

「食と農」の博物館 展示案内

東京農業大学「食と農」の博物館

〒158-0098 東京都世田谷区上用賀2-4-28

TEL.03-5477-4033 FAX.03-3439-6528

開館時間 午前10時～午後5時(4月～10月)
午前10時～午後4時30分(11月～3月)

休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)
大学が定めた日

*臨時休業がありますのでご注意ください

展示期間
2006.8.5~8.12

お味噌

—調味料で学ぶ、日本の食文化—



東京都内の味噌屋

はじめに

味噌は、日本で独自に発展してきた調味料です。

日本の各地方で収穫された大豆や大麦、米などの原料を使い、温暖多湿な気候・風土、食習慣などによって地方色豊かな味噌がつくられています。地方名を冠した製品が数多く生産され、現在では約60万トンの工業生産味噌と20万トンの自家製醸造味噌があります。

平安時代には、「和泉式部日記」のなかに「二月ばかり、みそを人かりやるとて、……」と歌を残しています。一般に味噌汁の普及したのは室町時代ともされています。

味噌の起源は、中国で古くから知られている“ひしお”(醬)や“くき”(豉)とされ、これらが朝鮮半

島を経由して奈良時代に伝えられたとされます。

これが日本で改良され、大豆発酵食品としての味噌が誕生したとされています。

現在でも、中国にはラージャン(辣醬)、テンメンジャン(甜麵醬)、シャージャン(蝦醬)、トウシジャン(豆豉醬)などがあります。また、韓国料理ではコチジャン(醬)が料理の欠かせない調味料となっています。

味噌のようにアジアの調味料は微生物を利用した発酵でつくられており、欧米のソースのように肉汁を野菜、果実、香辛料などを混ぜて煮込んで作られる調味料とは異なります。

味噌の種類

味噌の種類は、米味噌、麦味噌、豆味噌などその原料、甘口や辛口などの味、赤や白などの色調によって区別されています。また、利用目的から普通味噌（調理用）と加工味噌（なめ味噌、乾燥味噌、特殊味噌など）にわけられます。

地方味噌の発達

応仁の乱（1467）からの百年は、戦いに明け暮れていました。武将たちは戦いに出兵する者達の戦闘能力を左右する兵糧に関心を持っていました。

特に米と味噌は重要な兵糧でした。しかし、戦いにおける味噌の運搬は大変で、工夫を凝らすようになり、さらに味噌の重要性が見直され、味噌の醸造方法が発達しました。

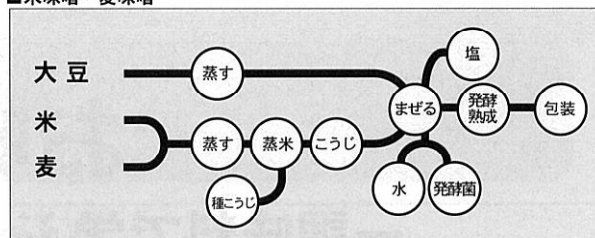
この時代を終えると織田信長、豊臣秀吉、徳川家康などがでてきます。彼らはそろって豆味噌どころに生まれています。信州味噌の基盤を作った武田信玄、今でも受け継がれている仙台味噌は伊達政宗が奨励したといわれています。このように栄養豊かな味噌をもつことが強い勢力を育み、良い「手前味噌」を持った者がその勢力をもっていました。

味噌の製法

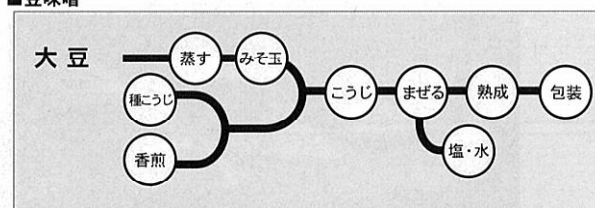
味噌は、蒸した大豆に米、大麦などの麴、食塩水などを混ぜ、発酵、熟成して作ります。

豆味噌は、大豆と塩を原料として、蒸した大豆を味噌玉とし、全量を麴にして、食塩水とともに仕込み発酵させます。

■米味噌・麦味噌



■豆味噌



図は、全国味噌工業協同組合連合会のホームページより

表 1 味噌の分類

原料による分類	味や色による分類		麴歩合(%) 範囲(一般例)	食塩分(%) 範囲一般例	産 地	主な銘柄・名称
米味噌	甘味噌	白	15～30 (20)	5～7 (5.5)	近畿各府県と岡山、広島、山口、香川	西京白味噌 讃岐味噌
		赤	12～20 (15)	5～7 (5.5)	東京	江戸甘味噌
	甘口味噌	淡色	8～15 (12)	7～12 (7.0)	静岡、九州地方	相白味噌
		赤	10～15 (14)	11～13 (12.0)	徳島、その他	御膳味噌
	辛口味噌	淡色	5～10 (6)	11～13 (12.0)	関東甲信越、北陸、その他全国的に分布	信州味噌
		赤	5～10 (6)	11～13 (12.5)	関東甲信越、東北、北海道、その他ほぼ全国各地	仙台味噌 越後味噌 津軽味噌 秋田味噌
麦味噌	甘口味噌		15～25 (17)	9～11 (10.5)	九州、四国、中国地方	
	辛口味噌		8～15 (10)	11～13 (12.0)	埼玉、栃木などの関東地方、九州	
豆味噌	辛口味噌		(全量)	10～12 (11.0)	中京地方（愛知、三重、岐阜）	八丁味噌 たまり味噌

表2 味噌中の有効成分とその効用

タンパク質	大豆	コレステロールの低下、血管の弾力性保持、脳卒中防止
ビタミンB ₂	麹菌	体内の酸化還元を促進
ビタミンB ₁₂	細菌	造血作用、神経疲労防止
ビタミンE	大豆	過酸化脂質の生成防止、老化防止
酵素	麹、酵母、乳酸菌	消化を助ける
サポニン	大豆	過酸化脂質の生成防止、血中コレステロール等の低下、動脈硬化の防止、肝障害の防止
トリプシンインヒビター	大豆	抗ガン作用、糖尿病の防止
イソフラボン	大豆	酸化防止、肩こりの解消、抗変異原性、乳ガン予防
レシチン	大豆	コレステロールの低下、動脈硬化の予防、ボケ防止
コリン	大豆	脂肪肝の防止、老化防止
プロスタグラディンE	大豆のリノール酸	高血圧の防止
褐色色素	大豆	過酸化脂質の生成防止、老化防止
食物繊維	大豆	コレステロールの低下、大腸ガンの予防

全国味噌工業協同組合連合会のホームページより

味噌の「医者要らず」

平均寿命が37、8歳だった時代に75歳の長寿をまとうとした徳川家康は「五菜三根」のみそ汁を食べていたといわれています。大根などの根菜が3種、その葉を含めた菜が5種類も入っていたみそ汁です。では、味噌にはどのような効用があるのでしょうか。味噌には、材料の大豆の持つ栄養と発酵熟成によって生まれた栄養素がたくさん含まれています。

「味噌汁の力」を知ろう

日本人は昔から「一汁一菜」というように、ごはん味噌汁を多く食べてきました。質素な食事をしながら健康でいられたのは、味噌汁のおかげだといわれています。

味噌は単に調味料というだけでなく、味噌そのものがもつ栄養や機能性が富んでいたからです。

また、味噌汁には多くの具を入れて食べてきました。具も色々な種類があり、その具からも栄養をとることができます。

味噌汁の塩分を気にする人もいますが、味噌汁をお椀1杯(150g)で約1.4gで一品の料理の食塩量としては少ない方です。(四訂食品成分表)それでも塩分が気になる場合は、カリウムの多いほうれんそうや春菊など、食物繊維の多いわかめやごぼう、こんにゃくなどが塩分の体内吸収を防ぎ、問題は解消されます。

一日一杯の味噌汁を飲んで、味噌のもつパワーを体に取り込み、健康に生活を送りませんか？

表3 食品中のナトリウム量とカリウム量 mg (100g中)

品名		ナトリウム	カリウム	品名		ナトリウム	カリウム
いも類	さといも	1	610	海藻類	ひじき(乾)	1400	4400
	さつまいも	13	460		わかめ(生)	610	780
	じゃがいも	2	450	きのこ類	えのきだけ	4	360
野菜類	ほうれんそう	21	740		ひらたけ	2	360
	しゅんぎく	50	610		しめじ	9	300
	はす	28	470		なめこ	6	90
	にんじん	26	400	まめ類	大豆	1	1900
	ごぼう	6	330		豆味噌	4300	930
	だいこん(根)	14	240		米味噌(赤色辛口)	5100	440
	はくさい	5	230		とうふ(絹ごし)	4	140
	なす	1	220		緑豆もやし	3	130
	キャベツ	6	210		生揚げ	3	120
	ねぎ	1	180		とうふ(もめん)	3	85
	たまねぎ	2	160				

みそを知る (みそ健康づくり委員会) 1999年より

お味噌

■ 講演会

「お味噌で学ぶ日本の食文化」

8月11日(金) 13:30~16:00

博物館 1階映像展示コーナー

講師 第1部 藤森郁男氏 (株式会社竹屋 社長)

第2部 藤波博子氏 (社団法人中央味噌研究所 常任理事)

進行 中村靖彦 (NPO法人「良い食材を伝える会」理事)

参加無料・事前申し込みが必要です。

申込先: NPO法人「良い食材を伝える会」事務局

TEL: 03-3423-6080 FAX: 03-3423-6085 e-mail: info@yoishoku.com

「お味噌」展示委員会

展示委員長: 「食と農」の博物館 夏秋啓子

主催: 東京農大総研研究会食育研究部会

展示委員: NPO法人「良い食材を伝える会」: 青木高宏 小澤馨

共催: NPO法人「良い食材を伝える会」

「食と農」の博物館: 梅室英夫 島野孝一 鈴木不二子 原口光雄

全国味噌工業協同組合連合会

次回展示

東京農大食育研究会「食育フェア」

トマトフェスタ 8月22日(火)~9月3日(日)

■ 展示

トマト&加工品大集合

トマトを学ぶ

■ 公開講座

8月26日(土)「第三の調味料・トマト加工品を学ぶ」 13:30~16:00

① トマトのおいしさと機能 (講師: 高田武久 日本デルモンテ株式会社・農学博士)

② 第三の調味料、トマト加工品を学ぶ (講師: 川地真由氏 カゴメ株式会社)

8月31日(木)「8月31日は野菜の日、野菜の価値を考える」 13:30~16:00

① ヒトと野菜~なぜ人間は野菜を食べるのか?

(講師: 高野克己 本学応用生物科学部生物応用化学科教授・農学博士)

② 野菜の色には理由がある (講師: 稲熊隆博氏 カゴメ株式会社・農学博士)

公開講座は参加無料、事前申し込みが必要です。

申込先: NPO法人「良い食材を伝える会」事務局

TEL: 03-3423-6080 FAX: 03-3423-6085 e-mail: info@yoishoku.com

■ トマト工場見学見学会

8月24日(木) (株)カゴメ総合研究所、那須工場見学

農大食育研究会会員・良い食材を伝える会会員限定

「環境誌」一環境の歴史から未来をみる一 (仮題)

2006年11月21日(火)~2007年4月15日(日)