

我が家の味噌活用術

宮城県仙台市立北仙台小学校 五年 高橋 樹生

味噌は一般的に味噌汁や炒め物などに使われるが、我が家では他の活用術がある。

「やったあ！ 今日ちキンカツだ！」

「美味しい！ 柔らかくてしっとりしているけれど、なんの肉？ 味つけは？」

大好物のチキンカツが夕飯に出てきて不思議に思ったので母に聞いた。

「とりむね肉を味噌に漬けて込んで揚げたんだよ。味噌に漬けると肉が柔らかくなるよ。」

「えっ、味噌？」

味噌につけると肉が柔らかくなるのはなぜか疑問に思ったので調べてみると、味噌にはタンパク質を分解する「プロテアーゼ」という酵素が含まれていて、水分量が保たれることで加熱してもパサパサにならず、しっとり美味しいチキンカツになるということが分かった。さらに、「プロテアーゼ」でタンパク質を分解したあとに出る、ペプチドやアミノ酸のおかげで高血圧を低下させたり、がんになりにくくなったり、コレステロールを抑えたりするはたらきがあり、健康によいとされている。だから積極的に食べるのが大切だと思った。

「他に味噌を活用している料理はある？」

「餃子、ハンバーグ、唐揚げにも使っているよ。」

これらを食べたときに味噌の風味はうっすら感じていたけれど、本当に味噌が入っているとは思ってもしなかった。餃子は一口食べると肉汁が溢れてくる。ハンバーグはコクが出てより深みのある味わいに、唐揚げはジュシーに仕上がっていると感じる。

肉料理の活用だけでなく、魚や野菜など様々な食材での活用術をさらに見つけていきたい。また、味噌を活用した料理を見つけたら家族に振る舞いたいと思う。