

## Miso ... Ein allmächtiges Gewürz

Miso ist ein fermentiertes Lebensmittel, das durch Zugabe von Salz und Schimmelpilz zu gedämpften Sojabohnen hergestellt und fermentiert wird. Es ist eines der unverzichtbaren Gewürze für die japanische Küche. Wenn Sie in den Laden gehen, finden Sie verschiedene Arten von Miso. Es gibt dafür unterschiedliche Klassifizierungen.

### Klassifizierung nach Rohstoffen:

**Kome(Reis)-Miso** ist Miso hergestellt durch Mischen von Sojabohnen und Salz mit Reis-Schimmelpilz

**Mugi (Gersten)-Miso** ist Miso aus Gerstenbasis-Schimmelpilz und einer Mischung von Sojabohnen und Salz.

**Mame(Bohnen)-Miso** besteht nur aus Sojabohnen und Salz; es ist also ein Miso aus Sojabohnen, Salz und Bohnen-Schimmelpilz

**Gemischtes Miso** ist eine Kombination aus zwei oder mehr Arten von Miso.

80% des im Handel verkauften Miso ist Reis-Miso.

### Klassifizierung nach Farbe:



Abhängig von der Farbe des fertigen Misos kann es in **rotes Miso**, **helles Miso** und **weißes Miso** unterteilt werden. Die Farbe hängt von verschiedenen Bedingungen ab, wie der Art des Rohmaterials, ob die Sojabohnen gedämpft oder gekocht werden, ob die Menge an Schimmelpilz hoch ist und ob die Sojabohnen während der Fermentation gerührt werden.

Der Unterschied in Farbe und Farbton von Miso ist auf die Maillard-Reaktion zurückzuführen, die während der Fermentation und Reifung auftritt.

(Den Prozess der Reaktion der Aminosäuren der

Sojabohnen mit Zucker nennt man Maillard-Reaktion. Dabei nimmt die Masse eine braune Farbe an.)

Mit der Dauer der Reifung wird die Farbe immer dunkler.

### Klassifizierung nach Geschmack:

Miso wird auch in süß und scharf eingeteilt, aber der Grad der Schärfe hängt von der Salzmenge ab. Ein weiterer entscheidender Faktor ist das „Schimmelpilz-Verhältnis“. Es ist das Verhältnis von Reis- oder Gersten-Schimmelpilz zu Sojabohnen, und je höher das Schimmelpilz-Verhältnis ist, desto süßer wird es.

### Wie wird Miso hergestellt?

Waschen Sie zuerst die Sojabohnen gründlich und legen Sie sie über Nacht in viel Wasser. Die Sojabohnen nehmen das Wasser auf und sind dann etwa doppelt so groß.

Kochen oder dämpfen Sie die Sojabohnen. Die Sojabohnen werden in kleine Stücke zerkleinert, damit sie leichter fermentieren können. Mischen Sie sie mit Reis -Schimmelpilz (falls Sie Reis-Miso herstellen wollen) und Salz.

Lagern Sie das gut gemischte Produkt. Das zubereitete Miso fermentiert und altert. So ist das



Miso in wenigen Monaten fertig.

Nicht wenige Leute machen zu Hause Miso. Sie können es das ganze Jahr über zubereiten, aber wenn Sie es zu Hause machen möchten, empfehlen wir, es von Ende Januar bis Ende Februar zu tun. Dies liegt daran, dass die Temperatur niedrig ist, so dass Keime nur schwer wachsen können und der langsame Fermentations- und Alterungsprozess den Geschmack erhöht.

### **Gesundheitskraft von Miso (Nährstoffe von Miso)**

Miso, das durch Zugabe von Reis- oder Gersten-Schimmelpilz zu gedämpften oder gekochten Sojabohnen fermentiert wird, enthält verschiedene Nährstoffe.

Einer davon ist Protein. Sojabohnen sind so proteinreich, dass sie als "Feldfleisch" bezeichnet werden. Durch die Fermentation verwandeln diese sich in Aminosäuren und werden vom Körper leicht aufgenommen.

Schimmelpilz von Reis und Gerste enthält auch Vitamin B2 und Enzyme.

Daneben enthält Miso auch Kalium, Ballaststoffe zur Vorbeugung von Krebs, Saponin zur Vorbeugung des Alterns (Oxidation von Zelllipiden), Vitamin E und Isoflavone sowie Lecithin zur Aktivierung des Gehirns.

### **Und hier nun Gerichte mit Miso**

Apropos Miso, jeder denkt sofort an „Miso-Suppe“. Als Zutaten passen Gemüse der Saison, Seetang, Tofu, Schweinefleisch, was auch immer. Miso-Suppe ist köstlich mit nur einer Zutat oder vielen Zutaten. Kochen Sie die Zutaten in 600 ml Wasser und fügen Sie am Ende etwa 4 Esslöffel Miso hinzu.

Wenn Sie Miso längere Zeit kochen, geht das Aroma verloren.

Allerdings trifft das nicht auf Sojabohnen-Miso (rotes Miso) zu. Es passt gut zu Eintöpfen. Als ich es zu Coq au Vin hinzufügte, einem gedünsteten Hühnchen mit Rotwein, war es reichhaltig.

Weißes Miso (Reis-Miso, geschälte Sojabohnen, hoher Anteil an Schimmelpilz, kurzfristiges Altern) eignet sich auch für Milchprodukte. Fügen Sie es zu Gratin oder Frikassee hinzu, um es köstlicher zu machen.

Miso und Reis sind Zutaten, die die Japaner schon lange kennen.

Das ultimative Menü, das diese beiden kombiniert, ist „Miso Onigiri“. Dies sind mit Miso überzogene Reisbällchen.

„Yaki Onigiri“ sind knusprig gebratene Miso Onigiri.

Nachdem sie im Grill gebacken oder in der Pfanne gebraten wurden, duften sie köstlich. Sie können das Miso so lassen, wie es ist, oder es mit Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch mischen oder es mit gebratenem Hackfleisch variieren. Man kann die Reisbällchen vor dem Braten auch mit diesen Zutaten füllen.



Wie wäre es mit Miso Dressing oder einem Miso Dip? Diese eignen sich nicht nur für rohes Gemüse, sondern auch für gekochtes Gemüse und Fleisch.

Miso-Dressing: 1 Esslöffel Miso, 2 Esslöffel Öl, 1 Esslöffel Essig, 1 Esslöffel Senf

Miso-Dip: 2 Esslöffel Miso, 1 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Wasser

Miso Mayo Dip: Miso und Mayonnaise

Joghurt Miso: 3 Esslöffel Miso, 100cc Joghurt.

Miso hat auch den Effekt, den Geruch von Fleisch und Fisch zu beseitigen und die Fettigkeit aufzuheben. Wenn Sie Gemüse, Fleisch, Meeresfrüchte, Tofu oder Eier mit Miso marinieren, wird der Miso-Geschmack absorbiert und der umami Geschmack wird konserviert.

### In Miso mariniertes Schweinefleisch

1 Esslöffel Miso, Reiswein und Sojasauce, 2 Esslöffel Zucker und 1 Teelöffel geriebener Ingwer in eine Plastiktüte geben, gut mischen. 300 g Schweinefleisch hineingeben, gut kneten und etwa 20 Minuten ruhen lassen. Die Pfanne erhitzen. Das Schweinefleisch darin braten.

Nachdem ich jetzt ganz viele Sorten Miso probiert habe, finde ich, es hat einen salzigen Geschmack. ABER: Abhängig von der Misosorte ist der Salzgeschmack einmal stärker und einmal weniger stark.



Testen Sie doch selbst einmal verschiedene Sorten Miso und bilden Sie sich Ihre eigene Meinung!

Kuniko Chinzei (Sabine Schmitgen)

## 味噌は万能調味料である

味噌は、蒸した大豆に塩と麴を加えて発酵させて作る発酵食品で、日本料理（和食）に欠かすことの出来ない調味料の一つです。お店に行きますと、いろんな種類の味噌が並んでいます。

ですからいろいろな分類方法があります。

### 原料による分類：

米味噌・・・米を原料とする米麴を、大豆と塩に配合して作った味噌

麦味噌・・・大豆と塩を配合し、大麦を原料とする麦麴を用いて作った味噌

豆味噌・・・原料は大豆と塩だけ。大豆、塩、豆麴で作った味噌

調合味噌・・・2種類以上の味噌を合わせたもの

市場に出回っている味噌の8割は米味噌です。

### 色による分類：



味噌の出来上がりの色によって、赤系味噌、淡色系味噌、白味噌に分けられます。その色は、原料の種類、大豆を蒸すか煮るか、麴の多い少ない、発酵の途中でかき回すかどうか、などいろいろな条件で違ってきます。味噌に色の違い、濃淡の差が出るのは、発酵熟成中に起こるメイラード反応が原因です。（大豆などのアミノ酸が糖と反応する変化をメイラード反応と言います。味噌は褐色を帯びてきます。）

時間が経つと熟成が進むので色が濃くなっていきます。

### 味による分類：

味噌はまた甘口、辛口などに分類されますが、辛さ加減は食塩の量によります。もう一つの決め手は「麴歩合」。原料の大豆に対する米麴や麦麴の比率のことで、麴歩合が高いほど甘口になります。

## さて、味噌はどのように作られるのでしょうか。

まず大豆をよく洗い、一晩たっぷりの水に浸けておきます。大豆は水を含み、2倍程度の大きさになります。

その大豆を煮るか蒸します。その大豆を細かく潰して、発酵しやすくします。それに米麴（米味噌の場合）と塩を混合します。

よく混ぜたものを仕込みます。仕込んだ味噌が発酵。熟成して、数か月後に味噌が出来上がります。家庭でお味噌の手作りをする人も少なからずいます。1

年を通して仕込むことができますが、家庭で手作りするなら、1月下旬から2月末までがおすすめです。気温が低いので雑菌が繁殖しにくく、また発酵・熟成がゆっくりと進むことでうまみが増すからです。



### 味噌の健康パワー（味噌の栄養）

蒸したり煮たりした大豆に米麴や麦麴を加えて発酵させた味噌には様々な栄養素が含まれています。そのひとつがタンパク質です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質のタンパク質が豊富です。これが発酵という段階を踏むことにより、アミノ酸へと変化して体に吸収されやすい状態になります。また、米麴や麦麴にはビタミン B2 や酵素も含まれています。さらに、カリウム、ガンを予防する食物繊維、老化（細胞脂質の酸化）を防止するサポニン、ビタミン E とイソフラボン、脳を活性化させるレシチンなども含有されています。

### さてお味噌を使ったお料理です

味噌と言えば、万人がすぐ思い浮かべるのは「味噌汁」でしょう。具は旬の野菜、海藻、豆腐、豚肉など何でも合います。具材はひとつでも具たくさんでも味噌汁は美味しいです。水 600cc で具材を煮て、最期にだいたい大さじ 4 の味噌を加えます。

味噌は長時間煮ると風味が損なわれます。

でも豆味噌（赤味噌）はこれに当てはまりません。煮込み料理にも合います。赤ワインで鶏肉を煮込んだコック・オ・ヴァンに加えるとコクが出ました。

また白味噌（米味噌、皮を取った大豆、麴の割合が高い、短期熟成）は乳製品にも合います。グラタンやホワイトシチューに加えるとより美味しくなります。

日本人は昔から味噌とご飯に慣れ親しんできました。  
この二つを組み合わせた究極のメニューが「味噌おにぎり」。  
これはおにぎりに味噌を塗ったものです。

「焼きおにぎり」はこれにこんがり焼き目をつけたものです。  
グリルやフライパンで焼くと香ばしくなります。味噌はそのままでもいいし、小ネギ、生姜、ニンニクを混ぜたり、炒めた挽肉と一緒にしたものなどバリエーションはいくらでもあります。またこれらの具を焼く前におにぎりの中に入れてもおいしいです。



味噌ドレッシングや味噌ディップはいかがでしょう。これらは生野菜だけでなく、温野菜や肉にも合います。

味噌ドレッシング : 味噌大さじ1, 油大さじ2, 酢大さじ1, 粒マスタード大さじ1

味噌ディップ : 味噌大さじ2, 砂糖大さじ1, 水大さじ1

味噌マヨディップ : 味噌とマヨネーズを混ぜる

ヨーグルト味噌 : 味噌大さじ3, ヨーグルト 100cc

味噌には肉や魚の生臭さを消す効果や油っぽさを打ち消す効果もあります。また、野菜、肉、魚介、豆腐、卵を味噌床につけ込んでおくと、味噌の味がしみて、うま味が凝縮します。

### 味噌漬けポークソテー

ポリ袋に味噌、酒、醤油各大さじ1、砂糖大さじ2、生姜（すりおろし）小さじ1を入れて、よく混ぜ合わせ、その中に豚肉 300g を入れ、よく揉んで約 20分置く。フライパンを熱して肉を焼く。



今回たくさんのお味噌を試しました。お味噌は塩辛いです。でも：味噌の種類によってその塩辛さは様々です。

いろんな種類の味噌をご自分でテイastingしてみてください。そしてお好みのものを見つけて下さい！

鎮西恭仁子 （ザビーネ シュミットゲン）