

郷土の味を伝える! みその種類もいろいろ!

みそは使うこうじの種類によって「米みそ」、「麦みそ」、「豆みそ」の3種と、これらを混合した「調合みそ」に分けられます。それぞれの土地柄や気候によって地域別の特徴があり、また郷土の味を伝える伝統の味として大切に守られています。

米みそ

(原材料…大豆、米こうじ、塩)
日本で生産されているみその8割を占め、こうじの配合や熟成期間の違いによって味や色もさまざまです。

- 甘みそ**
 - 白 近畿各府県と岡山、広島、山口、香川
 - 赤 東京
- 甘口みそ**
 - 淡色 静岡、九州地方
 - 赤 徳島、その他
- 辛口みそ**
 - 淡色 関東甲信越、北陸、その他ほぼ全国各地
 - 赤 関東甲信越、東北、北海道、その他ほぼ全国各地

色の違いは、おもに発酵・熟成の長さによるもので、期間が長くなるほど濃くなっていきます



麦みそ

(原材料…大豆、麦こうじ、塩)
農家の自家用として造られたものが多く「田舎みそ」とも呼ばれています。

- 甘口みそ** 九州、四国、中国地方
- 辛口みそ** 九州、四国、中国、関東北部地方

みその甘口・辛口は、塩分量とこうじの量によって決まります。大豆に対するこうじの割合が高いほど甘口のみそになります。

豆みそ

(原材料…大豆、塩)
愛知、三重、岐阜を中心に生産されています。発酵・熟成に2~3年かかるので濃い色に。八丁みそ、名古屋みそなどの名称で呼ばれています。

調合みそ

米みそと豆みそ、米みそと麦みそといったように2種類以上のみそを合わせたものや、複数のこうじを混ぜ合わせて造ったみそなど。愛知、大分、福岡で生産されています。

みその種類と分布



- 米みそ
- 麦みそ
- 豆みそ
- 調合みそ

出典: みそ健康づくり委員会「みそができるまで」

原料は大豆、塩、米だけなのに配合や熟成期間の違いで味が違ってくること、地域でも違いが大きく「みそ」といっても好みの分かれる食品だと思いました



機関紙企画検討委員 加賀理事

産地メーカーを訪ねて

南日味噌醤油株式会社
(富山県富山市)



生きたこうじの甘味のある、まるやかなこうじ味噌

コープでは「COOP こうじ味噌」、「手造りこうじ」、「甘酒ストレート」、「手造りみそセット」の商品を取扱い、また、地域協議会の味噌造り教室でも講師となつていただいています。富山市にある工場を訪ね、専務の南日賢治さんにみそ造りや米こうじ造りについて、教えていただきました。



COOP こうじ味噌 (1kg)
(次回2月4回)
471円(税込)



甘酒ストレート (550g)
(次回2月4回)じわもーる
430円(税込)

手造り米こうじ

創業は1889年(明治22年)、こうじの製造販売から始まり、1946年(昭和21年)には南日味噌醤油醸造所として設立し、こうじ・味噌・醤油の製造販売を開始しました。創業以来100年以上続く老舗です。こうじは伝統的な手造りの手法に現代の製造技術を加えて製造しています。原料のお米はくず米ではなく丸米、つまり家庭でご飯として食べられている富山県産コシヒカリを100%使用しています。お米は昔ながらのせいろ蒸しを生かした蒸し機を使い、遠赤外線がゆっくり丁寧に芯まで柔らかく蒸し上げます。そこに種こうじをふりかけ、こうじ室で丸4日間寝かせます。



南日専務

「出来上がったこうじは粒を爪で割ってみた感触で確認します。こうじの菌糸が一粒一粒の米の内部まで入り込んでいる状態になっていれば『破精込』である『こうじ』であり、これが良質の『こうじの証です』と南日専務。また、出来上がったこうじは甘酒を造ることで糖化の具合を確認しています。『甘酒がおいしいと、こうじ菌が活発な証拠。発酵がよく進みおいしいみそができます。みその味の9割方はこうじの出来で決まります』。



天然醸造のみそ

米みその原材料は大豆と米と塩です。北陸産のインレイ大豆を豆の甘味を逃がさないように高圧力をかけ、煮汁を閉じ込めた状態で蒸し上げます。この豆に米こうじ、食塩を加えて仕込みます。一般に大量生産されるみそは、加温することによって発酵を促し、1~3カ月で醸造し製品化されますが、南日味噌では自然な状態で6~8カ月かけて、じっくりゆっくりと発酵・熟成させています。これが天然醸造みその造り方です。天然醸造で造るみそは、十分に熟成させているのでアミノ酸やビタミン・ミネラルが豊富で甘味のあるおいしいみそに仕上がります。



タンクの中で発酵・熟成中

手造り派へのアドバイス

- Q** 出来上がったみその内部まで黒カビが生えていました。何が原因ですか?
A 混ぜ方にムラがあったのかもかもしれません。たくさん量を作るときは、何回かに分けて混ぜ、最後に合わせるとういことです。食塩を減らすこともカビの原因です。塩分を減らしたい人はこうじの量を増やしましょう。
- Q** 価格の高い塩を使った方がよいですか?
A 一般的に価格の高い食塩はミネラルが多い分、塩分が少ない場合があり、カビやすくなります。ミネラル含有量に応じて食塩の使用量を増やしましょう。
- Q** 出来上がったみその色がだんだん濃くなっていきます。良い保存方法がありますか?
A みそは冷凍での保存ができ、凍らないのでそのまま使えます。みそは生きています。自分の好きな発酵具合で冷凍するとういことです。



機関紙企画検討委員と南日専務