

# ちよこつと通信

素朴なギモン 何が違うの？

## ? 白みそと赤みそ

日本の食文化に欠かせない「みそ」は、伝統的な調味料であり、優れた栄養価を誇る発酵食品です。みそを作るのに必要な材料は大豆、麴、塩の3つと実にシンプルなのに色や味、香りもさまざま。では、見た目にもわかりやすい白みそと赤みその違いとは？ずばり熟成期間です。一般的に熟成期間が長いと、熟成中に大豆に含まれるアミノ酸と糖が反応して褐色になる“メイラード反応”が起こり、赤みそ特有の風味の強いコクのある味に仕上がります。一方、白みそは熟成期間が比較的短いためメイラード反応が起こりにくく、淡い色のまるや

かな甘みが特徴です。また、最初の工程で大豆を蒸さずに煮るとメイラード反応が抑えられるのだそうです。みその起源は諸説ありますが、古代中国の発酵食品「醬(しょう・ひしお)」だと考えられています。平安時代の文献に初めてみその名が現れますが、貴族など地位の高い人しか口にすることができない贅沢品だったようです。みそ汁という形で食されるようになったのは、鎌倉時代以降のこと。今では地域によってたくさんの種類のみそが作ら

れています。料理によって使い分けたり、組み合わせたりして、自分好みのみそ料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 暮らしのAI活用法

### 🏠 献立を考えてもらう

食事の献立を考えるのも、毎日となると大変。そこでAIに頼ってみてはいかがでしょうか。冷蔵庫にある食材をざっと入力して、「これで作れる料理を教えてください」と聞けば、おすすめ献立と、作り方まで教えてくれます。「温かいものを食べたい」「辛いものは嫌」などの注文にも対応してくれるので、もう献立を考える悩みは卒業です。新しい料理を教えてくださいえば、レパートリーを増やすきっかけにもなります。



## なるほど!日本語トリビア

### 🗨️ 「ざっくばらん」って何のこと?

遠慮なく心の内を明かすことを意味する「ざっくばらん」。実は、江戸時代に生まれた擬態語が組み合わさってできた言葉です。心が「ざっくり」と割れ、中身が「ばらり」と出る様子を表しており、当時は「ざくばらん」とも呼ばれていました。語源を知ると、自身の殻をパカッと開いて見せるような潔さと親しみやすさを感じられます。そんなふうに語り合える関係を大切にしたいものですね。



本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。編集・制作:港北メディアサービス

## マニユライフ生命保険株式会社



マニユライフ生命コールセンター  
0120-063-730

受付時間9:00~17:00(土日祝・12/31~1/3は除く)

本社:〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号  
東京オペラシティタワー30階

公式ウェブサイト:www.manulife.co.jp

●担当は