

日本の食文化を伝える
みそを作ろう！



青森中央短期大学
マスコットキャラクター
「ちゅっぴい」



学校法人 青森田中学園

青森中央短期大学

まめマメみそ知識



=みそのチカラ=



みそは、加熱した大豆をつぶし、麴と塩を混ぜ発酵させた日本の伝統的な調味料です。

みその原料である大豆は「畑のお肉」といわれるくらい、たんぱく質が豊富で、他にも食物繊維やカリウムなど色々な栄養が含まれています。それが、みそとして発酵させると、アミノ酸やビタミン類が多くなり、さらに栄養価がより高くなります。

また、みその色になっている『メラノイジン』には抗酸化作用があり、血管内の健康を守る効果や整腸効果が注目されている成分です。このように、みそにはたくさんの栄養が含まれるいるので、1日に1回はみそを使った料理を食事にとり入れてみてはいかがでしょうか。



=みその種類=

日本で作られている代表的なみそは、使う麴により、主に「米みそ」「豆みそ」「麦みそ」の3つに分かれます。

・**米みそ** 仙台みそ、信州みそ 関西白みそ など

米みその材料は大豆と米麴、塩で、全国各地で作られています。米みそは、加える塩の量と麴の割合、熟成期間などによって、味は「甘」「甘口」「辛口」、色は「白」「淡色」「赤」に分けられます。

主に東北、北海道地方では赤の辛口、関東、長野県、北陸、中国地方の日本海側では淡色の辛口、関西では甘の白が作られています。

・**豆みそ** 八丁みそ など

豆みその材料は大豆と塩だけで、熟成期間が長い為、他のみそに比べて色が濃く、甘味が少なく、濃厚な旨味の中に少し渋みがあるのが特徴です。

主に愛知県、三重県、岐阜県などで作られています。

豆みその旨味やコクは、煮込むほどに強くなる特徴があります。

・**麦みそ** 九州麦みそ、瀬戸内麦みそ など

麦みその材料は大豆、麦麴、主に九州地方や中国・四国地方でよく作られています

麦みそは大豆に対する麴の割合が米味噌よりも高く、熟成期間も短くなっています。

甘口で淡い色合いが特徴です。

これら以外にも、雑穀の麴菌を使用したものや、そてつの麴を使う

変わりみそ、黄色大豆だけでなく黒豆や青豆を使ったみそなど、

特色あるみそがたくさんあります。

各地域の気候や風土、使う麴や食材によって、味も色も風味も異なるみそになるのは

とても面白いですね。色々なご当地みそを探して、食べ比べて楽しんでみてください。



青森県のご当地みそ

知ってますか？津軽みそ

大豆と米麴を使った米みそで、麴の割合が低く、塩分は高め、赤色の中辛みそに分類されます。

津軽地方の寒冷な気候から、『津軽三年味噌』とも呼ばれるほど、長い期間熟成させます。

熟成の間に酸敗を防ぐために塩分濃度は13%と高めですが、長期間熟成することによって

十分に塩がこなれ、独特のうま味があるのが特徴です。

津軽のみそを使った「貝焼きみそ」や「けの汁」は、郷土料理としても有名です。



親子でチャレンジ！手作りみそ

「手前みそ」という言葉があるように、お家で作るみそは格別です。大豆の下処理に時間はかかりますが、材料もシンプルで、比較的手軽に作れるので、親子でチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

【材料（出来上がり量 約5～6kg）】

- ・大豆：1.4kg
- ・米麴：1.75kg
- ・食塩：700g（140gと560g）
- ・種水（大豆のゆで汁）：280～350ml

【使う道具】

- ・大きめの鍋、厚手のポリ袋、マッシャー（またはめん棒）、保存容器 など



【事前準備】

◎大豆を戻す

- ・大豆はお米をとぐ要領でよく洗う。（3回くらい）

（この時、悪い大豆は取り除く）

- ・洗った大豆は、たっぷりの水に18時間以上漬けておく。

◎大豆をゆでる

- ・大きめの鍋に、浸漬した大豆と、ひたひたの水を入れて、火にかける。

- ・火加減は弱火で、途中でアクをとりながら、大豆がやわらかくなるまで煮る。

（目安：親指と人差し指でつぶせるかたさ）

- ・お湯が少なくなるので、大豆が常にお湯の中に浸るように、途中でお湯を足しながらゆでる。

※大豆のゆで汁は仕込みに使うので、分量のゆで汁をとっておきます。

※圧力鍋を使用する場合は、使い方に合わせてご使用ください。

◎容器を準備する

- ・容器は洗剤できれいに洗う。

- ・容器全体に熱湯をかけたあと、しっかり乾燥させる。

- ・味噌を仕込む前にアルコールをふる。

※ふたつきの密閉できる容器がおすすめです。



【右側が浸漬させた大豆】



【ゆでた大豆】

みその作り方

① 米麴をよくほぐす。(バラバラにする)



② 塩560gとほぐした麴をよく混ぜる。



【ポイント】

①では、麴の香りや、つぶつぶした感触を楽しみましょう。

「どんな香りする?」「何に似てると思う?」など、子どもと会話しながら進めるのも楽しいです!

②では、全体をよく混ぜて、塩と麴をできるだけ粒がないようにバラバラにしましょう。

③ 大豆が熱いうちに、マッシャーなどで丁寧につぶす。



④ つぶした大豆と②の麴をよく混ぜる。
種水(大豆のゆで汁)を加え、固さを調整する。(耳たぶくらいが目安)



【ポイント】

子どもの場合、マッシャーでつぶすのが難しいこともあります。そこで、厚手のポリ袋にゆでた大豆を入れ、手(この時グーの形で)でつぶしたり、うどんのように足で踏んだ方が、楽しく簡単にできます。これは子どもが楽しんでできる作業の1つです。

- ⑤ 中の空気を抜きながら丸める。
(野球ボールくらい)
容器に打ち付けるように入れる。



- ⑥ 仕込み容器に叩きつけるようにして
詰め、空気を抜いてすき間がない
ように固く詰め込む。



【ポイント】

④の作業は、大豆や麴の粒がなくなるよう、つぶしながらこねるように、よく混ぜましょう。出来上がりの固さは、耳たぶくらいが目安です。固いようであれば、種水（大豆のゆで汁）を入れて固さを調整しましょう。水でもよいですが、種水の方が大豆の風味や旨味や栄養素などが増します。みそ玉を作る作業は、粘土遊びのように楽しんで行いましょう。

- ⑦ ゴムベラで表面を平らにし、塩140gを表面全体にふり、ラップをしてフタをし、冷暗所で3～8ヶ月発酵させる。1年以上寝かせると、さらに熟成され、深みが増します。



【ポイント】

熟成途中で表面にカビが生えることがあります。
その場合は、カビの部分だけを取り除き、そのまま続けて熟成させます。
また3ヶ月くらい熟成させたら「**天地返し**」を行うと、ムラなく均一になり、発酵もよく進みます。
(天地返しは必ず行わなくてもよいです。)

「天地返し」の工程

- ①表面のカビをスプーンなどで取り除きます。
- ②消毒した別の容器に、みそを移し替えます。この時、液体（もろみ）が出ていたら、みそに混ぜます。
- ③消毒した元の容器に、みその上と下を入れ替えるように、空気が入らないように押し込みながら詰めていきます。
- ④全部入れたら表面をならし、ラップでふたをして、再度熟成させます。

子どもと楽しむ！食育



どんなみそが
できるかな？

混ぜたり、つぶしたり、丸めたり。みそ作りは、小さな子どもでも楽しく簡単にできる工程がたくさんあります。

麴や大豆の香り、つぶつぶの手触りや、丸めた大豆をぺったんぺったん容器に打ち付ける音など、五感を感じながらみそ作りを進めることで、子どもの食への興味・関心を育むことにつながります。

最後は「おいしくなーれ！」の呪文をかけて、みその出来上りを待ちましょう！

長い時間をかけて、みそが完成したら、ぜひ色々なお料理に使って食べてください。「手前みそ」の味は、格別です。

工程ごとに色々なことを感じたり、一緒に料理をしたり、食卓を囲んだりしながら会話を楽しむことも「**食育**」につながります。



手をグーにして、ゆでた大豆をつぶしたよ



ゆでた大豆と麴を混ぜて、上手に丸めたよ

みそを使った おすすめレシピ

こねつけ

【材料 4～6個分】

ごはん	200 g
片栗粉	40 g
水	適宜
じゃこ	10 g
人参	40 g
にら	20 g
油	適宜
甘みそ	
味噌	大さじ1.5
砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1

【作り方】

- ① 人参は皮をむいてすりおろし、にらは1cm幅に切る。
- ② ごはんは片栗粉を混ぜ、すりこぎなどで、粒が少し残るくらいつぶす。
- ③ ②に切った野菜と他の材料を合わせてよく混ぜる。
- ④ 生地が固い場合は、お好みで水分を少々加える。
- ⑤ フライパンに油を入れ、③を一口大の大きさにして両面こんがり焼く。
- ⑥ 甘みその材料を鍋に入れ、一煮立ちするまで火にかける。
- ⑦ 焼きあがった④に甘みそをぬる。

memo

「こねつけ」は、信州みそで有名な長野県の郷土料理で、五平餅に似た食べ物です。家庭によって入れる材料や形が異なり、中に入れる野菜はなんでもOK、キャベツやピーマンなどお家にあるものを使うそうです。残ったごはんで作れて、子どものおやつにおすすめです。今回は、子どもが食べやすいようにアレンジし、カルシウムもとれるようにじゃこを加えてみました。他のアレンジとして、上にチーズをのせてピザ風にしたり、油で揚げたりしても美味しいです。つぶしたり、丸めたり、子どもも楽しくできる工程なので、一緒に作ってみてください。



豆乳とん汁

【材料2人分】

豚肉	60 g
大根	40 g
人参	20 g
ごぼう	30 g
高野豆腐	1/2枚
しめじ	30 g
ねぎ	20 g
油	適宜
だし汁	200ml
豆乳	200ml
味噌	26 g

【作り方】

- ① 大根と人参はいちょう切り、ごぼうとねぎは斜めの薄切り、しめじは小房に分ける。高野豆腐は水で戻し短冊にきる。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉とねぎ以外の材料を加え、軽く炒める。
- ③ 全体に油がなじんだら、だし汁を加え加熱する。(途中でアクをすくう)
- ④ 材料に火が通ったら豆乳を加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後にみそを入れ、味をととのえる。

memo

このレシピは具たくさんで汁も多めなので、汁物というよりは、おかずみそ汁の扱いです。これにごはんがあれば完璧です。うどんを入れて食べるのもおすすめです。豆乳のかわりに牛乳でもOKです。

みその活用法



① 漬け込む

はちみつやみりんなど他の調味料と合わせて「みそ漬けのもと」を作り、食材を数時間～数日漬け込むだけ。
(漬け込み具合はお好みで)

意外なところでは、ヨーグルトとみそを合わせてみそ漬けにするのも美味しいです。ヨーグルトは水切りして使ってください。食材は、野菜もよいですが、豚肉がおすすめです。



② 洋風料理の隠し味にする

乳製品やトマトとみそは相性がよいです。

グルタンなど、クリーム系の料理にみそを少し加えると、風味が出ます。特にチーズは、発酵食品どうし、相性がばっちりです。

トマトも旨味成分が多いので、みそをケチャップやトマトソースに入れても美味しいです。

③ おかずみそをつくる (常備菜)

そのままおかずになる肉や魚で「おかずみそ」を作っておくと、色々なものにアレンジできます。特に肉みそは、そのままレタスと一緒に包んで食べたり、そばろ丼にしたり、時間がない時に重宝します。また、おにぎりの具にしたり、チャーハンやパスタに混ぜたり、トーストにのせても美味しいです。ねぎやきのこも加えるのもおすすめです。大量に作って、常備菜として活用してみてください。

他にも、みそドレッシングやみそマヨネーズとしてサラダや野菜と一緒に食べるのもおすすめです。

みそは、みそ汁だけでなく、色々な料理に使えるので、ぜひ試してみてくださいね。

青森中央短期大学では、各ライフステージを対象に、様々な食育事業を展開しています。

その1つとして、幼児を対象に、大豆の栽培から収穫、そして調理（加工品づくり）までを経験する食育活動を行っています。その経験をもとに、日本の伝統食であるみそについて、保育施設や家庭で楽しく学ぶ機会になればと考え、このリーフレットを作成しました。リーフレットや食育活動についてご質問などございましたら、下記までお問い合わせください。

製作・発行 青森中央短期大学

2022年2月1日

青森県青森市横内字神田12

電話017-738-0121 (代表)



青森中央短期大学製作のオリジナル食育ソング『だいのうた』『みそのうた』など、QRコードからご利用いただけます。

