

日本独自の優れた発酵食品！ 再注目されている味噌

Step 1

味噌 とは？

主原料の大豆を蒸す、または煮て
麴と食塩を加えて発酵、熟成させた
半固形状の調味料。味付けの基本
「さしすせそ」の「そ」は味噌を指す。



味噌は栄養素の宝庫

含まれる主な栄養素と期待できる効果

たんぱく質

脂肪燃焼・基礎代謝維持・美肌
ダイエットや筋トレ時におすすめ

レシチン

コレステロールの吸収を抑制
免疫力低下や動脈硬化予防

食物繊維

腸の調子を整える
血糖値や血圧上昇抑制

ビタミンE

抗酸化作用で細胞の老化対策
美肌維持におすすめ

ビタミンB₂

皮膚や粘膜の正常な機能を保つ
健康な身体の維持に必要

イソフラボン

骨粗鬆症予防
女性の更年期障害症状の緩和

大豆サポニン

肥満対策・血流改善
免疫力の向上

鉄分

貧血防止
思考力や学習能力、記憶力の改善

※写真・イラストはイメージです

日本独自の優れた発酵食品！ 再注目されている味噌

Step 2

麴による味噌の分類

米味噌・麦味噌・豆味噌の3種類と
これらを混合した調合味噌に分類。

* 麴とは、穀物に麹菌を培養し繁殖させたもの。

米味噌

大豆に米麴を加えて作る・全国各地で生産

麦味噌

大豆に麦麴を加えて作る
九州、四国、中国地方が主な産地

豆味噌

大豆のみを主原料として作る
中京地方(愛知、三重、岐阜)が主な産地

味噌の豆知識

味噌汁は煮立たせては
いけないって本当？

A 「米味噌」や「麦味噌」など、加熱
すると香りが飛びやすい味噌に
ついては本当。
「うま味」が特徴の「豆味噌」は
加熱に強い。煮込んでも、その
美味しさは損なわれない。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
メニュー株式会社の取り組み

地産地消メニュー

当日の様子

提供料理

詳しくはWebへ
～ その他情報配信中～

公式HPはこちら



公式SNS やってます
フォロー
チャンネル登録・高評価
案件よろしくお願ひいたします



https://www.me-kyu.com

メニュー 検索

※写真・イラストはイメージです