

日本の食 みそを学ぶ

②

ルーツは古代中国の「醤」

みその歴史をさかのぼると、起源は古代中国の「醤」だったという説が有力です。醤は現代でも使われる発酵調味料で、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャンなどのルーツでもあります。約3000年前の書物「礼記」には当時120種もの醤があり、このうち米や豆などの穀物を発酵して作った「穀醤」がみそに発展し、中国から朝鮮半島を渡って日本に伝わったと記されています。

日本で醤が確認できるのは、飛鳥時代の法典「大宝律令」にある「未醤」で、現代のみそとしょうゆの中間のもろみのようなものと考えられています。

奈良時代には平安京の市場に日本で最初の「みそ専門店」ができました。平安時代になると、高級官僚の給与代わりに支給されたり、贈答品として使われたりしました。

鎌倉時代にすり鉢を使った水に溶けやすい「すりみそ」が生まれ、みそ汁が飲まれるようになり武士たちの間で定着。室町時代に入ると

飛鳥時代に伝来、室町時代に庶民に普及

大豆の量産化が始まり、一般農民にもみそ造りが広がりました。みそを使った料理が次々と生まれ、合戦のときは武士たちが戦場へ携えるほどに。日常生活の貴重なたんぱく源でした。

シロウリ、ナス、大葉、シヨウガなどが入った「金山寺みそ」は、鎌倉時代に興国寺(和歌山県)の初代住職、心地覚心によって中国・宋からもたらされました。夏野菜を冬に食べるための保存食で、副菜や酒のあてとしてそのまま食べる「なめみそ」の一種です。

覚心は信濃国(現長野県)の出身で、興国寺の末寺として安養寺を開き、寺種の大豆を使って信州みその原点を作った人物としても知られています。(文と写真、みそ探訪家・岩木みさき)

岩木 みさき

(いわき・みさき)

1988年生まれ、神奈川県出身。昭

和女子大短期大学部

食物科学科卒。主な

著書に「みその教科

書(エクスナレッ

シ)など。

興国寺。金山寺みその起源とされるお寺

