

# 第一一九回愛知学院大学モーニングセミナー

2016年2月9日

## 「あなたは赤味噌派、白味噌派？」

### ～東海の豆味噌文化～

東京農業大学名誉教授 小泉 武夫

味噌は、大豆と麴（米、麦、大豆）を食塩存在下で固体発酵させたものである。これに具を入れて、味噌汁として今度は液体状で濁りのままを飲食するのは世界の食文化からみても実に珍しく、そして興味のある発酵嗜好物である。

『大宝令』（七〇一年）によると、その「大膳食」に「未醬」という字が登場しており、これが未醬↓未會に味噌になったのだろうとされている。「噌」という字は日本で創られた国字であることから考えると、その原型は大陸であったものが、この時代すでに日本独自のものにつくり変えられて噌たじみまれていたのであろう。

この嗜好食品ほど、生産地と消費地が色濃く密着して発展してきたものも珍しい。それは、味噌の種類を分類してみると、名称の頭に生産地名をそのまま付けたものが圧倒的に多いことからみてもよくわかることである。このように各地方ごとに点在する味噌は、その気候や風土、農産物、その土地の人たちの嗜好性などによって味や色調の方向が決まっているといってもよい。

味噌に含有されているタンパク質は麦味噌で十%、豆味噌で十八%前後と豊富で、昔から米やイモなどを主食としてきたデンブン主食型民族の日本人にとっては貴重なタンパク源であった。なかでも、タンパク質を構成するアミノ酸はリジンやロイシンといった必須アミノ酸が多く、また粗食の日本人に不足のビタミン類やミネラル類も豊富に含まれているため、日本人を栄養の面からも大いに助けてきた。

その味噌は、使用する原料によって幾種かに分かれ、大豆を主原料にするのは全て同じであるが、用いる麴の違いによつ

て區別している。例えば、大豆を発酵させるのに米麴を使えば「米味噌」となり、麦麴を使えば「麦味噌」になる、といった具合いで、豆に麴菌を繁殖させてつくった豆麴を使えば「豆味噌」（溜味噌たまり）となる。米味噌と麦味噌は全国的に造られている中で、豆味噌だけは東海地方（愛知県、岐阜県、三重県が主）のみという独自性を持つている。中でも名古屋近郊や三河地区にこの豆味噌文化が古くから成立してきたのは興味深いことで、日本の食の歴史の上でも極めて注目される事象になっている。

みその古い記録として知られる奈良東大寺の『正倉院大日本古文書』の中で、七三〇（天平二）年の尾張国正税帳に（醬、壹拾肆斛壹斗漆升伍合（十四石一斗七升五合）未醬、貳斗壹升（二斗一升））とあり、七三三（天平五）年には（葉栗郡（現在の一宮地域）、醬、壹斛貳斗陸升（一石二斗六升）未醬、壹斛捌斗玖升（一石八斗九升））と記され、奈良朝に醬と未醬を納めていたことが示されている。これで当時、この地方でダイズの栽培があり、みそ・しょうゆの類が生産されていたことがわかる。これが現在の豆みそ・溜りと同じようなものであつたかどうかはわからないが、少なくとも中京地区がダイズ醸造の発祥の地と考えられ、豆みその伝統が千三百年の昔にさかのぼることは確かであろう。

また『古事記』の雄略天皇の条に（また天皇、長谷の百枝槻の下にましまして、豊の樂きこしめしし時に、伊勢の国の三重の采女、大御蓋を捧けて奉りき、ここにその百枝槻の葉落ちて大御蓋に浮びき）とある。采女うねめとは宮廷に仕えた下級の官女でおもに天皇の食事に奉仕したが、三重県の伊勢はその采女の里であつた。のちには諸国の国造の子女を選んで一定の年限、出仕させてから帰国させたので、中央の文化、とくに食生活の習慣を地方に普及させた。三重の地名が『古事記』のヤマトタケルの説話からきていること（東征の帰路、病にかかつて歩行困難になり（わが足三重の勾なして、いたく疲れた）と嘆いた）や、西暦一年の造営と伝えられる伊勢大神宮に天皇の神器が安置されていることから、早くから伊勢に大和朝廷の文化が伝えられ、当然、醬をつくつてもいたろう。御所の上臈詞（じようろうことば）身分の高い女官の使う言葉）では、みそのことを「おむし」と呼び、これはいまも三重県員弁郡地域でみその方言になっている。また「みそうず」ともいうが、これは志摩郡和具町のみその方言である。三重県全域ではみそ汁のことを「おし」というが、これは「おしる」の転

化説のほか、飲食の古語「おしもの」が残ったものともされている。

古くから伝えられたみそが「豆みそ」であったことは、確かな古記録はないがまちがいないところであろう。

(『みそ文化誌』全国味噌工業協同組合連合会、中央味噌研究所刊による)

この日本の味噌の起源については確定されていないが、愛知県味噌溜醤油工業協同組合顧問村上利之氏によると、日本原住民の発明になる「味噌のようなもの」と、中国または朝鮮からの渡来に起因する「醬」とがそれぞれ、源流は異なりながら、ほぼ同一のものであり、それに更に改良を重ね、日本独特の「味噌」に発展したと考えられているという。また、同じ村上利之氏の論著には、(日本最古の記録「大宝律令」に「醬院(ひしほつかさ)の制」登場 現存している日本の「味噌」の最古の記録は大宝一年(七〇一)天武天皇の「大宝律令」にある。「醬院」は宮内省大膳職の中に置かれていた。「未醬」と言う言葉が出てくる。「味噌」の前身と考えられる)とあり、当時から味噌は宮廷や武士の社会にあつて極めて重要な食べ物であった。

また『万葉集』巻十六の長忌寸意吉麻呂の歌に、「醬酢爾蒜都伎合而、鯛願、吾爾勿所見、水葱乃煮物」(蒜や鯛の酢味噌和えが欲しいのに、水葱の味噌汁などという熱くるしいものを私に見せないでくれ)といったユーモラスな歌もある。これを見ると、当時、味噌は実にはさまざまな使い方がされていたことも解る。さて、当時の味噌は大豆麹と塩だけでつくられていたのであるが、その豆味噌の原点は、実は朝鮮半島に見られるのである。そのうちに、日本では米を食べていたので、当然米も味噌づくりに係わってきた。米麹は奈良時代にすでに酒造りに用いられていたもので、その米麹が大豆麹に代用されたわけである。

日本に於ける米麹の最初は、和銅六年(七一三)に播磨国(今の兵庫県西南部)から録上した『播磨国風土記』である。宍粟郡庭音村の地名説話に「大神の御糧沾れて糲生えき すなわち酒を醸さしめて 庭酒を献りて宴しき」(神様に捧げた強飯が濡れて微が生えたので、それで酒を醸し、新酒を神に献上して酒宴を行った)とある。まさしく米麹による酒造りである。一方、麴の語源からもこの見方は符合し、米飯にカビが生えたものを古くから「加無太知」または「加牟多知」と

呼んでいて、「嚼む」の語源を残しながら「カビ立ち」の意味をもち、「カムタチ」↓「カムチ」↓「カウチ」↓「カウヂ」↓「コウヂ（麴）」になったのである。

このように米麴はすでに和銅年間に成立していたのであるから、それより以前に大豆麴によって造られていた味噌に米麴の関与が無かったことはあり得ない。こうして味噌は、従来の大豆での「豆味噌」と、米麴での「米味噌」に分化していった。その「豆味噌」が、その後どうして東海地方、とりわけ三河に残ったかについてはさまざまな説がある。

その前に、味噌及び豆味噌の起源を今一度考えてみると、最初は（中国や）朝鮮半島から高麗人によって伝わってきたのに異論の余地はない。それはなぜかという点、豆味噌をつくる時は、例外なく「味噌玉」という特殊な麴をつくるのであるが、実はこの味噌玉と全く同じ豆麴である「豉」が朝鮮半島にあり、それを使って造った豆味噌が「没醬」、醬油が「干醬」、唐辛子味噌が「苦椒醬」なのである。つまり、朝鮮半島から高麗人が渡来し、その時に「豉」が持ち込まれ、それが日本で工夫されて「味噌玉」になったと見られている。とにかく「豉」の造り方は日本の「味噌玉」とほとんど同じである。なお、高麗人による豆味噌の日本への入来経路は、日本海から若狭湾の敦賀付近に入り、そこから陸路近江の余呉、浅井を抜けて関ヶ原から美濃平野に入り、先ず飛騨味噌（この味噌は大豆だけの豆味噌である）で発達し、それが三河にも広まったと考えられている。そして、三河の地は昔から大豆生産が盛んな土地であるので、そこで一層発展したのであろう。

この飛騨、美濃、尾張、三河という地は、気候も温暖で平野地も多く、木曾川や長良川、豊川、矢作川といった大河も流れているので昔から豊穡の地であったため、戦国時代はこの地を巡って武将たちの抗争が絶えず、兵士の食料として大量の味噌を必要としたのである。その後、徳川家康が江戸に入城すると、岡崎、豊川、豊橋あたりの豆味噌が船によって江戸に運ばれ出し、いよいよこの地での豆味噌は発展したのであった。

さて、豆味噌を米味噌や麦味噌と比較すると、その歴然とした違いは味（うま味）の濃さと栄養成分の多さである。大豆だけで味噌を造るのであるから、大豆に含まれる豊富なタンパク質は、麹菌の発酵と分解により多量のアミノ酸に変化する。このアミノ酸は、うま味成分の主体となるばかりでなく活力源となつて、摂取した人の躍動感をつくり上げるのである。何せ、牛肉（和牛）の平均タンパク質は十七〜十八%であるのに対し、大豆のそれは十六〜十七%（女子栄養大学刊『食品成

分一覽』)もあり、肉と全く同じなのである。従つて、江戸時代よく食べられていた「豆腐の味噌汁の納豆汁」を大豆・肉として考えてみると、味噌汁(肉汁)に肉(豆腐)を入れ、そこにまた肉(納豆)を入れることになり、これは驚異のスタミナ食となつていたのである。

また、味噌には、さまざまな保健的機能性がある。例えば一九八一年の日本癌学会で、当時国立がんセンター研究所の平山雄彦学部長は味噌汁の摂取頻度と胃癌死亡率との関係につき疫学調査を発表している。

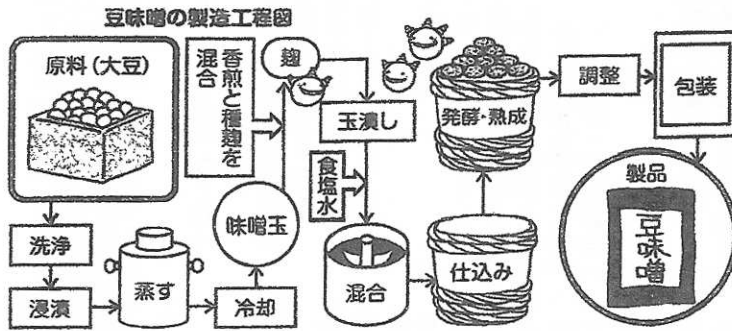
それによると人口十万人あたり、味噌汁を毎日飲んでゐる人と殆ど飲まない人とを対象として調査した結果、味噌汁の摂取頻度が高くなるほど、胃癌の死亡率は低くなることが分かった。さらに味噌汁を毎日飲む人は胃癌のほかに、全部位の癌、動脈硬化性心臓疾患、高血圧、胃、十二指腸潰瘍、肝硬変などの死亡率がそれぞれ低くなることが観察されている。

そしてその理由についても研究された結果、大豆に含まれるトリプシンインヒビターにはマウスの皮膚癌を打ち消す働きと、それによつてマウスの皮膚癌を遅らせる働きのあることが分かった。またラットに皮膚癌を移したうえ、味噌の不溶性残渣を飼料の一部に置き換えて飼育すると延命効果が認められた。ほかに味噌には肝臓癌予防効果があることも分かった。変異原性物質と発癌性物質とは極めて密接な関係にあり、従つて食品に含まれる変異原に対してその作用を抑制するような変異原性物質には発癌を抑制する作用も期待できるが、味噌の脂溶性物質中にはその抗変異原性のあることが認められた。その後の研究でその成分は味噌中のリノレン酸エチルエステルであることが分かった。また、動物実験によれば味噌の不溶性残渣に抗腫瘍性があり、さらに細菌を使用した実験では味噌の脂溶性物質(特にリノレン酸エチルエステル)に抗変異原性のあることが証明されている。

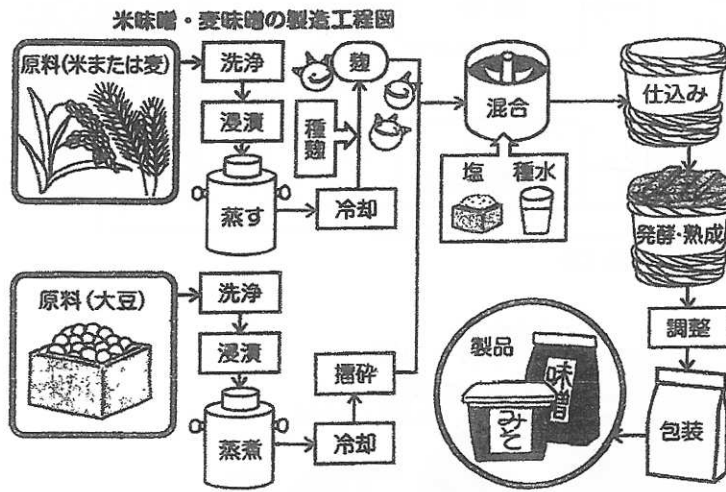
一方、横浜市大の研究機関では胃内視鏡検査により味噌汁摂取習慣者と胃疾患を調べた結果、腹部症状を訴えて、胃内視鏡検査を受けた者(二百十四名)のうち、味噌汁摂取習慣の程度により、「毎朝摂取する」「時々摂取する」「全く摂取せず」の三群に分けると、時々摂取する及び毎日摂取するの二群に共通して胃疾患の少ないことが際だつて多かつたとしている。

ほかに乳癌の予防、ヒト遺伝子の変異の防止効果、糖尿病の予防、血圧上昇抑制、血中コレステロールの低下、肥満、便秘の予防、早期前立腺癌の予防、抗酸化作用、大腸癌の予防、放射線被曝への防御などが明らかにされてきた。そして、こ

これらの効果が他の味噌に比べ、豆味噌に多く含まれているメラノイジンやリノレン酸エチル（抗変異原性脂溶性物質）、ペプチドなどにより行われていることなどを考えると、「健康を保つ味噌」として、いよいよ全国的に波及すると思われる。



図表 (1)



図表 (2)