

自家製味噌の実態調査と みそ汁の食塩濃度調査について

食品栄養科 中 島 慶

近年県民食生活の内容も、洋風、華風の形態がとりいれられて、次第に新しい形態へと移行しつつあるも、米食と共にみそ汁、漬物はなお吾々の食事に不可欠の存在となっている。そこでこれら自家製みその栄養学的な意義を見出し、又合理的な製法の普及資料に資する目的で、各地区における仕込みの実態を調べてみた。

又同時にみそ汁の塩分濃度も測定して県内各地域における塩味の嗜好度を知り、これが県民の健康生活にどのような意義を有するかを検討してみた。

中間成績

1 調査対象及び世帯数

地 区 名	世 帯 数	備 考
鹿角郡小坂町休平	30	兼業農家
北秋田郡比内町中野	22	山間農村
秋田市茨島	51	
平鹿郡平鹿町だいご	43	平地農村

2 資料の収集状況

県庁公衆衛生課を通じ、昭和39年度国民栄養調査地区世帯を対象として、次のものを回収した。

- (1) みそ汁 50cc以上
- (2) 自家製味噌 50g以上
- (3) 自家製味噌の実態調査票

(4) みそ汁の1人1日平均摂取量票

地 区 名	回 収 数	
	自家製味噌の実態調査票	みそ汁
小坂町	4	22
比内町	17	20
秋田市	1	43
平鹿町	34	41

3 調査期日

昭和39年11月中

4 成 績

別表(1) 各地のみそ汁塩分濃度分布表

みそ汁塩分濃度(%)	小坂町	比内町	秋田市	平鹿町
0.4～	0	0	1	0
0.6～	5	0	1	1
0.8～	4	0	8	4
1.0～	6	3	8	3
1.2～	4	4	7	12
1.4～	2	6	12	6
1.6～	1	2	2	7
1.8～	0	4	3	2
2.0～	0	1	1	2
2.2～	0	0	0	3
2.4～	0	0	0	0
2.6～	0	0	0	0
2.8～	0	0	0	0
3.0～	0	0	0	1
計	22	17	43	41
平均値	1,061	1,553	1,276	1,543
範 囲	0.627 ～1.675	1.154 ～2.148	0.572 ～2.027	0.788 ～3.422

みそ汁の摂取状況(1日)

地 区 名	20才以下の平均				20才以上の平均				備 考
	調査世帯数	平均摂取杯数	平均摂取量cc	範 囲cc	調査世帯数	平均摂取杯数	平均摂取量cc	範 囲cc	
小坂町	12	1.3	133	100～300	22	2.0	303	230～450	20才以下1杯100cc 20才以上1杯150cc
比内町	18	2.9	442	150～900	18	5.8	875	300～1350	20才以下、以上とも1杯150cc
秋田市	36	2.3	312	50～900	42	3.7	582	150～1350	同 上
平鹿町	41	3.0	454	150～900	43	5.4	809	300～1500	同 上

(3) みそ汁よりの塩分摂取状況

地区名	20才以下			20才以上		
	みそ汁 平均 摂取量	平均 食塩 濃度	塩分 摂取量	みそ汁 平均 摂取量	平均食 塩濃度	塩分 摂取量
小坂町	cc 133	% 1.061	g 1.4	cc 303	% 1.061	g 3.2
比内町	442	1.553	6.9	875	1.553	13.6
秋田市	312	1.276	4.0	582	1.543	7.4
平鹿町	454	1.543	7.0	809	1.543	12.5

⑧ みそ汁の塩分（食塩）濃度について

純農家の多い比内町、平鹿町はみその塩分濃度も平均1.6～1.5%と多く、又それに併行して何れも1日の摂取量が他の地区よりも多く20才以下で1日3杯約450cc、塩分量として7g摂取しており、20才以上では5.8杯、5.4杯（875cc、809cc）でそれからの塩分摂取量が13.6g、12.5gと推定され、みそ汁からだけで日本人の1日当りの食塩基準量（13g）が摂取される状況であった。反対に兼業農家の多い小坂町では20才以下で1日1.3杯（133cc）で塩分1.4g、20才以上で1日2杯（303cc）で塩分摂取量も3.2gと4地区中で最低の数値を示した。

秋田市が以上の地区の中間の成績を示しているのは例外であった。

別表(4) 自家製味噌の実態調査集計表

項目		地区名	北秋田郡 比内町	鹿角郡 小坂町	平鹿郡 平鹿町
調査戸数			17	4	34
1. 仕込んでからどの位のものをたべているか	1年未満	%	6	0	9
	1年1ヶ月～2年		0	0	65
	2年1ヶ月～3年		71	75	21
	3年1ヶ月～4年		18	25	6
	4年1ヶ月～5年		6	0	0
平均			2年9ヶ月	2年9ヶ月	1年9ヶ月
2. 仕込みの月別	3月		0	0	6
	4月		76	0	71
	5月		18	75	21
	6月		0	25	3
	11月		6	0	0
3. 仕込みは何年おきにするか	毎年		53	50	71
	1年おき		18	50	24
	2年おき		18	0	3
	3年おき		12	0	0
	4年おき		0	0	1

項目		地区名	北秋田郡 比内町	鹿角郡 小坂町	平鹿郡 平鹿町
4. 原料と配合割合（大豆1斗当り）	麵	～4升	77	100	0
		4.1～8	18	0	0
		8.1～12	0	0	12
		12.1～16	0	0	24
		16.1～20	0	0	56
		20.1以上	0	0	3
	米	不詳	6	0	6
		平均	3.2升	1.9升	16.6升
		平均	0.4升		
		平均			
5. 材料の自給状況	大豆	～2升	6	0	3
		2.1～4	83	100	3
		4.1～6	6	0	67
	米	6.1～8	0	0	21
		不詳	6	0	6
		平均	3.4升	3.9升	6.6升
	配合比 塩/豆+米		26.4	32.8	21.4
	製麵	自家購入	82	75	44
		不詳	6	25	50
		不詳	12	0	6
6. 溜をとっているか	くづ米	とらない	18	0	68
		とらない	65	25	32
		とらない	18	75	0
	普通米	自家製	0	0	9
		委託	88	0	91
		購入	0	75	0
7. 種水の原料	大豆の煮汁	とらない	0	0	26
		とらない	94	75	71
		昔はとっていた	12	0	12
	井戸水	大豆の煮汁	29	0	50
		井戸水	65	0	53
		水道水	6	100	12
	山のひき水	山のひき水	12	0	0
		布や紙をかける	35	50	65
		布や紙をかける	6	50	15
		布や紙をかける	12	0	9
8. 仕込んだみその表面はどうしておくか	ビニールをかぶせる	内ぶたをする	41	75	53
		しない	24	25	18
		重石をする	12	75	12
	かぶせない	しない	29		59
		しない			
		しない			
	布や紙をかける	布や紙をかける			
		布や紙をかける			
		布や紙をかける			
	重石をする	重石をする			
		重石をする			
		重石をする			

項 目	地区名	北秋田郡 比内町	鹿角郡 小坂町	平鹿郡 平鹿町
9. 味噌の 状態	で 捨 て る	24	25	9
	き 家畜にやる	29	25	44
	る 不 詳	0	0	6
	で かきまぜる	35	0	21
	き 不 詳	12	50	21
10. 桶の下 にみそ漬 をいれる かどうか	い れ る	94	25	97
	い れ な い	6	50	0
	別 に い れ る	0	0	3
11. 仕込み 桶の大き さ	2 斗 桶	6	0	15
	3 〃	0	0	9
	4 〃	29	50	44
	5 〃	18	0	0
	6 〃	41	0	24
	1 石 桶	6	50	18
	そ れ 以 上	0	0	3
12. みそ汁 の嗜好度	大 好 き	22	0	34
	好 き	53	96	53
	き ら い	2	0	3
	あってもなくて もよい	12	0	9
13. みそ汁 の材料	煮 干	94	100	62
	化 学 調 味 料	59	50	38
	材料 1 種	6	25	12
	2 〃	24	50	26
	3 種以上	12	25	9
14. みそ汁 の煮方 (普通 の場合)	みそをはじめか ら入れる	0	25	59
	材料が煮えてか ら入れる	82	75	29
15. みそ作 りの講習 会につい て	受けたことが ある	6	0	6
	ない	88	100	91
	今後受講希望 ある	29	25	24
	ない	12	0	24
16. 製法の 概略	米を蒸して甘酒を 作りみそ 玉に混合 して仕込 む	左と大体 同様	みそ玉は 一晩おい てから普 通に仕込 む	
	みそ玉に するもの 88%	〃 75%	〃 65%	

⑥ 自家製味噌の実態調査

多くの人から県北の味噌はまずいといわれているが、

今回は折よく県北、県南を見る事ができたので、仕込み
の状況などに差が見られるのではないかと考えて集計し
てみた。

- 仕込みから食べるまでの年数(貯蔵期間)は県北の
比内町が最長4年7ヶ月、最短2年6ヶ月(6ヶ月と
いうものが1例あるが、これは例外的なものと考えて
除外した)平均2年9ヶ月であるのに対し、県南の平
鹿町は最長3年7ヶ月、最短7ヶ月、平均1年9ヶ月
と両者の間に1年の差があり、北部の味噌の保存期間
が長いようであった。
- 仕込み時期は何れも春の農繁期前の4月、5月が最
も多く、90%以上をしめていた。
- 仕込み間隔は毎年仕込みのものが県北50%位である
のに対し、県南は71%を示し、これは⑩の仕込み容器
にも関係があるようで県北が仕込み桶4斗以下のもの
35%であるのに対し、県南では68%と多くなっている。
しかし平鹿町は容器についてはその巾が広く、大きい
桶を用いているものも少くない。
- 味噌の原料として非常に違う点は⑩の製法でも理解
されるように、県北では大豆、麴、塩のほか米を蒸
して甘酒に作って混合する点であった。
分量の面では麴の量が大豆1斗当りにして県南の1
斗7升位に対し、県北は1.9升(小坂町)3.2升(比内
町)と5以下量の量しか用いられていない。県南は所謂
米型のみそと見られるようである。然し同時に食塩量
も県南地方が高い値を示し配合比 $\frac{\text{塩}}{\text{豆}+\text{米}}\%$ (豆=100)
においては県北の26%に対して、県南は21%とそれほ
ど大きな差が見られなかった。
- 材料の自給状況は、大豆については山間部の県北に
自家生が多くて82%であるが、平地農村の県南平鹿町
は44%であった。
又米は県北では普通米が多く用いられ、屑米を利用
するものは18%しかないが、県南では68%のものが屑
米を用いている。
そして製麴はどちらも大部分が委託しており又小坂
町では殆んど購入していた。
- 味噌溜は昔は大分とっていたように聞いていたが、
現在では県北では全々とおらず、平鹿町で、とっ
ているものが26%あった。
昔はとっていたというものがどちらにも12%ばかり
いて、4～5年前からとらなくなったと答えている。
これは醤油の利用が増加したものと考慮される。
- 仕込みの種水としては、大豆の煮汁を利用する者が
県北29%、県南50%で、まだ大分用いられている。

- 8) 仕込んだみその表面にビニールをかけているものは県北35%, 県南53%と割合多かったが、この上に内ぶたをなし、重石をかけて、漬物のように管理をよくしているものは非常に少かった。これは蓋味噌の出来る事とも関連が深いと言われている。
- 9) 食用にならない蓋味噌の出来方は県北が53%, 県南が59%で、これらは飼料にまわされたり、又県北では25%ほどが捨てられている。
- 10) 仕込みの際、下に漬物をいわれるものが大部分で、別に漬けると答えたのは平鹿町でわずかに1例であった。この事は味噌の風味を著しく害っているのではないかと思われる。
- 11) 略
- 12) みそ汁の嗜好度は農村ではまだまだ高く、大部分の者が好きと答えている。
- 13) みそ汁の材料として煮干が非常に使用されている事がわかった。
- 14) みそ汁の煮方については、みそを最初からおとして材料と共に煮る方式がとられているのが県南に多く59%もあった。これは嗜好や習慣の点であろうか。

- 15) 昔から作りつがれたみそ造りについては、現状のままでよいのか、或いは案外無関心なのか、みそ造りの講習を受けた者は非常に少く、又今後も受講を希望すると答えたものが4位しかない状態であった。

5 考 察

調査箇所が少く、全般的な批判はできないが、地域や職業別によるみそ汁の塩味の嗜好度及びみそ汁からの塩分摂取量に差がみられた。

みその仕込みについては県南と県北に大きな差のあることがわかった。又収集した味噌を観察してみるに一般に県北地方の大豆型の麴の少い、長期保存した味噌は灰褐色を呈し、不快臭や異臭を呈するものが多かった。又県南の平鹿町のもは麴の配合率の高い米型で塩分も多いが、県北よりも短期保存で甘味も強く割合においしいものが多かった。又全般に漬物臭のつよい事が目立った。今後各町村毎の調査をすゝめて県内の特徴をつかみたいと考える。