

■味噌の広がりと言題

次に味噌ですが、味噌はもともと醤油の原形のようなものです。昔、中国から醬(ヒシオ)というものが入ってきました。醬には、魚醬(ギョシヨウ)、穀醢(コクビシオ)、肉醬(シシビシオ)というものがあり、日本人は何故か穀醢を好みました。米や大豆を煮てそのまま放置しておく、空気中にもこうじかびや乳酸菌、酵母がいるため、それが付着して発酵を始めます。少し湿らした状態にしておくので液体が浮き出てきて、その液体を集め食べ物につけると非常においしい。これが醬の最初のもので、ところが、普通だったら液体しか食べないものを、日本人は残った固まりも食べたんですね。すると、この固まりもなかなかおいしいということで、まだ醤油になっていないということから未醬(ミシヨウ)と言いました。平安時代に書かれた延喜式の中にも「酢がいくら、塩がいくら、そして未醬をいくら加えて…」というようなことが書かれています。平安時代には既に味噌が使われていたわけですが、この“みしょう”という言葉が訛って“みそ”になったという説がありますが、これは食文化の謎です。反対派も多いです。

味噌はお米にこうじかびを生やし、そのこうじかびが出すアミラーゼで、糖化とってお米のデンプンを小さな糖にします。さらに大豆のタンパク質を分解します。そのあと乳酸菌で乳酸を発酵させ酵母でアルコール発酵させることで、みなさんがご存知の味噌の風味が生まれてくるわけですが、未醬と言われたのは平安時代ですが、その当時、味噌を食べていたのは貴族や天皇など、朝廷です。鎌倉時代になり武士の時代になると、武士が味噌を食べるようになるのです。鎌倉時代には味噌をすり鉢で擦って、そして味噌汁を作るという習慣が普及します。そして、ご飯と味噌汁とおかずという日本食の典型的なスタイルが生まれます。それから室町時代、戦国時代になるのですが、当時の戦国武将の常識では農民は使い捨てでしたので、このときはまだ農民は味噌を食べていません。ところが、武田信玄は“農民は国の宝である”という考え方でした。何故かというと、農民が元気だったらお野菜やお米を作ってくれるし、いざ戦いとなれば農民に兵士として働いてもらいたいからです。武田信玄は、騎馬軍団とって馬に乗って戦うことも上手であったし人徳者ということで周りから尊敬されていました。そういうこともあり他の地方の戦国大名も武田信玄がやっているように農民に味噌作りを教えるようになり味噌作りが広がるのですが、当時は今みたいにレシピがありません。そのため、このときに作ったのは米味噌ですが、米の代わりに麦にしたら違うのかとか、米を使わないで豆だけで作るとか、塩と麴の割合が1対3のところもあれば3対1のところもある。このような背景があり、味噌はいろんな種類が作られるようになりました。

味噌は大豆が主原料ですので、サポニン、イソフラボン、レシチンといった大豆由来の有効成分があります。ですから味噌だけではなく、大豆でできている豆腐、豆乳、納豆、すべてに入っています。サポニンは、過酸化脂質の生成防止や血中コレステロールなどの低下、動脈硬化の防止に有効です。イソフラボンは、エストロゲン(女性ホルモン)への作用がありますので、更年期障害でお悩みでしたら大豆は良いですよ。それから抗酸化作

用、骨粗鬆症の予防にも有効です。

現在ある味噌は、日本が作り上げたものです。ところが、日本人の味噌の平均購入量は激減しています。確かに、私が小学低学年くらいまでは、朝食は大体和食でしたので味噌汁が出ましたし、夕食でも味噌汁が出ました。ところが今は、朝食はパンが多いので味噌汁は出ません。夕食もみそ汁が出るのは少ないです。そういうことで日本の味噌の購入量が減っているのです。対して輸出量は急増してます。これはアメリカが原因です。アメリカというのは保険制度が日本みたいに充実していません。ですから、病気になったら医療費を全額自分で払うのですごく高くなるわけです。そのため体調が悪くなっても我慢し、そのうち悪化してしまいます。アメリカ政府は何とか国民を守らなければいけないということで、「世界的に健康に良い食品とは一体何だろう」という調査をしました。すると、日本の昭和40年代前半までの食事が素晴らしい、ヘルシーだということが分かりました。その頃の日本人は何をよく食べていたかわかりますか？豆腐、納豆、味噌、醤油など大豆由来のものが多かったのです。ところが、当時のアメリカの考え方は、「大豆は人間様が食べるものではない。あれは家畜の餌である。」ということで、大豆を食べませんでした。でも、病気になり、なんとか健康になりたいと思った人は食べ物から意識したいということで日本食が紹介されます。大豆から作られているのを知りながら1回食べてみたら意外とおいしいし、また、お医者さんに行くと体調が良くなっていることもわかり、さらに口コミで広がっていき味噌を食べる人が増えました。ヨーロッパでも日本人鼻根のドイツが、アメリカでそういう結果が出たならドイツでも…と食べ始めたことにより、ヨーロッパにもどんどん輸出されました。その結果、味噌の輸出が急増したわけです。しかし、せっかく日本が作った素晴らしい味噌を、日本人が食べなくなったのは少し問題だと思います。