



第四十九号

「味噌」

メルマガnoichi49号、今月のテーマは『味噌』。
当メルマガではお馴染みの企画「利き〇〇の会」。
今回は日本人の心の味『味噌』をターゲットにしました。
食卓の御参考になれば、幸いです！

日本家庭の必需品「味噌」。味噌汁に代表されるように、味噌を使った家庭料理は「おふくろの味」「ふるさとの味」と言われるほど私たちに安らぎと温もりを与えてくれます。また、子、孫へと伝えられる伝統の味がそこにはあって、継承される家庭の味に味噌は大きく貢献してきました。ある日突然、家庭の味噌の赤が白になったり、白が赤になったりすることはありません。伝統芸能に流派があるように、関西関東でうどん派と蕎麦派があるように、味噌にもやはり流派があるのではないのでしょうか。

今はどこにいても全国各地の物産品を簡単に食せる時代になりましたが、味噌に関してはまだ境界線が引かれていて、各地域・各家庭で食べられる揺るぐことのない味噌への拘りは、時代に左右されない強さがある、非常に面白い現象であると考えられます。そこで、今回のメルマガでは恒例の食企画として「味噌の食べ比べ」を開催することと致しました。十種類以上のご当地味噌を集め、ノスタルジックに陥らない公平な味覚を持った四名の審査委員と二名のメルマガ編集スタッフによって厳正なジャッジが下されました。

今回、参加くださった方々をご紹介します。

みやはらたかおさん・・・グラフィック・デザイナー。メルマガno.1のデザイン担当。五感の中でも特に嗅覚が発達しているという共通点で雅楽之一とは異次元で繋がり合える貴重な友人。

神令さん・・・尺八演奏家。雅楽之一とは同学年であり、同志の友。鋭い観察眼と、幅広い知識の持ち主。

小川真由美さん・・・アナウンサー。正派会員。雅楽之一とはご近所同士ということもあって、数年来のお付き合いが続く。静岡県の農家に育ち、母は修善寺旅館の女将であったという味覚のサラブレッド。

奥田雅楽之一・・・愛知県出身の父の影響で、「赤出し以外味噌ではない」という固定観念を持つ。今回の企画で見聞が広まり、人間としても少し幅が広がったかもしれない。

ちょっとだけ、味噌の歴史にも触れておきます。ルーツは中国で古くから知られている醤(ひしお)、中華料理では「ジャン」として知られています。豆板醤や、甜麵醤などは日本の家庭でも馴染みとなっていきます。日本の歴史上では、飛鳥時代に朝鮮半島から渡ってきた高麗人が豆味噌の製法を伝えたこととされており、稲作が始まった平安後期に米味噌の製法が始まったと言われています。

味噌は、保存性が高く手軽に栄養接種できるということで、米、塩とともに陣中食、兵糧としても大変重宝されました。時代とともに庶民も味噌を口にするようになり、自家用の味噌造りが盛んとなりました。考えてみれば「手前味噌」という言葉も、我が家の味噌を自慢するようにな...ということ

ですね。味噌の「噌」の字は味噌以外の用法がないようで、ルーツが中国にあっても味噌は日本独自の食品であると考えられることもできます。

それでは早速、品評会の模様をお届けします。

味噌 食べ比べ

【食べ比べスタート】

1 無添加北海道仕込

米味噌 淡 12%

(最初にアンケート用紙のコメント)

奥田：普通、一般的、ウドに合う、味噌汁もいい

小川：味噌汁、麴が残る、結構塩がキツイ、ウドに合う、味噌汁サイコー

宮原：意外と塩がキツイ。味噌汁○

神：...実家と同じ、ウド向き、味噌汁○

【食べ比べ味噌】

名前	種類	色	産地	熟成期間	塩分	糶歩合
1 無添加北海道仕込	米味噌	淡	北海道		12%	
2 蔵出し仙台	米味噌	赤	仙台味噌	150日~180日	13%	7.3割
3 もち米仕込み茜味噌	米味噌	赤	新潟	240日~360日	11.10%	12割
4 極み	米味噌	赤	信州味噌	2年以上	11.50%	10割
5 信州白こし	米味噌	淡	信州味噌	50日以上	11.20%	10割
6 岡崎赤出し	豆・米味噌		愛知			
7 長崎麦	麦味噌	赤	長崎味噌	100日~180日	10.40%	22割
8 西京白みそ	米味噌	白	西京味噌		4.90%	
9 手作り	米味噌	赤	小川家		14%	
10 手作り	米味噌	赤	編集部調達 1年		14%	
11 柚子味噌	米味噌	赤	神家			

※糶歩合とは、乾燥大豆を1とした時の糶の割合
例えば) 20割は大豆に対して2倍の糶が使われている

【食べ慣れた味噌は?】

奥田) 豆味噌 赤色 辛口
小川) 米味噌 淡色 甘口
宮原) 麦味噌 淡色 甘口
神) 米味噌 赤・淡色 辛口

【好きな味噌の味は?】

奥田) 同上
小川) わからない 同上
宮原) 同上
神) 同上

【結果、お持ち帰りした味噌は?】

奥田)
小川) ③もち米仕込み茜味噌
宮原) ⑦長崎麦
神) ②蔵出し仙台

※③もち米仕込み茜味噌が一番人気でした。

↓次ページにつづく

神「うん。すごくポビエラーな感じですね。馴染みのある」
宮原「結構塩っ辛いね」

神「うん、そうね」

奥田「これと言って特別な驚きはないね」

神「馴染みのある味、実家の味って感じ」

奥田「もしかしたら、ウドに合うかもね。うん、ウドの方が合うね」

小川「結構塩っ辛いね」

宮原「12%で、塩分が高いみたい」



2 蔵出し仙台

米味噌 赤 仙台味噌 150日〜180日 13% 7.3割

奥田「辛い、ご飯に合う」

小川「赤い匂いがする、ご飯に合う、味噌汁×、酸味が強くウドを消してしまおう」

宮原「ごはん〇、酸味を感じる」

神「おにぎり向き、味噌汁も〇」

奥田「ん〜蔵出し仙台結構しよっぱいな」

小川「北海道より？」

神「うん。さらに強いよ塩分が」

小川「あくほんとに。13%！」

奥田「仙台はなんか辛系が好きの人にとっては理想的な味じゃない？」

小川「うん、なんかよく寝かせた感じの味がする」

奥田「う〜ん。不思議とウドは合わない。ウドには蔵出しより北海道の方が合うね」

小川「うん」

奥田「なんでだろう、やっぱり酢みそをイメージするからかな？」

宮原「うん。北海道の方がいいね、ウドはね。でもご飯はこっちの方がいいな」

奥田「あく、ほんと。ご飯はそうですね。おにぎりとかにしたら仙台の方が良さそうですね」

神「僕も思った。おにぎりとかね」

小川「うん。本当だ。ウドは断然北海道ですね。仙台味噌でウドっておいしい(笑)」

全員「うん。おいしい。全然合わない」

ガヤガヤ・・・

奥田「なんだろう、やっぱり酢みそをイメージするからかな？」

小川「面白いね。合う物と合わない物があるんだね。あくお米には美味しい！日本人だな〜」

奥田「うん。それと、やっぱり味噌汁ってうまいな。ザ・味噌の食べ方」

宮原「うん味噌汁美味しい」

奥田「宮原さん今どちらを召し上がりました？」

宮原「北海道」

奥田「北海道美味いっすよね」

宮原「(北海道味噌) あ〜美味しい、この味噌ダシがもともと入っているのかな？」

編集部「入っていないですね。しかも無添加です」

宮原「へ〜そうなんだ」

編集部「(北海道と仙台味噌) これ好みが真つ二つに分かれるでしょうね」

奥田「(北海道味噌) でもこっちの方が一般的なんじゃないかな」

全員「うん。そうね」

宮原「(北海道) ん〜味噌汁だったらこっちだね」

小川「そうですね、仙台合いませんね」

奥田「そうですね。北海道の方が美味しかったですね」

小川「(仙台味噌) 酸味がでる、福島って焼きおにぎりは味噌なんですよ。だからもしかして仙台のって焼きおにぎり系の味なのかも」

宮原「なんか後から酸味がやたらとくるね。前回の利き酒(メルマガ010133号)の時より分かるぞー違いが！」

奥田(笑)

編集部「私の家は仙台味噌かも…」

宮原「そう？」

編集部「あーでも北海道美味しい」

宮原「うんオーソドックスで」

奥田「なんかオーソドックスですよ」

小川「結局、いつもの味ってことなんですかね」

奥田「そうですね」

小川「先生のお母様ってすごいと思うんだよね。自分の生まれ育った味でない味噌をご主人に合わせてるんでしょ」

奥田「あくそうですね。僕の父は愛知県民の赤出し味噌だからね」

小川「私絶対ヤダな(笑) 北海道 味噌汁最高〜！」

奥田「意外とね。僕が千歳空港で買ったんだけどね」

宮原「うん」

小川「北海道って味噌汁にすると最後にすごいつづつづが残るんだろうね」



3 もち米仕込み茜味噌

米味噌 赤 新潟 240日〜360日 11.1% 12割

奥田「好き」

小川「甘い、もろみの香り、美味しい、万能」

宮原…万能

神…おにぎり○、味噌汁×

奥田「おく、さすが米どころ新潟。旨いな」

小川「楽しいねこれ(笑)」

編集部「ありがとうございます(笑)」

神「ご飯が進む」

宮原「ご飯が美味しい」

奥田「味噌でご飯を食べるって、なんかいいね。武士だね」

小川「新潟美味しい、甘い」

奥田「ね。これ美味しいよ」

小川「匂いがそもそもいい。なんか新潟、金山寺味噌みたさ」

神「これ美味しいですね」

奥田「うまいっすね」

小川「うん。これ家を買っちゃいそう」

宮原「うん。旨い。二百四十日？一年経ってないのか…うん、茜美味しい」

編集部「茜、まろやか、甘い」

宮原「うん。熟成このぐらいの方がちょうどいい感じがするな」

4 極み

米味噌赤 信州味噌 2年以上 11.5% 10割



小川…ご飯に合わせると個性なし。まろやか、ウドに合う

宮原…味が濃厚、味噌汁○

神…バランスGOOD

奥田「お店の人いわく、これが世界で一番美味しいって」

神「バランスがいいね、この極みさんわね」

奥田「世界一ですからね」

宮原「あー極みはすっかりしているかな」

奥田「なにせ、世界一ですからね」

全員(笑)

5 信州白こし

米味噌 淡 信州味噌 50日以上 11.2% 10割



奥田…西京に近い

小川…ウド最高！ご飯合う、味噌汁○、割りと塩分を感じる、優等生

宮原…ウド○、味噌汁○

神…魚につける系、ウド○

宮原「甘いね。料理向き」

奥田「魚料理に使ったりしたらいいんじゃないかな。西京味噌に近い、ウドにも合う」

小川「クセのある物や、匂い消しに使えそう、北海道味噌より合うかも」

神「お、なんか独特。魚とかに使えそうな…。結構ねっとりしてない？」

奥田「そうですね。あー、西京に近いですかね、もう西京の部類だ」

神「これウドに合う」

奥田「そうですね」

神「クセのある物とか、匂い消しに使える」

奥田「あーウドに合うわ。ウドには北海道より合うかもしれ

ない」

小川「私長野の白結構好きかも」

奥田「これ料理に使えそうですね」

小川「ねえ」

宮原「これ、味噌汁美味しいね」

小川「あーこれ味噌汁美味しい」

奥田「美味しい。今までで一番上品ですね」

小川「結構。塩分もありますね」

宮原「うん。味噌汁が一番いいかもね」

小川「なんか優等生って感じ」

奥田「やっぱり味噌汁は、味噌の奥深さを一番感じやすい」

宮原「料亭っぽい感じかな」

全員「うんうん」

小川「アサリとか合いそう」

宮原「おれ、アサリの味噌汁が一番好きなんだよね、味噌汁の中では」

※番外編

奥田「なんか全然違う個性の味噌を混ぜてみたいね」

小川「最高ブレンドだね」

宮原「合わせだね」

奥田「茜みたいに完璧な物はあれでいいから。この岡崎と白こしを合わせたらどうなるかな？」

神「赤出しと白みそってことね」

奥田「そうそう(混ぜ混ぜ…)…はい。岡崎赤出しと信州白こしの合わせ味噌汁です、一対一で」

宮原「んーなんか普通」

奥田「なんか良識の範囲を越えたね」

宮原「より平均になってる、個性がなくなってる気がする」

神「味がしなくなった」

全員(笑)

編集部「消し合っちゃったんですね」

6 岡崎赤出し

豆・米味噌 愛知



小川「ご飯に合わない、回鍋肉に合う、独特のおお、
ちょっと苦手だな、味噌汁がいい」
宮原「シジミ汁」
神「味噌が鶏肉と炒める」

奥田「意外に塩分がない。トンカツとか、味噌カツの味だ
ね。甜麴醬系、豆鼓味噌みたい。料理に合うんじゃない？」

神「これはまた独特で、また全然違う。いわゆる八丁味噌だ
よね」

奥田「そうですね、もう八丁ですね」

宮原「八丁はなんでこんな色なんだろう」

編集部「大豆と塩だけで豆麴を作るいわゆる豆味噌で、通常
三年程寝かすんだとか」

奥田「意外と塩分がないですね」

神「あーやっぱりトンカツにつけると旨いんじゃない」

奥田「いわゆる名古屋の味噌カツですよ」

神「ね」

小川「味噌カツの味噌の味だ」

神「揚げ物につけると旨いかも」

小川「回鍋肉とかね」

神「あ、甜麴醬系のね」

小川「そうですね」

神「豆鼓味噌ね、鶏肉とはよさそうね」

奥田「料理向きってことですね」

宮原「八丁味噌はご飯に全然合わないね」

奥田「意外と合わないですね、ご飯にね」
神「そのままだね」

奥田「赤出しは結構シジミに合うんですよ」

神「あーそうだね。どっさり入れて。肝臓がいい」

小川「この匂いね。のりの佃煮みたい。でもご飯に合わない
い」

奥田「(笑) 評判わるいですね」

宮原「うん。ご飯は全然だめだね」

小川「うん。回鍋肉だね」

宮原「あー。でも味噌汁にすると美味しい！」

神「うん。そうね。やっぱりシジミ」

小川「うん。初めて美味しい」

全員(笑)

奥田「結局、三河湾でシジミが採れるんですよ。だからシジ
ミとこの味噌がよく合うんじゃないかな」

小川「やっぱり、揚げ物とかトンカツにつける」

奥田「あー味噌カツのイメージが強いですよね」

7 長崎麦

麦味噌赤 長崎味噌
100日/180日 10.4% 22割



小川「食感がいい！金山寺味噌のよう」

宮原「麦麴の味」

神「オーソドックス、バランス〇」

宮原「多分長崎の麦はうち実家の味に近いと思うんだよな」

奥田「あー麦は確実に一線を画するね」

神「結構スタンダードな」

奥田「北海道に近いですか？」

神「そうですね」

奥田「北海道と麦を食べ比べてみようか」

神「これとご飯だと、いくらでもいけちゃうから危険だね」

奥田「んー。麦は食べ応えある」

宮原「北海道より麦の方が甘いね。この茶色っぽいのが麦だ
よね？うちの田舎の味噌もこうだった」

奥田「宮原さん九州ですもんね。麦はこれはこれで好きだ
な、食べ応えがある」

宮原「うん。ちょっとだけ味が違うけどね。味噌汁にしたら
美味しいんだよ」



8 西京白みそ

米味噌 白 西京味噌 4.9%

小川「ご飯最悪。デザートみたい、そのままなめるのが一番
美味しい」

宮原「甘い」

神「甘い」

奥田「西京はご飯に合わないさそうだな」

小川「(笑) なんかあんこのお餅とか焼いて」

奥田「甘いですね。圧倒的に」

神「うん系統が違う」

宮原「甘っ！これだけで食べるとすごく甘いね。ビックリするくらい甘い」

奥田「京都の人は、これで雑煮？」

宮原「だいたい関東の人って塩っ辛いもの好きだもんね」

奥田「そうですね」

神「西京味噌の感想が甘い！しかない(笑)」

全員(笑)

神「なんかバリエーションがないんですよね頭の中に。これを使って何か料理しようっていう、この味噌の応用がわからない。経験がないですかね」

奥田「そうそう、経験ないから」

宮原「あと塩分がすごく低いもんね。あ、味噌汁にするとそんなに甘くないね」

神「鰹ダシをよく感じる」

宮原「でも甘いか」

小川「味噌汁にするとそんなに甘くない。でも、大して美味しくないですよね」

全員(笑)

神「結論から言うとね」

小川「なんか白みそってそのまま食べるのが一番美味しく感じる。白みそとウドが激しく合いません。なんかデザートみたい」

宮原「うん。特に合わないね」

小川「うわ！白みそご飯すごくヤダー！」

全員(笑)

小川「身の毛がよだつくくらい嫌だ」

奥田「ご飯にあんこをのつけた感じですね」



9 手作り

米味噌 赤 小川家 14%

小川：大豆、しょっぱい、料理に使えない

神：濃い、うまみがGOOD



10 手作り

米味噌 赤 手作り 1年 14%

小川：熟成のにおり、まろやか

神：香りの抜けがGOOD

奥田「この自家製は結構しょっぱいね」

神「結構お酒っぽい。お酒の香りがする。なんか香りが面白い」

宮原「食べた事がない感じ」

神「鼻の抜けが、香りがすっと抜ける」

※番外編

奥田「ちなみに味噌ラーメン作るんだったらどれが合うんですかね？」

神・小川・宮原「北海道かな？」

奥田「合ってるんですね」

宮原「八丁味噌でないのは確かだ」

全員(笑)

小川「西京味噌でないのも確かだ」

全員(笑)

奥田「北海道は、ニンニクにも負けなさそう。あとでやってみようか」



11 柚子味噌

米味噌 赤 神家

小川：ゆべしみたい、かんきつ、バタートーストにON(フランスパン)

宮原：ゆずマーマレード+味噌

神：ジャムみたい

総括

小川「料理に万能なのは北海道味噌。白と赤は料理法を選ぶ。麦は、単体で美味しい、つまみにも○。手作りは家によって全く違いますね。味噌はなくてはならない物だけど、

↓次ページにつづく

摂りすぎるとめまいがする事を発見した日でした(笑)」

奥田「皆さん、今日は一つずつお持ち帰りかな」

全員「どれかな」

神「でも、もう一週間は味噌いらなかな(笑)」

全員(笑)

神「脱塩分しないと」

奥田「なんかみんな塩分摂り過ぎて、だんだん口数が少なくなってきたよ」

神「そう、なんかむくんできたぞ」

奥田「そうそう、すごいですよ。今日『とらや』に寄ったら白味噌ようかんがなくて。京都限定なんですよ」

小川「へーすごい」

奥田「駄目押しですね(笑)」

神「なんか味噌意外の物を久しぶりに食べた。これも味噌だけど(笑) やっぱ食卓はバランスが大事だね」

奥田「そういうことです」

編集部「食べ比べという事で、味噌それぞれの使い道を見分けるよい機会でした。簡単に言えば、淡色は万能、赤は味噌の個性が表に出るような料理の使い方、白は、少し奥ゆかしく隠し味として使っていったら良いのかも。また、麦は、産地が遠い分、どのように美味しさを受け入れるのか想像がつかなかった。けれども、おつまみとして食べるにはもってこいのお味噌でした。子供の頃から好きだった「味噌おにぎり」お行儀のいい食べ物じゃないのかなと思って、お弁当で味噌おにぎりを持っていてもこっそり食べていました。でも「やっぱいろいろ飯に合うじゃん!」と再認識。今度みんなでお出かけした時は、持って行こうかと思えます」

みなさま、お一つずつ味噌をお持ち帰りになりましたが、結局は、最初に質問した「我が家の味噌」と同じ種類のお味噌をお持ち帰りになりました。

子供の頃の味が体に馴染むというのが、今回の結論です。



Illustration: morimoe

◎あともがき◎

九州の実家では毎年、味噌を作っていた。作り方は意外と簡単。まず大豆を蒸して、豆腐やさんから借りてきたミンチにする機械に入れる。ハンドルを廻すと穴という穴から、うにゅーっと大豆のペーストが出てくる。木の桶に入れる。麦麴を混ぜたら、後は半年くらい待つだけ。自家製の白味噌は評判がよくて、親戚の人たちがもらいに来るくらいだった。

お茶も自家製だった。お茶葉は家族総出でお茶つみをする。手でつむから大変な作業だ。大きな鉄鍋が固定された竈で炒る。Yの字型の二本の棒でお茶を混ぜるとパチパチという音がする。炒ったお茶は竹でできた一畳くらいの敷物の上に広げられ、熱いうちに揉んでしまう。子どもの手には熱いけれど、無理して少しだけ手伝うのが好きだった。お茶作りも意外と簡単で、後は乾燥させるだけ。日本では発酵を止めるために蒸すのが普通だけれど、実家の製法はなぜか中国の緑茶と同じだったと知ったのは大人になってから。そのせいか、中国の龍井(ロンジン)茶と似た感じの緑茶だった。

その他には、コンニャクも作っていたし、梅干しも作っていた。昔はそれが普通だった。一般家庭に昔から伝わる風習が少しずつなくなっていくのはとても寂しいことだ。

グラフィックデザイナー (http://www.1938.jp) みやはらたかお

