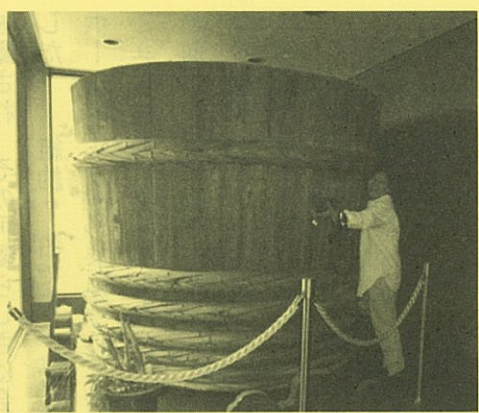


# みそは、ニッポン人の心なり。

味噌は今、健康食品(発酵食品)の1つとして注目されています。また、ニューヨークでもみそアイスクリーム、みそドーナツなどがとても売れているそうです。そこで、私達の身近な所で作られている「仙台味噌」取材しました。



店頭に展示されているこの大きさの桶が30個、奥に貯蔵されています。  
(品川区東大井 4-1-10)

この地は、江戸時代、奥州仙台伊達藩の下屋敷でした。伊達藩では備蓄食料の確保から、寛永2年(1625)以来、味噌蔵を持ち醸造を始めました。江戸在勤の家臣は当時300名を数え、その人々に配与するために、味噌は必需品でした。当時の江戸の味噌は江戸甘で、東北武士の口に合わなかったからです。江戸末期になると自給自足のためだけでなく、余った物を一般にも販売するようにになり、半ば商売としての性格を持つようになり、江戸町民は仙台の殿様のお屋敷で出来る味噌ということ、「仙台味噌」と呼ぶようになりました。安政年間に出た江戸切絵図の「品川、白金、目黒辺之絵図」の中にも「仙台味噌屋敷」と記載

ています。大豆を主原料とする味噌の最良のものをめざし命名した「五風十雨(ごふうじゅうう)」は380余年にわたり蓄積された伝統の技により、厳選された内地大豆、麴に適した内地米、適度の二ガリを含んだ食塩を用いて精魂込めて仕込んだ仙台味噌です。ここでのみ、販売されています。



## 八木合名会社仙台味噌醸造所

平屋に瓦葺の重厚な建物で、仙台坂トンネルの出入口付近に位置しています。店頭大きな桶が目を見せます。内部は店舗、工場、貯蔵庫になっ

- 味噌を作ってみましょう
- 〈材料〉大豆 500g・米麹(生) 500g  
2kg分 塩 200g・振り塩 30g・水 適量  
アルコール(焼酎など) 適量
- 大豆を戻してゆでる  
水に一晩浸ける。水を切り、鍋に入れて水をたっぷり強火で煮る。アクを取る。指で簡単につぶせるまでゆでる。
  - ペースト状にする  
大豆をザルに上げ、冷ます。すり鉢とすりこぎでペースト状にする。ゆで汁は取っておく。
  - 米麹と塩を混ぜる  
ボールに入れ、手をすり合わせるようにしてよく混ぜる。
  - 混ぜた米麹と塩を、大豆に加える  
②に③を加えて混ぜる。ゆで汁を少しずつ加え、握ったときに指の間からでてくるぐらいの硬さに調節する。
  - 保存容器に入れる  
容器をアルコールで消毒。そこに振り塩を半分、④を空気が入らないようにしっかり詰め込む。
  - 発酵  
表面を平らにして残りの振り塩をして、ラップをかけ味噌の重量の約20%の重石をする。2ヶ月後、カビが出ていたら取り、さらに2ヶ月おく。冷暗所に保存。
  - 完成!

の味噌工場の遺構が出土し、カマド跡や品川白煉瓦などの遺物が発掘されました。



されています。明治初年、仙台で味噌醤油の醸造をしていた八木久兵衛が伊達家の委託を受け、現在地の工場を引き受け、末弟の忠助をその任に当たらせました。明治35年(1902)、合名会社を設立、現在に至ります。代表社員として、八木忠助氏の孫忠一郎氏が携わっています。

| 効果                      | 作用                                                           | 効果がある食品                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 腸内環境を整え<br>免疫力を高める      | 乳酸菌は善玉菌を助け、<br>便秘や肌荒れを引き起こす悪玉菌を抑制。                           | ヨーグルト・チーズ<br>漬物・納豆         |
| 代謝を上げ、<br>太りにくい、体をつくる   | ビタミンB群などは、<br>代謝を増進させる。                                      | 酢・キムチ                      |
| 体内に溜まった<br>老廃物を排出する     | 乳酸菌は老廃物の排出を促す。<br>大豆に含まれるイソフラボンは、<br>血中の悪玉コレステロールを減らす。       | ヨーグルト・キムチ<br>マッコリ・味噌<br>納豆 |
| がんのリスクを下げ<br>生活習慣病を予防する | 大豆に含まれるイソフラボンは、<br>女性の乳がんのリスクを下げ、<br>悪玉コレステロールを除去し、高血圧を予防する。 | 味噌・醤油・酒粕<br>納豆・ワイン         |
| 抗酸化作用で<br>アンチエイジング      | 発酵の過程でつくられるアミノ酸や酵素が<br>新しい細胞の生成を促し、美肌効果も期待できる。               | ワイン・味噌<br>マッコリ             |
| イライラを抑え<br>ストレス解消に役立つ   | GABA(ギャバ)というアミノ酸の一種が、<br>脳の興奮を静めリラックス効果をもたらす。                | 味噌・納豆<br>甘酒・酢              |

●発酵食品は  
健康と若々しさをサポートします