

味噌汁

味噌汁はだしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを具とした日本の代表的な汁物料理です。味噌汁がほぼすべての家庭に普及したのは江戸時代だとされており、今ではご飯と共に日本人の食卓に欠かせない一品だと言っても過言ではありません。

味噌汁に使う素材はだし、味噌と具です。だしは、昆布や鰹節などを煮て出した汁のことであり、日本料理の味の基礎となっています。だしを作る手間が省けるように、便利な顆粒や液状のインスタントだしがスーパーなどで簡単に入手できるようになっています。また、味噌自体にだしが入っているものもあります。味噌汁に使う味噌には様々な種類があり、赤味噌、白味噌、合わせ味噌などはよくパッケージで見かける表記です。赤味噌は熟成期間が長いので、コクがあり、塩分濃度が高いのに対して、白味噌は短期間で発酵され、塩分濃度が低く、甘みがあります。味噌汁に入れる具は、季節や地域によってバリエーションが豊富です。よく目にする食材は、葱、芋類、根菜、キノコ類、豆腐類、わかめやしじみなどに代表される魚介類や海藻類です。豚肉とゴボウや芋などの根菜が入ったものは豚汁と言います。味噌汁を作る時は、具材を煮込んでから火を止め、味噌をお玉の中で少量の煮汁で溶かすのがコツです。これは沸騰したままの状態では味噌を溶き入れると、味噌の風味や旨味が抜けてしまうからです。

味噌汁は味噌の種類や入れる具材によって飽きの来ない一品であることは言うまでもなく、一度に色々な栄養素が摂れることやカロリーが低いことなどから、健康や美容への効果も期待できます。味噌の原料は「畑の肉」とも呼ばれる大豆です。さらにその大豆を発酵させて作るが故に、タンパク質がアミノ酸に分解され、非常に消化吸収の良い、ヘルシーなタンパク源になります。味噌にはカルシウムも豊富で、具材の海藻類に含まれるカルシウムとの相乗効果により骨粗鬆症や乳がんの

よぼう
予防効果があります。また、味噌には抗酸化作用成分がふんだんに含まれているた
め、^{ろうかぼうし} 老化防止や^{さいぼう} 細胞の^{わかがえ} 若返りにも^き 効くというデータが^{ほうこく} 報告されています。いいこと
づくめの味噌は健康志向の日本人の^{しこう} 長寿にも^{ちょうじゅ} 一役買っているのかもしれませんが。

日本人に^{なじ} 馴染みの深い味噌汁ですが、今は^{かいかい} 海外でもそのおいしさや^{てがる} 手軽さ、そし
て健康効果が^{みと} 認められ、ファンが増えているそうです。日本人にとっての^{ふくろ} お袋の味
は、^{はいけい} 違う文化背景を持つ人にも受け入れられるようになったのは^{うれ} 嬉しい^{かぎ} 限りです。