

# 緑の園ワンポイント栄養

## 味噌の小話

気温がぐっと下がり、いよいよ秋本番となりました。皆さんお変わりありませんか？

そんな秋の訪れとともに、臼杵に嬉しいニュースが飛び込んできました。臼杵市が、「ユネスコ創造都市ネットワーク」の食文化分野で加盟認定されました。これは、国内で2都市目です。臼杵の醸造・発酵産業や質素儉約の郷土料理などの伝統的な食文化が世界で評価されました。今回は、世界でも認められた発酵産業の一つである、味噌についてお話しします。

味噌は、大豆が主な原料です。大豆は「畑の肉」と言われ、質の良いたんぱく質を豊富に含んでいます。また、味噌は発酵によって、大豆には少量しかないアミノ酸やビタミンが多量に作られます。さらに、九州ではおなじみの麦味噌は、麦が原料なので、食物繊維やミネラル、カリウム、鉄なども豊富に含まれています。

味噌といえば味噌汁が一番ポピュラーな料理だと思いますが、具材をたくさん入れることで、さらに栄養バランスがアップします。

世界に認められたことで、臼杵の食文化がますます盛り上がってくれることを願いたいですね。