

まえがき Introduction

「みそ」を知っていますか？

Do you know what exactly is Miso?

「みそ」は日本の伝統的な調味料です。煮た(蒸した)大豆に麴と塩を加えて発酵・熟成させたもので高たんぱくで ビタミンやミネラルを豊富に含みます。およそ1300年の歴史があり 日本各地でいろいろなみそが作られています。原材料や色によって下記のように区分されています。

Miso is a Japanese traditional seasoning. It is a paste produced by fermenting boiled/steamed soybeans with salt and *koji*-mold (*fungus aspergillus oryzae*). It is an ingredient high in protein and rich in vitamins and minerals.

Having a history of 1300 years, there are a variety of miso produced all over Japan. They are classified according to material used or color as follows:

● 原材料による分類

米こうじ・塩・大豆 → 米みそ

麦こうじ・塩・大豆 → 麦みそ

豆こうじ・塩・大豆 → 豆みそ

上記のみそを2種類以上合わせたものを合わせみそといいます。

● Classification by materials

Kome (rice) miso → rice *koji*, salt and soybeans

Mugi (barley) miso → barley *koji*, salt and soybeans

Mame (soybean) miso → soybean *koji*, salt and soybeans

Awase-miso → Mixture of two or more types of above-mentioned miso

● 色の違いによる呼びかた

原材料にかかわらず 濃い茶色のみそは赤みそ① 白っぽいみそが白みそ② と呼ばれますが 信州みそのような黄味を帯びた淡い色のものは淡色みそといいます。

● Classification by color (regardless of materials used)

Aka (red) miso ① → very dark reddish-brown color

Light-colored miso → light yellowish brown color

Shiro (white) miso ② → yellowish cream color, less salt, tastes sweet



八丁味噌とは

八丁味噌は江戸時代から八丁村にて造り続けられていることから八丁味噌と呼ばれるようになりました。

What is Hatcho Miso?

The name “Hatcho” comes from the place, Hatcho Village where it has been produced since the Edo Period.

上記の分類によると豆みそにあたります。(豆みそは全て赤みそに分類されますが 赤みそは全て豆みそとは限りません)

According to the above classification, it is a soybean miso. (All soybean miso is classified as Aka (red) miso, but not all aka miso is soybean miso.)

八丁味噌は職人さんがひとつずつ山のように積んだ重石の下で2年以上熟成させて作られます。

It is aged for more than 2 years under stones piled up one by one by craftsman.

重石を使うことで加える水の量を減らすことができ 長期保存に適した味噌を造る事ができます。この方法は昔から八丁村の2社しか行っていない伝統的な独特の製法です。

By using stones as weight, the amount of water added can be reduced, and miso can be made suitable for long-term preservation. This is a unique traditional method that has only been used by two companies in Hatcho Village for a long time.

製造工程

Process of crafting

1) 大豆の選別と水洗い Sorting and washing soybeans

丸粒のよい大豆を選び水でしっかり洗います。

Select good round soybeans and wash them thoroughly with water.

2) 水に浸す Soaking in water

大豆を水に浸し水分を適度に含ませます。

Soak soybeans in water to moisten them adequately.

3) 蒸す Steaming

水を切った豆を蒸しあげます。

Steam the drained soybeans.



4) 味噌だま作り Making miso balls

蒸した大豆をこぶし大に握り 味噌だまを作ります。作った味噌だまにこうじかびの胞子をつけます

Mash the steamed soybeans and make them into fist-sized balls. Then, coat these miso balls with *koji* mold spores.

5) 豆こうじ作り Making soybean koji

湿度・温度が管理された装置で 味噌だまが豆こうじへと変化します。

Miso balls are transformed into soybean *koji* in a device with controlled humidity and temperature.

6) 混ぜる Mixing

高さ1.8メートルの大きな桶に豆こうじ・塩・水を混ぜ合わせて入れます。

総重量はなんと6トンになります。

Mame koji, salt, and water are mixed and placed in a large 1.8 meter-high wooden cask.

The total weight is 6 tons.



7) 仕込み Preparation

桶の上に約3トンの石を円錐状に積み上げます。

重石は均等に圧力が加わるよう丁寧に積み上げられ、地震があっても崩れません。それには十年の経験が必要だそうです。

About 3 tons of stones are piled up on top of the wooden cask in a conical shape.

Weight stones are carefully piled up to ensure balanced pressure. These stones will not fall off even when an earthquake occurs. It takes 10 years to acquire the piling technique.



熟成蔵

8) 発酵・熟成 Fermentation and aging

温度調節なしで2年以上そのまま置いておきます。

Finally they are left at ambient temperature for more than 2 years.

はちちょうみそいろこいですが健康に良い発酵調味料なので一度味噌汁にして飲んでみてください。

Although Hatcho miso is dark in color, it is a fermented seasoning that is good for your health, so try making it into miso soup and eat it.



か買った八丁味噌を使って我が家オリジナルの味噌汁を作りました。

I tried making my homemade miso soup using the Hatcho miso I bought.

よにんぶん
4人分: for four people

● ざいりょう
材料: Ingredients

わかめ 大きじ1杯 dried seaweed: 1 tablespoons

とうふ いっちょう
豆腐 1丁 tofu: 1 cake of tofu

この やさい だいこん
好みの野菜(大根やきのこなど) vegetables such as radish and mushroom: optional

はちちょうみそ おお はい
八丁味噌 大きじ2杯 Hatcho miso: 2 tablespoons

かつおだし 大きじ2杯 dried bonito stock: 2 tablespoons

きざ
刻んだねぎ 小さじ1杯 green onion: 1 teaspoon

みず
水 720cc water: 720ml

1. お湯を沸かし だし汁を加えます。

Boil water and add dried bonito stock.

2. 具材を食べやすい大きさに切ります。煮るのに時間がかかる野菜から先に入れてください。

火が通るまで弱火～中火で煮込みます。

Cut the tofu and vegetables into bite-size.

Please add items that are difficult to boil first.

Cook on low or medium heat.

とうふは最後に入れます。

Add tofu finally.

3. 一旦火を止め おたまに味噌を取り だし汁で味噌を溶きます。

Turn off the heat and blend miso into soup in the ladle.

※ダマ状にならないように気を付けます。

※Mix well to avoid clumps of miso.

4. 弱火で温めます。

Simmer the miso soup on low heat.

5. お椀に入れ 刻んだ細ねぎを入れます。

Ladle miso soup into bowls and add finely chopped scallion.

6. 完成です！

You did it!!

お湯を注ぐだけの味噌汁はスーパーやコンビニなどで手に入るのだから、様々な味噌汁の味比べをしてみませんか？

You can buy instant miso soup using only hot water at supermarket or convenience stores, so why don't you try to eat various miso?

味噌を使った料理はいろいろあります。

There are a variety of dishes using miso.

● 味噌を使ったメニュー例 ●

① 味噌カツ

Miso Katsu (Tonkatsu, Japanese pork cutlet covered with miso sause)



揚げたてのとんかつ（豚肉に衣をつけて揚げたもの）の上に、甘辛い赤味噌のたれをかけたものです。このたれは、味噌・かつおだし・砂糖をベースにつくったものです。からし・マヨネーズ・ごまなどをかけて食べてもおいしいです。

Just fried tonkatsu (fried pork cutlet coated with a batter) topped with a sweet and spicy red miso sauce. This sauce is made from miso, bonito stock, and sugar. It is also delicious with mustard, mayonnaise or sesame seeds.

② 味噌煮込みうどん Miso Nikomi Udon



一人用の土鍋の中で 弾力のある太いうどん・鶏肉・ねぎ・しいたけ・かまぼこ・油揚げ・卵などを一緒に煮込みます。つゆは味噌とかつおをベースにしたものです。

Thick, al dente udon noodles, chicken, green onions, *shiitake* mushroom, *kamaboko* (fish cakes), *aburaage* (fried tofu) and eggs are stewed together in an earthenware pot for one person. The sauce is based on miso and bonito stock.

③ どて煮 Dote-ni



牛すじか豚の内臓を味噌と砂糖などで時間をかけて煮込み、とろけるようにやわらかくしたものです。どて煮と言う名前は、鉄なべの内側に一周り味噌ペーストを塗り、その様子が土手（川の両側に土を高く盛り上げたもの）に似ていることからきています。

Beef or pork offal simmered with miso and sugar over a long time to make it meltingly soft.

The name "Dote-ni" comes from the fact that the inside of the iron pot is coated with miso paste, which looks like a bank (a high pile of earth on both sides of a river).

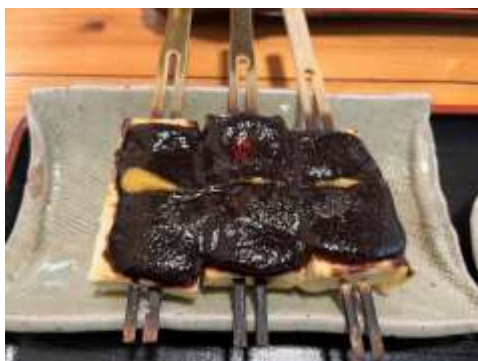
④味噌おでん Miso-oden



こんにゃくや大根 卵などの具材を味噌ベースの出汁で煮込んだ料理です。
味噌の味が具材にしみておいしいですよ。

Konnyaku, daikon radish, eggs and other ingredients are simmered in stock seasoned with miso. Miso-flavored ingredients are so delicious!

⑤味噌田楽 Miso-dengaku



串に刺して焼いた豆腐や野菜に 調味料を混ぜた味噌だれを塗った料理です。
焼いた豆腐の香ばしさと味噌がよく合います。

Skewered-tofu and vegetable are broiled and coated with special miso-sauce. The aroma of broiled tofu goes well with miso-taste.

また味噌は調味料の一つとして使うことができます。例えばカレー グラタンなどの隠し味に使ってみてはいかがでしょうか？

You can use miso as one of salty seasonings. How about putting some miso into curry or gratin as a secret ingredient?

2026年問題

The 2026 Issue

どんな味噌を「八丁味噌」と呼ぶかについては、農林水産省が2026年から「八丁味噌」の定義を決めました。地理的表示保護制度において生産地域が愛知県全域に広がり 愛知県味噌溜醤油工業協同組合に加入している製造者の製品が「八丁味噌」という名前を使用することになりました。これまで「八丁味噌」と名乗ってきた2社は製品名を変更せざるを得ない状況にあります。

Regarding what kind of miso is called "Hatcho Miso," the Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries has decided to define " Hatcho Miso" starting in 2026. Under the Geographical Indication Protection System, the production area has been expanded to include all of Aichi Prefecture, and products from manufacturers who are members of the Aichi Miso Tamari Shoyu Industry Cooperative Association will use the name "Hatcho Miso". The two companies that have been using the name "Hatcho Miso" will be forced to change the name of their products.

行ってきました工場見学 Guided tour of Hatcho Miso factory.

岡崎市八丁町にあるカクキューさんに見学に行きました。

ガイドさんの案内があり 味噌製品の袋詰めの様子をガラス越しに見たり 登録有形文化財に登録されている史料館や味噌蔵にも入りました。蔵の造り 木桶の大きさに驚いたり 道具の展示 製造中の味噌の香りから味噌の文化や歴史を感じます。その後みそ汁の試飲をして記念のお土産をもらって帰りました。入場無料 売店や食事処もあります。皆さんも行ってみませんか？

行き方

名鉄岡崎公園前駅から徒歩5分 (名古屋駅からの行き方は 第13回「三英傑 徳川家康」を参照してください)

We visited the Kakukyu in Hatcho-cho, Okazaki city. The shop staff guided us. We watched bagging Miso through the window, the Miso museum and the storehouse which are Registered Tangible Cultural Properties. The structure of the house and wooden casks large enough to 6 tons of miso surprised us. Various tools and miso flavor made us feel Miso culture and its history. We got tasting miso soup and a small souvenir. It was a very interesting experience. Admission is free.

There are a souvenir shop and a restaurant. Why not go?

Access

A 5-minute walk from Okazaki Koen-mae Station (Meitetsu) As for the directions from Nagoya Station, please refer to Vol. 13 'Three Federal Lords Tokugawa Ieyasu'.