるからです。メラノイジンは抗酸化作用を持ち、体内で細胞がダメージを受けたり、脂質が酸化したりすることを抑え、生活習慣病を予防する効果が期待されています。



種類と例

●米味噌：大豆に米麴と食塩を加えたもの

米麴の比率が高いもの：甘味噌 例：白味噌、讃岐味噌

米麴の比率が低いもの：辛味噌 例：赤味噌、信州味噌、越後味噌



●麦味噌：大豆に麦麴と食塩を加えたもの

例：瀬戸内麦味噌、九州麦味噌

●豆味噌：蒸した大豆を麴にしたものを食塩と合わせて、長時間熟成させたもの

例：八丁味噌など



使用方法

味噌はさまざまな料理に使用されています。味付けや、色味付けなど以外にも、保存性を高めるために用いることもあります。

主食：ジャージャー麺、焼きおにぎりなど

主菜：味噌カツ、サバなどの味噌煮、鮭の西京焼き、回鍋肉など

副菜：味噌汁、ぬた、ふろふきだいこん、生野菜のディップソースなど



味噌には米味噌（淡色、辛口）大さじ1杯（18g）で食塩相当量 1.1g 含まれています。摂り過ぎには注意しましょう。

おすすめレシピ 味噌チーズケーキ

味噌をデザートに使用し、しっとりとした深みのあるチーズケーキを作ってみました。

材料 5号ケーキ型(直径15cm)

クリームチーズ ……200g	} 常温に戻しておく
ケーキ用マーガリン…35g	
卵 ……2個	
上白糖 ……52g	
白味噌 ……30g	
薄力粉 ……12g	
ベーキングパウダー ……3g	



作り方

- ① クリームチーズとケーキ用マーガリンをボウルに入れ、ゴムベラなどですり合わせる。
- ② 溶いた卵を加え、写真のように滑らかになるまで、混ぜる。
- ③ ②に上白糖、薄力粉、ベーキングパウダーを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 白味噌を計量した別の容器に、③を少量とり、混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を手順③のボウルに戻し、再度混ぜ合わせる。
- ⑥ クッキングシートを敷いたケーキ型に⑤を流し込み、160℃に予熱したオーブンで40分間焼く。
- ⑦ 粗熱が取れたら完成。



コツ・ポイント ①の工程でしっかりすり合わせることで、②でクリームチーズやマーガリンの塊ができないように注意すること



栄養量(1人分)：エネルギー 247kcal / たんぱく質 5.4g / 脂質 17.6g / 炭水化物 13.0g / 食塩相当量 0.6g