

いつもと違う味噌の色の変化のお話

お届けした味噌の「色がいつもと違う」とか保管中に「色が変わってしまった」などの声をいただくことがあります。どうして味噌の色は変わってしまったのでしょうか？味噌の色が変わってしまっても大丈夫なのでしょうか？今回は味噌の色の変化と安全性についてのお話です。

●発酵・熟成が進むことで味噌は色が変わることがあります

味噌は発酵食品であり、パックされ、商品になってからも発酵・熟成が進みます。発酵・熟成が進むと、味噌の成分である「アミノ酸」と「糖」などが反応して「メイラード反応^{*}」と呼ばれる現象が起き、色がだんだん赤褐色に変わっていきます。ご家庭での保管中でも、徐々に赤褐色に変化することがありますが、身体に害のある物質ができるわけではないので、安心してお召しあがりください。

とは言え、メイラード反応が進むにつれて、少しずつ風味や香りも変わってしまいます。色や風味を変えたくない方は、冷凍庫や冷蔵庫での保管をお勧めします。メイラード反応の進行具合は保存温度に大きく影響を受けるため、なるべく低温で保管することで、反応を抑えることができます。

時間が経つと
こんなに色に
違いが出ます！



※メイラード反応

アミノ酸と糖などが加熱されるときに見られる褐変反応。カラメルが身近な例です。メイラード反応が進むことで、褐色が濃くなり風味に変化が生まれます。

●赤味噌と白味噌の違い

「白味噌」と「赤味噌」の色の違いも、大きくはメイラード反応の進み具合の違いによるものです。一般に、発酵・熟成がより進んで赤褐色に変化したもの(メイラード反応が進んだもの)を赤味噌と呼んでいます。

白味噌	大豆の浸水時間を短くし、蒸さずに煮て作られます。煮ることにより、メイラード反応の材料である糖質やたんぱく質が水に溶け出すため、着色が抑制されます。塩分濃度が5~7%と赤味噌と比べて低く、甘味が強いのが特徴です。
赤味噌	大豆を長時間水に浸してから蒸して作られるため、メイラード反応が起こりやすい製法になります。熟成期間が長いとコクがあり、メイラード反応が十分に進み赤褐色を帯びています。塩分濃度は10%以上あるものが多く、貯蔵性に優れています。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2022年
6月1週
(22号)

東海コープからの
おいしくて、
安全なおはなし

