

『味噌 豆知識』

日本人の心と健康を培ってきた伝統的な調味料の代表「味噌」。味噌には「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の三種類があり、麹の原料名のことです。味噌の主役は大豆です。

味噌の分類は麹の原料によるものと、色で見える分類（赤味噌・白味噌・淡色味噌）味による分類（甘味噌・甘口味噌・辛口味噌）原料の粒が残っている（粒味噌）にしている（し味噌）など形状によって分類されることがあります。なめ味噌とは仕込む段階に味噌に野菜などを混ぜて発酵させたもので、酒の肴や野菜に添えたりします。

ぶり大根の味噌煮



- ① ぶりは一切れを半分に切る。沸騰した湯に入れて表面が白く変わったら冷水にとり水気を切る（臭み抜き）
- ② 大根は3cmの長さの輪切りにして面取りし、半透明になるまでやわらかくゆでておく（皮はむくはくは良い）
- ③ 鍋にだし汁（又は水）と薄切りしょうが、砂糖、酒を加え、田舎味噌を加えてよく混ぜてから火にかけ、①②を加えて煮る。煮汁を時々かき混ぜながら弱火で煮汁が1/2になるまでゆき、煮あがる。



＊材料（2人分）

ぶり		2切れ
塩		少々
大根		12cm
だし汁（又は水）		1 1/2カップ
しょうが		1枚
砂糖		大さじ1
油		1/2カップ
田舎みそ（し）		大さじ2
みりん		大さじ1
しょうがのせん切り		少々

④ 器に③と盛り、針生薑をのせる。

＊えとせとら ～ 餅屋かりんのひりき～

2月になると、寒さは1月よりも厳しい日がある新潟ですが、あともう少しで春がやってくる！という期待感で、むしろ耐えやすくなる気がします。大雪がやほり雪やまとしなけいばならぬ日でも、もうすぐこの雪も見られなくなるやち...と思ひ、冷たい風が頬をこすりつた瞬間になつても、この冷たさも、あちやうとで、あたたかくなるはず...というように。必ず春が来る、てれおこることはありがたいこととぞ。少し辛抱、あるはちや、若くはなつたりすからわ。



原料(麹)別味噌分布図

- ... 米味噌
- ... 豆味噌
- ... 麦味噌



代表的なものとして、金山寺味噌、柚子味噌、鉄火味噌などです。
「米味噌」は全国の味噌の生産量の約80%を占めているそうです。味噌汁や煮物など、日本料理はもろろんですが、和洋中を問わず、いろいろな料理に使われています。ものです。又、味噌は「医者いらず」と昔から言われ、くう、健康の促進と病気の予防に効果があるといわれています。
アミノ酸、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれ、二つの食品だけでなく、他に例を見ないほどの栄養素をとりこむことで、食料としての注目が集まっています。