

修平科技大學
應用日語系

題目：日本味噌之研究

指導教師：陳美資老師

姓名：林靜宜

學號：BX101010

姓名：李雅竹

學號：BX101011

中華民國 105 年 1 月 8 日

目次

摘要.....	2
要旨.....	3
第一章 緒論	4
第一節 研究背景與動機.....	4
第二節 研究目的與意義.....	4
第三節 研究方法.....	5
第四節 研究限制.....	7
第二章 味噌的歷史	8
第一節 味噌的起源與盛行時代.....	8
第二節 味噌的原料.....	10
第三節 味噌製做方法.....	12
第四節 味噌的種類.....	15
第五節 各國味噌.....	19
第三章 味噌飲食文化的影響	26
第一節 味噌產品.....	26
第二節 味噌對人體的益處.....	30
第三節 味噌的保存方法.....	31
第四章 結論	33
第一節 研究發現與建議.....	33
第二節 未來課題.....	34
參考文獻.....	36
工作分配.....	40

摘要

本研究背景與動機：

研究動機以味噌從中國傳入日本，之後味噌在日本的延伸發展為方向。在台灣家家戶戶偶爾也會煮鮭魚配味噌湯，但在日本，日本人卻有很多種吃法還有味噌對人體的益處，令我們好奇。想知道味噌如何成為日本不可或缺的調味品，究竟有些什麼樣的魅力。

本研究意義：

壹、味噌這小小的調味品，卻有很高的營養，幾乎可以成為他們食品的代表。

貳、味噌為豆類跟穀類等發酵而成，製作味噌就像藝術一般，有各式各樣的製作程序。

參、味噌會因為產地不同，味道與顏色都會有所不同。

本研究發現：

味噌是日本古時候，由中國途經朝鮮半島傳入日本，然後開始與中國有文化的交流，中國的飲食文化也在這時深深影響了日本，所以味噌在日本人心中成為不可或缺的飲食之一。味噌也在歷史的傳承之下，融入我們的日常飲食當中，味噌帶給人們的豐富營養價值，以及可以與各種食材完美搭配，所帶給我們的美味饗宴，都是我們生活中重要的一環。

要旨

研究の背景と動機

みそは中国を経てもたらされたといわれています。その後、日本で工夫を重ねて編み出した独自の製法によって、造られるようになり、今日のみそが完成しました。台湾では、家々はたまに鮭を入れた味噌汁を作っています。

日本でのいろんな食べ方と体にいいところについて、好奇心をいっぱい持っています。味噌は日本での不可欠の調味料になりました。一体どんな魅力があるだろうと、検討したいのです。

研究の意味

- 一、味噌は調味料としてのみならず、保健のための栄養素として、みそをベースにした食生活を確立したのです。
- 二、味噌は大豆や雑穀などを発酵させた醬をつくるようになります。みそづくりは芸術だと言われるほど、様々な工程があります。
- 三、味噌は、産地によって、味も色も変わります。

研究の発見

味噌は中国もしくは、朝鮮半島を経てもたらされたといわれています。古代中国の醬を根源とし、日本で工夫を重ねた独自の製法によって造られるようになり、今日のみそが完成しました。日本民族の味覚と食生活のベースとなっているといえるでしょう。また、みそがあれば飢えをしのぎ、健康を守ることができる信じられています。料亭をはじめとした飲食店が発展するとともに、味噌を使った料理が最高に発達して、洗練され、それが徐々に生活にもなじんでいくようになったようです。

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

想了解為何味噌在日本會是那麼重要的配料，日本家中只要煮湯，都會用到味噌當底，而受過日治的台灣，味噌湯又融入了台灣當地特色，如：貢丸味噌湯、蛋花味噌湯等。味噌很適合來煮海鮮類的食材，在台灣家家戶戶偶爾也會煮鮭魚配味噌湯，但在日本，日本人卻有很多種吃法，來品嚐味噌的美味。廣島大學的伊藤教授¹在1999年，在癌症協會發表研究，指出食用味噌能夠降低50%的乳癌發生機率²。1981年十月當時擔任國立癌症研究所疫學部長的平山雄博士，在日本癌症協會上提出，內容為「味噌湯的攝取頻率與胃癌死亡率之間關係的疫學調查」，透過調查結果得知，不論男生或女生，攝取味噌湯頻率越高，胃癌死亡率越低。尤其是每天喝味噌湯的人，與完全不喝味噌當的人相比，完全不喝味噌湯的人胃癌死亡率高出48%（以男性而言）³。味噌對人體的益處，令我們好奇。而味噌早早就傳入日本，想知道味噌如何成為日本不可或缺的調味品，究竟有些什麼樣的魅力。

第二節 研究意義與目的

講到味噌第一個會想到日本，代表味噌在日本是一個很重要的調味品。使用樸實簡單的原料米、黃豆、米麴、鹽，經過長時間的醃製後，變成家家戶戶喜愛的味噌，我們想深入了解這樸實簡單的味噌究竟含有什麼奧秘，具體而言有下列三點目的：

壹、味噌幾乎可以成為他們食品的代表，為何這小小的調味品，會讓日本人那麼依賴它，有什麼樣的學問存在，值得我們深入探討。

貳、了解味噌的傳統製作技術、製作過程的奧秘。味噌讓無肉飲食可以變化多端，味噌有多麼美味，從他的字就可以看出來，「味」字是由「口」字和「末」字兩字構成，「末」為「美」的諧音，故「味」有上口美味的意思；「噌」字是由「口」字和「曾」字兩字構成，「曾」自有講究、豐富的意思，兩者合成「味噌」，表示為集美味、精粹於一身的食物。

¹伊藤明弘(1999)。『みそ健康づくり委員会—みそサイエンス最前線—放射性物質を除去するみその効用』。pp.1-5。

²王祥富(2015)。『味噌養生食堂』。台北市：帕斯頓數位多媒體有限公司。

³廖梅珠(譯)(2004)。『味噌100問答』(原作者：日本中央味噌研究所)。

參、平常隨處可見的味噌，由先人所傳下的智慧，再加上後人的專研，至今味噌才有如此多樣的變化，我們想了解現今的味噌有哪些多樣變化，探討各種味噌口味。

從奈良時代(710~794年)就有的味噌，到現代多樣化味噌，味噌是怎麼來，在各個時代又有什麼重要性，而它又是什麼成分、方法發酵而成，在喝味噌湯的同時，也能了解味噌是多麼奧妙的食品，這是筆者想探討的目的。

第三節 研究方法與架構

研究方法有⁴「量化研究」與「質化研究」，量化研究分為五種，「實驗性研究法」、「調查研究法」、「結構化的觀察」、「相關研究法」、「事後回溯法」。質化研究分為五種，「內容分析法」、「參與觀察法」、「個案研究法」、「人種誌」、「歷史研究法」。量化研究採實證觀點，統計分析社會現象，社會現象可透過觀察而得，強調中立，已達成客觀的觀點。質化研究相對於量化研究，質化研究更專注於集中的樣本，研究特定的個案或知識。

筆者將採用「質化研究」裡的「歷史研究法」來探討味噌，根據味噌的李史演變做調查研究，介紹日本的味噌歷史發展與種類，由古至今味噌使用上的變化及製作過程，在經歷了時代改變的日本，各個地方結合鄉土民情，做出了特有的味噌醬，甚至還可以在軍用糧食上解決糧倉問題。

每個地域會因為環境不同而材料也有所變化，在經過了各個年代的變化上的味噌，會給食物界帶來什麼不一樣的味蕾饗宴，我們將從味噌在日本的歷史上來做深入的了解。

⁴潘淑滿(2003)。『質性研究理論與應用』。台北市：心理出版社。

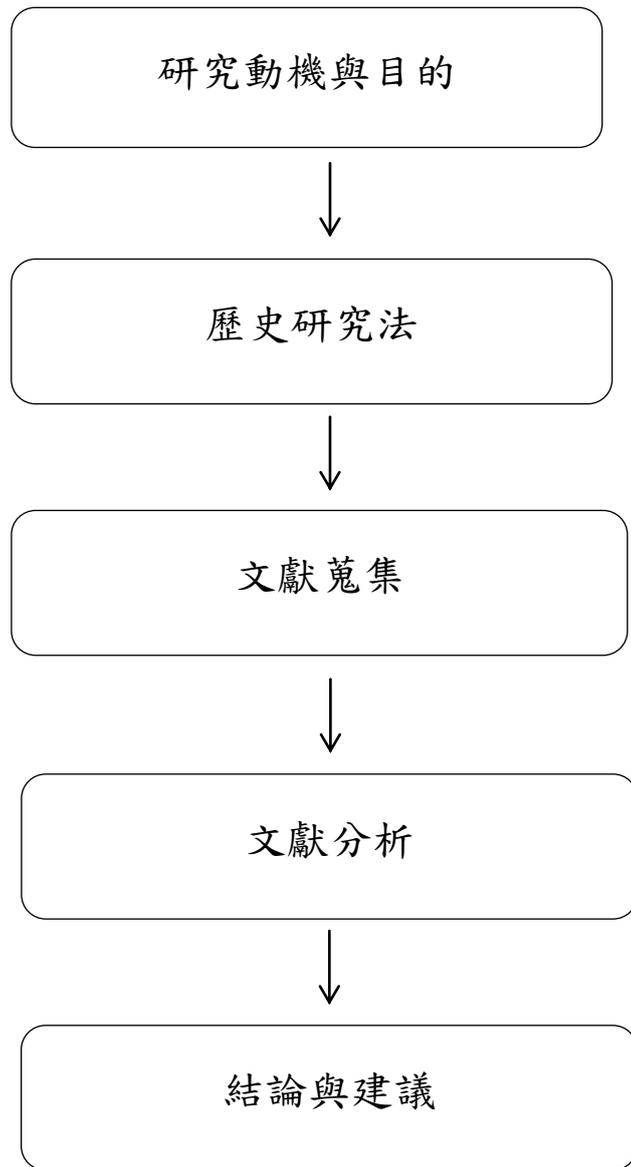


圖 1-1 架構

第四節 研究限制

本研究在研究過程中，雖然筆者極追求本專題的研究完整性，但因受限於人力與經費和時間方面不足等因素，以致本研究有以下三點研究限制：

壹、研究範圍方面：

一、地區限制：

本研究限制於味噌流傳各地與外國，因為涵蓋範圍較廣泛的問題，其中含括了日本各地飲食習慣、周遭國家的飲食文化交流與歷史，只依靠蒐集資料，也無法達到分析各地特色其完整性，所以沒辦法以客觀的角度詮釋本研究。

二、時間限制：

本研究從有紀錄味噌出現在日本歷史上的時間開始研究蒐集資料，從日本起源與盛行的奈良時代（710~794年）到現今（~2015年）為主，因為歷經了朝代時間的範圍久遠，只依靠手邊蒐集的資料，也無法達到味噌在各個年代發展的完整性，所以沒辦法以客觀的角度詮釋本研究。

貳、蒐集資料方面：

本研究限制於中國與日本兩國間的互動、歷史方面考證不易，還有相關資訊種類繁多、日本在地資訊也取得不易，只研究分析日本書籍雜誌、日本官方網頁資訊、中日文期刊報導與學者論文，其內容加以研究彙整。

參、所需費用及時間方面：

在日本各地自家味噌代代相傳裡所堅持的精神，傳承至今身為一個歷史傳承者的感觸、辛苦，本研究因限制於無法親自前去日本訪問在地人、做實地的深入研究及探討，在有限的研究時間範圍內，以查找日本的相關資訊、各方蒐集的文獻與論文，以及報章雜誌作為本研究的基礎。

本研究筆者主要以日本味噌的歷史與文化影響為主要蒐集資料的範圍，並加以延伸探討及研究。本研究大致分為探討味噌在日本歷史上的演變、從味噌了解味噌在日本發展和變化還有文化影響，這兩大方向深入探討。本研究在涵蓋範圍較廣泛的問題之下，只以手邊蒐集來的資料，無法完全分析味噌的其完整性，所以沒辦法以客觀的角度詮釋本研究。但在筆者極追求本專題的研究完整性下，盡力去克服、補足人力與經費上的不足。

第二章 味噌的歷史

第一節 味噌的起源與盛行時代

味噌在飛鳥時代（6世紀末）時就從中國傳入日本。在西元七世紀，當時正值佛教在日本大盛行時期，天武四年（675年），天武天皇下令禁止食用獸肉（牛、馬、犬、猿）與家禽肉類，甚至還禁止了食用魚肉與貝類，因為天皇頒布肉食禁令，所以古代日本人基本上不食肉，因此「味噌」就變成攝取蛋白質的重要來源。但在當時並沒有味噌的文獻紀錄，味噌的文獻紀錄則出現在奈良時代（710~794年）。在八世紀中旬奈良時代（737年），聖武天皇又下令禁止屠殺牛、馬，但解除禁止食用魚肉與貝類的禁令，也因如此九世紀後的日本貴族，人們因為天皇頒布的肉食禁令，已經養成不吃任何獸肉的習慣，認為會吃獸類的人，都是些沒有身分的農民與獵人。後來到明治天皇解除禁令為止。

表 2-1 味噌歷史

奈良時代 (710~794年)	日本人食用味噌的歷史很久了，據史料記載，味噌是在奈良時代（710~794年）經朝鮮半島傳入日本，當時的味噌稱之為「未醬」（みしじょう），其意思為「還殘留有豆粒的醬」，隨著時代的演變，名稱也從末醬、味醬、味曾，到現在我們熟悉的味噌。
平安時期 (794~1192年)	平安時期（794~1192年）初期，在書寫漢字時，已用「味噌」來表示「未醬」，為何要把「醬」這個字用「噌」取代，在於日本人將醬視為他們文化口味的食物，並認為要替它取一個獨特的日本名。之後味噌傳到各縣市，開始在各縣市製造，一般會依照製造地的名稱去命名。
鎌倉時期 (1185~1333年)	鎌倉時期（1185~1333年）發生大革命，由武士階級組成的新政府推翻貴族政權，此時佛教喚起一股新的心靈力量，只要生活簡樸也能達到啟迪效果。日本人也從這樣的生活方式，發展出一套簡單健康的飲食，一分熟穀物，搭配一碗內含豆腐及蔬菜的味噌湯，成為一般日本人標準飲食。味噌湯的作法也是在這時期發展出來的。
室町時代 (1336~1573年)	到了室町時代（1336~1573年），味噌就在各地蓬勃發展，隨著大豆，稗草，穀子種植的激勵制度，增加

	了大豆產量以及開始自己釀造味噌，而且城市裡還出現住宅區開設味噌店的狀況，且當時仍保留著米或豆子的顆粒狀。
戰國時期	戰國時期 ⁵ ，味噌為重要的軍糧，味噌可以放的久，又便宜、營養，只要幾分鐘就可以變成一碗溫暖的熱湯，在當時味噌與大米食品是武士不可或缺的食糧，且各地將領把味噌製作當成重要的軍事機密。
江戶時代 (1603 年~1867 年)	到了江戶時代 (1603 年~1867 年)，當時江戶的人口達 50 萬人，此外，江戶男生多於女生，外出用餐的人口增加，味噌屋開始蓬勃發展，也開始製造商業用途的味噌，因此由味噌製作而成的料理也變多。但味噌使用量雖多，但卻有一些因素使的小味噌製造商無法成為大公司。一般味噌都裝在大木桶內，不但體積大又很重，外加當時沒有完善的水陸交通，使得味噌變昂貴，更重要的原因，人們喜歡在家中自製味噌，也認為買別人製的味噌很丟臉。但都市化還是加速味噌商品化的結果。

資料來源：

1. 矢部健太郎 (2015)。『超ビジュアル！日本の歴史大事典』。東京：西東社。
2. 呂奕欣 (譯) (2005)。『味噌之書』(原作者：威廉·夏利夫、青柳昭子)。台北市：柿子文化。

⁵戰國時期的起末眾說紛紜，1467 年~1568 年、1573 年、1590 年、1603 年、1615 年間。

第二節 味噌的原料

日本的味噌最早大多由和尚與農人製作，1940年前，許多寺廟與農家的味噌完全可以自給自足。到現在，雖然日本有些地方還可以看到依循傳統做法的農家味噌，不過也慢慢被淡忘，到最後甚至可能失傳，因為連最偏遠的地方，都很方便就能買到味噌。

幸而日本年輕一代對農家味噌的興趣漸漸復甦，用自身行動在鄉下地區自給自足，並珍惜這樣的傳統。

壹、味噌原料的六個種類

想自行釀造味噌，就要先了解味噌是由什麼原料所做出來，就讓我們來深入了解味噌原料。

一、穀類(こくろい)：

一般農家的味噌都是用當地最容易取得的穀類製作而成，或有一些家庭會使用自家種的穀類，去當地米店碾製而成，農家味噌大多是指麥味噌，一些地方會把小麥和大麥混合使用，能讓味噌有更深層的色澤。

二、水(みず)：

水會對味噌的味道有極大影響，最好的水是純淨且冰涼的井水，用之前會將水煮沸。

三、種麴(こうじ)：

(一)天然黴菌：

可能是最久遠、最難也最費時間的製麴方法，利用空氣中麴盤⁶或草席上的黴菌孢子，讓熱米慢慢產生麴，聽說空起比較優良的地方，有毒素的黴菌會比較少。

(二)現成鮮麴：

會在煮黃豆的前一天，到賣麴或味噌的店直接買鮮麴，壓碎後與味噌所需的鹽全部混合，再裝入有蓋子的容器中，存放在陰涼乾燥處。

(三)現成乾麴：

⁶木製的盤，長寬約75公分，深度約7公分，有時候也會拿來放年糕。

把鮮麴放在大篩上⁷，之後放進烤箱用 60°C 乾燥，現成乾麴又分為兩種。硬顆粒麴，由米或麥組成，每顆穀粒上可以看見小小的白菌絲體。軟網狀麴，由蒸煮過的米構成，都是以正方形片狀販賣，每片約 20 到 25 公分，厚度約 2 公分。

(四)市售種麴(こうじ)：

從外面購買的全穀粒麴，一般都從麴的製造商或者釀造清酒的酒商購得。

(五)一般麴(こうじ)：

少量市售或自製的麴，與熱穀類加一起，再由天然黴菌孢子慢慢變成種麴。

四、黃豆(ダイズ)：

剛收成的日本黃豆最能做出好味噌，許多家中也會自己種黃豆，不然會去豆腐店或味噌店買回來。

五、鹽(しお)：

農家大多在室溫環境下做味噌，而且發酵過程時間較長，因此會加入相當多的鹽避免腐壞，防止微生物滋生而產生污染。

六、醃漬物(つけもの)：

農家會把醃製的蔬菜和味噌原料放入味噌桶一起發酵，直到味噌成熟再取出來。

味噌材料取得方便，自古以來，許多家庭都習慣自己製造味噌，而如果想製成風味絕佳的味噌，就需要嚴格篩選原料，用好的原料製造出好的味噌。

⁷ 篩子：以竹條編成，形狀像臉盆，有很多孔，直徑約 105 公分，深度約 35 公分。

第三節 味噌製做方法

日本味噌的差別取決原料，加入麴菌的種類、加入麴菌和鹽的比例，及發酵熟成時間的長短，這些都會改變味噌的味道，要做出好味噌，原料不但要好，製作過程也不能馬虎，這樣做出來的味噌風味才會佳。

要做出風味佳的味噌，有以下四個製作步驟。

壹、製作種麴

種麴的做法和麴差不多，但做種麴時，把蒸過加了麴的米放在溫暖的培養室五天，當被由白色轉為淡淡綠色的菌絲⁸包覆時，再放到一個房間乾燥。

把米蒸過，並加進麴，放上麴盤，在大型潮濕的房間中以約 24°C 開始培養，培養後，黴菌孢子會產生菌絲。過了三四天後，黴菌會從乳白色漸漸轉成淡淡的橄欖綠，這也是孢子本身顏色。之後，孢子數量開始倍增，菌絲會把米結合成一張網，此時移到約 45°C 的乾燥房間放三到四天，最後會散發出像烤栗子般的香氣，這就是種麴。

貳、製作麴

種麴要作成麴是製作味噌過程中最困難的過程，先煮熟穀類或黃豆，放入黴菌發酵兩天，等到穀類或黃豆上全覆滿白色菌絲時，這就是麴。在發酵過程時，如果麴的溫度超過 40°C，就不再產生酵素，不好的細菌就會開始繁殖。如果超過 45°C，因為過熱而麴菌死亡，但若低於 25°C 會漸漸停止發酵，產生其他的黴菌⁹，味道就會有所改變。

參、煮黃豆

可以用煮的或蒸的，只要黃豆軟到手指輕捏易碎的程度即可，蒸煮之後都會把黃豆碾碎，更容易讓麴中的酵素滲透。烹煮黃豆的溫度及時間會引響味噌顏色，烹煮時間長，顏色就深，烹煮時間短，顏色較淺。

肆、製作味噌

先準備一個木製的發酵桶，以熱水清洗並抹上鹽巴，不只去除木頭表面的污染微生物，也可以趕出躲在縫隙中的小蟲子。接下來，把黃豆全部壓成泥，與已和鹽混合的麴、水、少量的種味噌（たねみそ）¹⁰一起倒入發酵桶中混和均勻，水在加入之前要先煮沸，且要佔全部味噌重量的百分之十，好讓味噌能保有一定的含水量，種味噌不但可以增加風味跟香氣，還能縮短 50%

⁸黴菌孢子的幼芽。

⁹藍綠色黴菌，通常與青黴菌（ペニシリウム・クリソゲナム、Penicillium chrysogenum）有關。

¹⁰之前就發酵完成，未經高溫殺菌的味噌。

的發酵時間。現代製作味噌的工廠大多用純種菌株¹¹來代替種味噌。

就像傳統製造葡萄酒般，製作味噌時會用腳仔細踩過桶中尚未發酵的味噌，防止有空氣在裡面，味噌表面會小心翼翼的順過，再來蓋上一層布，然後蓋上與木桶密合的蓋子，最後在蓋子上壓上石頭，讓整個木桶內成為無氧的狀態。

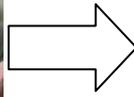
之後就是等待發酵成熟，放置在無直接日照的地方約一年，冬天寒冷的季節通常是發酵的開始，溫暖的春天通常是進行轉化最多也最快的季節，到了秋天，味噌也漸漸熟成。天然味噌通常是不做攪拌，但快製味噌大多都會攪拌，且會移到另一個發酵桶內，這動作會重複一到兩次，為了讓酵母與好養性細菌提供氧氣。因為相同原因，農家也會在夏天定期攪拌，至少會攪拌一次。

隨著季節的變化，緩緩迎接熟成，四季的循環造就了味噌美好風味，因此，天然味噌的品質比快製味噌較好，價格相對也比較貴。

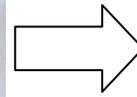
¹¹由嗜鹽酵母（例：魯氏酵母サッカロミセスロウキシ、*Saccharomyces rouxii*）及乳酸菌（例：嗜鹽片球菌ペディオコッカス・ハロフィルス、*Pediococcus halophilus*）構成。



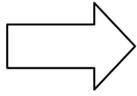
大豆の洗浄



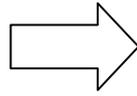
大豆を煮る



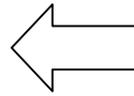
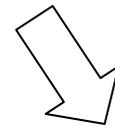
大豆を冷却する



大豆をつぶす



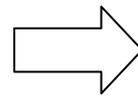
米麴と塩を混ぜる



仕込み完成大豆、種味噌も混ぜる



お手入れする



味噌の完成

圖 1-1：味噌の作り方¹²

資料來源：註 12

味噌製作簡單卻深奧，看似只要把大豆壓碎醱製放著等就好，不過中間的翻攪過程與四季的變化都會影響味噌味道，味噌就是那麼奧妙的調味品，用心製作就能做出屬於自己味道的美味味噌。

¹²<http://www.momo-miso.com/topics/misozukuri/>

第四節 味噌的種類

我們平常吃日式料理會喝到的味噌湯，味噌湯裡頭的味噌醬又有著什麼樣深奧的秘密，它擁有美味濃郁味道源自於大地食材，再加上了先人智慧的結合，才會沿用至今出現在我們的日常生活飲食中。食材影響了每個味噌的差異性還有風味。味噌的種類大概可分為米味噌、麥味噌、豆味噌、調和味噌。讓我們進一步來了解以下各個味噌的種類與特色。

壹、味噌的麴種區分有以下三種

一、米味噌：

米含有醣類、維生素 B 群與多種營養素，很適合作為味噌的種麴。米味噌的發酵時間通常約為半個月至兩個月之間，短時間發酵使味噌顏色偏淡黃色，口感也較為甘甜順口，製作成品為白味噌與赤味噌。

二、麥味噌：

使用麥做為原料的麥味噌，因為麥含有的碳水化合物較低、蛋白質較高，所以會比用米來做味噌的發酵時間還要長。通常因為發酵時間需要半年到一年的時間熟成，所以麥味噌含鹽量也較高。麥子經過長時間的發酵，麥子的甘甜也隱隱地散發出來，讓麥味噌口感更多層豐富。

三、豆味噌：

豆味噌使用黃豆製作，因此缺乏了穀物的醣類，製作過程也跟米味噌、麥味噌大不相同，使豆味噌的發酵需要較長的時間，口感也較變化不豐富。但味道濃郁微酸甘醇，成為了豆味噌專屬特色。

貳、味噌的口味種類大致分為十一種

一、赤味噌（あかみそ）

赤味噌主原料是由大豆做成，也可以用大麥或是米來做。赤味噌的味道有著濃厚的鹹香味，以鹽味為底，還有些微的甜味，並帶著一絲苦味，是最受東京人喜愛的一種味噌。赤味噌帶有深紅與濃厚味道的原因，是因為它釀造的過程中溫度比較高及需要長達三年的發酵期，而大豆浸水的時間比較長，接著用高溫蒸煮大豆，過程中發生了化學反應「梅納反應¹³」（メイラード反応，Maillard reaction）。發酵期間產生的梅納反應會讓味噌變成棕黑褐色，也產生了誘人的色澤與風味。全部的味噌中，赤味噌的含鹽量是最多的，

¹³食物中的碳水化合物與胺基酸、蛋白質在烹調加熱時發生褐變（browning），反應過程中還會產生成百上千個有不同的氣味分子，這些物質提供了食物具備的可口的風味和誘人的色澤。

所以也比較不易腐壞，而且赤味噌放得越久風味越香醇。

二、白味噌（しろみそ）

白味噌跟紅味噌一樣都受東京人喜愛。由米做成，顏色為白色，使用迅速發酵 2 至 8 個星期，有著特有的甜味還有滑順帶有醇香的口感。味噌顏色從米色到金黃是屬於「白味噌」一類的味噌。有時日本人會把它稱為「京都味噌」，因為京都人會把白味噌塗在玉米上，然後包上鋁箔烤來吃的特別吃法。白味噌也可搭配芋頭、蘿蔔或是肉類炸外衣，也很適合做的煎餅的塗料，做味噌湯也很美味。

三、八丁味噌（はちちょうみそ）

八丁味噌主要用大豆製成，看起來濃稠而且味道嗆鼻，它的味道是味噌中最強烈的，顏色黑得像巧克力一般，也有點像是海鮮醬。傳說中幕府大將軍德川家康很喜歡八丁味噌，他自己常食用八丁味噌湯之外，還會將味噌賞賜給部下。材料全都是用大豆做成，它的濃郁風味由長時間的發酵而來，則需要三冬之久，而產八丁味噌的地方位於日本中部，冬天多半很溫和，而且日本中部的岡崎城正是德川家康的家鄉。

四、信州味噌（しんしゅうみそ）

信州味噌的味道清淡，主原料是用米做成，顏色為金黃色，鹽分少、麴比例重的口味較清甜，稱為「甘口味噌」（あまくちみそ）。發酵時間一個月左右，因為製作快速又方便，所以它價格也不貴。也是我們在市面上常看到的味噌。以前的日本武士武田信玄發明了信州味噌作為軍糧用。在傳統作法上，信州味噌熟成至少要一年的時間，但現在有很多市面販售的信州味噌，多半的味噌都釀製不到一個月的時間。所以它是所有味噌中最便宜的，其中的理由是不用長時間發酵製成，還有另一個理由是在於工廠的製作方式的不同，有的會經過漂白或添加食用色素、也可能加入維他命 B2 強化質地等其他添加物，這樣也比較不天然。

五、甘口麥味噌（あまくちむぎみそ）

「甘口」有著甜甜溫和的意思，顏色從黃褐色到深棕色都有，甘口麥味噌流行於九州地區。因為是快速發酵，做這種味噌的時間只需一兩個星期左右，還可以少則 4 到 6 天完成，也被稱為「十日味噌」。它的味道比白味噌爽口甘甜。因為鹽分不高所以它很容易壞掉，不適合出口國外販賣。在日本多

半用在「田樂¹⁴」(でんがく)料理¹⁵。

六、韓國大醬(テンジャン)與苦椒醬(コチュジャン)

雖然韓文的醬是「大豆醬」的意思，但韓文翻成中文就是味噌醬的意思，都是大豆加上米和麩做出來的醬料，有些醬也會加入小麥粉跟糯米粉等等，在韓國常作為調味料。韓國大醬跟日本味噌不同的地方是用煮過的大豆做的，日本則是用蒸過的大豆。韓國還有一種傳統醬料叫做「苦椒醬」，也就是韓國有名的石鍋拌飯上那紅通通的辣紅醬，它的原料是大豆和太陽下曬過發酵的辣椒。在16世紀，自從辣椒引入韓國後，變成了韓國料理離不開的調味料。

七、辛口麥味噌(からくちむぎみそ)

辛口麥味噌有著很濃厚的氣味，味噌顏色屬於深紅褐色。它的原料是用麥來做味噌，日文「辛口」的意思是代表「濃味」的意思，一般來說麥子比米便宜的，製作成本應該會比較低，但是辛口麥味噌卻比米味噌要貴，是因為它需要1到3年較長的時間自然發酵，而且還要到較冷月份才能夠製作，所以「辛口麥味噌」的味道因為長時間的發酵，味道不只濃厚，還有著嗆鼻的味道，所以不適合做湯。

八、中國味噌(東北大醬和豆瓣醬)

中國的味噌所稱的「大醬」意思是「偉大的醬料」，讓大豆發酵，大豆所產生獨特的味道，混合在沾醬裡或是做炸醬麵的材料也非常美味，在中國北方民間十分盛行。天氣炎熱的時候，北方人會用大醬拌生菜，就像吃生菜沙拉一樣的吃法。豆瓣醬比較盛行南方，在大陸四川以辣聞名的四川菜，做出帶有辣味的發酵豆醬，也就是辣豆瓣醬。中國的各個味噌皆有著濃厚的鄉土風情味。

九、甘口淡色味噌(あまくちたんしょくみそ)

只要是用短時間發酵，有著甜味口感的味噌，都是屬於甘口淡色味噌。顏色是黃色或淡褐色，味道介於甜與鹹之間。用較便宜的原料「米」，米經過高壓烹煮後，再來運用溫度控制，來使味噌短期發酵大概3到4星期左右，以求最高利潤。甘口淡色味噌，名字有淡色速成的意思。有時候甘口淡色味噌的顏色是經過漂白或染色才成的。

¹⁴ 田樂是指「稻田」和「音樂」的意思。

¹⁵ 田樂料理：指塗上味噌的蔬菜串或豆腐串的田園鄉村料理。

十、嘗味噌（なめみそ）

「嘗味噌」是個很特別的味噌，「嘗」指的是「吮指」的意思，很多家裡切碎水果或菜絲醃的味噌，都歸類為嘗味噌。可以加進醃製的材料很多元，什麼都可以加在一起醃製，像是昆布、醃茄子、蔬菜、薑或瓜類，只要再利用黃豆做成的豆麩或麥做成的麥麩來醃製，即可做出美味誘人的「嘗味噌」。

十一、田舍味噌（いなかみそ）

「田舍」也就是「鄉下」的意思，田舍味噌依循傳統作法製成的農家味噌。原料通常以大麥為主，有著濃郁的大麥香風味、含鹽分量高、顏色為紅色屬於紅味噌的一種，吃起來會有顆粒。早期製作農家味噌都是取自家的井水做成，田舍味噌很注重水的品質，因為與味噌的美味有著很大的關係。做好味噌後還要放進倉庫裡熟成，也就是日本人說的「藏」（くら），這放置熟成的倉庫是需要經過設計的，濕度的調整有益於味噌的熟成，發酵時間需 1 到 3 年。

味噌的起源是由中國古代的醬，人們一開始是將動物和魚的肉弄碎還有糧穀等，再把酒與鹽混合醃在陶甕中，醃製熟成後會變成像醬料一樣的東西，也就是中國的「魚醬」。味噌是在飛鳥時代時從中國途經朝鮮半島傳入日本的東西，然而在奈良時代，日本的上層社會開始與中國有文化交流，中國的飲食文化也在這時深深影響了日本，當時的味噌屬於非常高級食物的緣故，所以只在一部分的上流階層的人之間流傳。之後經過歷史上的演變與不同飲食文化上的融合，讓日本各地方上擁有了各種不同的味道，每種口味的味噌都有獨特的特色及代表性。

資料來源：

潘昱均（譯）（2014）。『Lucky Peach 飲食生活誌：Issue 2 甜蜜點』（原作者：大衛張，應德剛，彼得·米漢等）。台北市：奇光出版。

第五節 各國味噌

日本各地都有研發屬於他們自己獨特的味噌，成為了各地方特色料理不可或缺的調味品，也形成了各地方味噌的種類與地域性(如圖 2-1)。味噌大致上可分為米味噌、豆味噌、麥味噌還有調和味噌幾種，米味噌大多分布於東日本、近畿、北陸和北海道等地，豆味噌大多分布於東海地方，則麥味噌大多分布於九州地方。

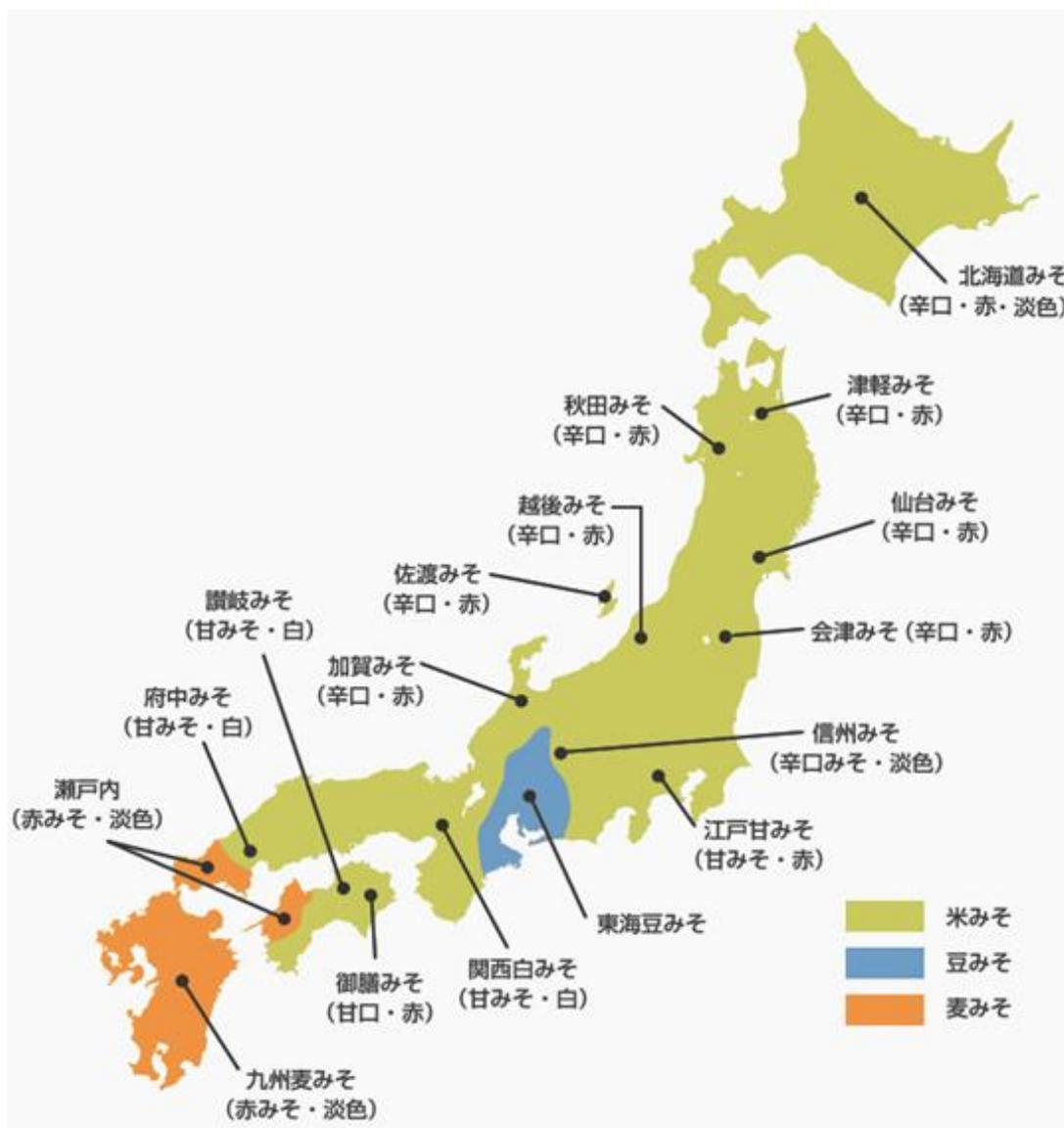


圖 2-1：味噌的種類與地域性¹⁶

資料來源：註 16

¹⁶<http://www.tomoechan.jp/site/special/sp006/>

壹、北海道地方（ほっかいどうちほう）

北海道是製造味噌最厲害的地方，從明治時代開始製造味噌。北海道的味噌屬於米製的赤味噌，本身味道很濃郁，像是烹煮石狩鍋（如圖 2-2）很適合用北海道味噌來調味，是專門煮鮭魚、刺身用的。



圖 2-2：石狩鍋¹⁷（いしかりなべ）

資料來源：註 17

貳、東北地方（とうほくちほう）

在氣候嚴峻的東北地區，住在那裡生活的人們製造味噌醬，在糧食不多的時候可填飽肚子，而是先製好儲備的糧食。東北地方所製的味噌是用米來做，有著味道濃郁的辛口赤味噌。最近很流行的田樂料理（如圖 2-3），也深受光觀客們的喜愛，把蔬果塗上味噌烤過，別有一番鄉村田園風味。



圖 2-3：田樂料理-ナスみそ焼き¹⁸

資料來源：註 18

¹⁷<http://www.daiei.jp/recipe/index.php/search/detail/20131143>

¹⁸<http://recipe.ytower.com.tw/Recipe/Detail/d66aa42f-4831-4059-bb7a-e30bab39aa5a/%E5%91%B3%E5%99%8C%E7%94%B0%E6%A8%82%E7%87%92>

參、關東地方（かんとうちほう）

日本關東地方天氣較為寒冷，因為當地人習慣重口味，做出來的味噌也較鹹，會被用來當燒烤醬料用，像是味噌烤雞肉串（鶏の味噌焼き）（如圖 2-4）。關東地方少數也有著北關東的一部分麥味噌的特色，跟東京相比，東京的味噌是比較偏甜的。關東一帶是屬於味道濃郁的辛口赤味噌。



圖 2-4：鶏の味噌焼き¹⁹

資料來源：註 19

肆、甲信越地方（こうしんえつちほう）

甲信越地區與味噌醬有著深遠關係，特別是長野縣以全國首位的味噌醬的生產量自豪，以淡色辛口味噌為名，像是越後味噌、佐渡味噌、信州味噌。甲信越地方比較內陸的地區，在四周沒有海水又缺鹽的情況下，人們就用味噌代替鹽。武田信玄時期，當時的武田信玄還鼓勵農家製作味噌，使用了味噌加入餺飩（ほうとう）（如圖 2-5）當作軍糧，之後餺飩變成了武將們喜歡的鄉土料理。



圖 2-5：餺飩²⁰（ほうとう）

資料來源：註 20

¹⁹<http://wasigonmi.blog133.fc2.com/blog-entry-270.html>

²⁰<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A4%BA%E9%A3%A5>

伍、東海地方（うかいちほう）

在東海地區靜岡縣的深色豆味噌，含有豐富蛋白質營養，具備了白與淡色辛口味噌之間的美味。愛知、三重、岐阜用大豆和食鹽的做味噌醬。在東海地區盛產獨特的深色豆味噌。豆味噌的代表產品有八丁味噌（如圖 2-6）還有三州味噌、三河赤味噌。



圖 2-6：八丁味噌²¹（はちちようみそ）

資料來源：註 21

陸、北陸地方（ほくりくちほう）

北陸是東北和關西都市圈的連繫。味噌具有兩個的特性，製造淺色辣口的米味噌。富山和能登半島是水分多的赤味噌，在石川縣加賀家族的開發紅味噌為做為軍糧，福井是受京都影響，還有一些甜味的紅味噌產出味噌為加賀味噌（如圖 2-7）。



圖 2-7：加賀味噌²²

資料來源：註 22

²¹<https://kaumo.jp/topic/43742>

²²<http://r.gnavi.co.jp/p816600/menu3/>

柒、關西地方（きんきちほう）

關西地方屬於米味噌的區域，但在同一米味噌，它是色白味甜的東西。關西地區常吃粥，因為早餐沒有習慣喝味噌湯了，吃味噌的方式也從其他地區有很大不同。很長一段時間，大家認為白味噌是一種奢侈品，新年的お雑煮（如圖 2-8）仍然是用白味噌。



圖 2-8：白味噌年糕湯²³（白みそお雑煮）

資料來源：註 23

捌、四國地方（しこくちほう）

四國地方有製造米味噌、麥味噌醬。靠近瀨戶內海方偏白色味噌，靠近太平洋偏紅色的味噌，但因為兩者的米麴都加的比較多，所以吃起來都是帶有甜味的。產出讚岐白味噌（如圖 2-9）、御膳味噌還有瀨戶內麥味噌也有產出。



圖 2-9：讚岐白味噌²⁴

資料來源：註 24

²³<http://www.art-takamatsu.com/taiwan/blog/2015/01/post-36.html>

²⁴<http://item.rakuten.co.jp/tukemono-saizo/miso-set/#miso-set>

玖、中國地方（ちゅうごくちほう）

中國地方，雖然是製造米味噌的地方，但九州靠近瀨戶內側也有製造麥味噌。中國地方製作的味噌分為，靠近日本海側製造府中白味噌（如圖 2-10），瀨戶內海側製造了瀨戶內麥味噌，不同的類型。兩者相交於廣島，是代表味噌的縣，米味噌、麥味噌都有製造。



圖 2-10：府中白味噌²⁵
資料來源：註 25

拾、九州地方（きゅうしゅうちほう）

九州地方是主要製造麥味噌的產地，不過在福岡附近也有製作米味噌。還有，米和麥混合在一起的味噌也有被製作，而且數量還蠻大的。九州味噌（如圖 2-11）因為處於溫暖氣候製作，所以所需的熟成時間很短，甜口味的味噌味相對來說也比較多，即縱使顏色是從淺色較暗，但它的特點是只限於淡紅色。



圖 2-11：九州麥味噌²⁶
資料來源：註 26

²⁵<http://iemo.jp/48008>

²⁶http://www.marukame-soy.com/2_10.html

在日本古代是以中國的醬為基礎作為想法，推廣到全日本，據說日本獨立製造味噌的起點是平安時代的後期。在當時的味噌不能融解於水的關係，有些人就會舔著吃，或是像醬烤串燒、豆腐和蔬菜塗著吃。進入了鎌倉時代（1185-1333 年），才漸漸製作出可以溶解於水的味噌，味噌湯也就此誕生。在日本群雄混亂的戰國時代，被稱為甲斐之虎的武田信玄，之所以能在與強敵對抗的惡劣情況下，搶奪佔領大多地盤，除了因為地形有利等因素外，被作為軍糧的味噌與鱒飩（ほうとう），也功不可沒，讓軍隊士兵可以有力氣對抗敵軍，所以味噌在當時可被稱為至寶。後來味噌醬也逐漸擴大到平民的飯桌上，到了江戶時代（1603-1867 年），開始有人們自製味噌醬，味噌醬也開始盛行於民間。之後味噌湯以外的調理方法被開發出來，味噌成為了日本飯桌上不可缺的食物。由於中國文化的融入，也間接地滲透到日本人的飲食中，味噌又是用什麼樣貌被傳承下來，這些歷史性的演變，還有從古至今味噌的飲食文化在歷史上的活躍，都是值得我們進一步探討的。

第三章 味噌飲食文化的影響

味噌以「能夠簡單料理的養生調味」在每個家庭普及，成為許多人熟悉卻又帶點刻板印象的調味品，但味噌不像一般人想像只能拿來煮湯，在日本人眼中，味噌可是烹調各種料理的好幫手，且其中含的營養成分是人人都能享用的養生料理。

第一節 味噌產品

在現在，要買味噌不難，超商、便利店都可以買的到，加入一匙，一鍋湯就完成了，也可以拌飯，是飯桌上的好調味料。

壹、香蔥味噌（ねぎ味噌）

使用日本在地的生蔥、美味的鰹魚，蔥不會切得過細，看的到蔥是這項商品的特色，配飯、或拌菜都很適合，無添加物，可直接加入熱水就是一碗好喝的味噌湯。



圖 3-1：香蔥味噌²⁷

資料來源：註 27

²⁷http://www.kanemoto.co.jp/products/detail.php?product_id=14

貳、大蒜味噌（にんにく味噌）

用青森縣生產的大蒜，搭配上信州涼爽氣候熟成的味噌所做出來，兩者搭配出的美味讓人能多吃幾碗飯，裡頭加入大豆，吃起來的口感就像絞肉一樣，是一項很下飯的商品。



圖 3-2：大蒜味噌²⁸
資料來源：註 28

參、大江戶紅味噌（大江戶赤だし味噌）

自江戶時期傳承下來的製作方法，與成熟兩年的八丁味噌混和，道地紅味噌的香醇味道，用味蕾體驗濃濃的江戶味。



圖 3-3：大蒜味噌²⁹
資料來源：註 29

²⁸http://www.kanemoto.co.jp/products/detail.php?product_id=13

²⁹<http://www.chikuma-tokyo.co.jp/ck-form17.html>

肆、米麴味噌（米こうじ味噌）

帶有甜味，鹽分 9.5% 稍帶有鹹味，用光澤明亮的米與麴發酵，成熟出來的味噌味道醇厚、香甜。



圖 3-4：米麴味噌³⁰

資料來源：註 30

伍、湯汁媽媽（だし入りおかあさん 800g）

顏色為黃色偏淡一點，鰹魚與海帶的結合讓湯汁散發出香醇的美味。



圖 3-5：湯汁媽媽³¹

資料來源：註 31

³⁰<http://www.sakuramiso.co.jp/miso/komemiso/001.html>

³¹<http://www.hanamaruki.co.jp/products/miso/dashi/okaasan.html>

陸、鄉下味噌（田舎みそ）

甘甜，鹽分 10% 的無添加物味噌，完全不加任何添加物，使用豐富的麥和大豆，保留九州獨特的在地風味。



圖 3-6：鄉下味噌³²

資料來源：註 32

柒、信州味噌「信濃の倉庫」（信州味噌「信濃の蔵」）

優良的空氣、水、氣候，在最適合味噌發酵的天然倉庫中熟成，是根據 80 年傳統，及多年培育的技術所完成的味噌。



圖 3-7：信州味噌「信濃の倉庫」³³

資料來源：註 33

味噌屬於鹼性食物，沒有咖啡因的刺激，溫和又能提神。味噌中的大豆含有類黃酮素，可以幫助身體減少癌細胞的產生，降低罹癌的風險。為保持發酵過味噌的活性益菌與美好的味道，湯應先烹煮調好再加入味噌，不要再開火加熱，最多不要煮超過 3 分鐘較為適當。

³²<http://www.sakuramiso.co.jp/miso/mugimiso/002.html>

³³http://www.kanemoto.co.jp/products/detail.php?product_id=7

第二節 味噌對人體的益處

日本人自古以來就有喝味噌湯的習慣，用樸實的原料「米麴」、「鹽」醃漬黃豆，使黃豆發酵後分解出胺基酸，人們把味噌當成食物也是藥物。喝味噌湯會增加腸道內的乳酸菌和益菌，清空壞菌使腸道健康。現今的日本飲食文化，味噌在日本的飲食史中還是一樣歷久不衰，老一輩的年長者還是喜歡，早餐吃白飯配一碗味噌湯來代表一天新的開始，日本人長壽的秘訣似乎也跟味噌息息相關。在日本江戶時代有一句諺語，「医者にお金を払うよりも，みそ屋に払う」，意思是「與其花錢看醫生，不如花錢買味噌」，可見味噌有很多種人體所需的營養。

在日本當時，江戶時代最具代表性「食」的解說書《本朝食鑑³⁴》(ほんちょうしょつかん)，書中也有寫道：「味噌為我國全民上下朝夕必用，不可一日沒有」，也記載了「味噌中的大豆營養能夠穩定氣息、舒緩腸胃、促進血流、消除百藥之毒。而麴所含的甘甜，能夠深入的幫助腸胃消化，也能帶來人體元氣，並促進食慾和血液循環，讓頭髮變黑、皮膚變光滑。」。讓我們知道味噌在當時是相當的受到老百姓歡迎。

味噌對人體有以下三點益處：

壹、味噌所含營養素

味噌富含豐富蛋白質、植物性乳酸菌、多種胺基酸、鐵、磷、鈣、鉀、維生素 E、維生素 B 群、大豆異黃酮、卵磷脂等營養素，味噌含有的活性酵素及植物性蛋白，可以降低膽固醇、預防組織氧化的功效，還可促進新陳代謝。在裏頭的「大豆異黃酮」，也就是由大豆胚芽萃取出植物性雌激素，對癌症因子具有抑制功能。另外根據日本研究發現，味噌還可以預防胃癌。研究每天喝一碗味噌湯的人，罹患胃癌的機率比不喝味噌湯的人的少了三分之二。日本癌症預防研究所也指出，喝味噌湯可以降低胃癌的死亡發生率³⁵。

黃豆經過發酵熟成後成為味噌，黃豆中含有「DDMP-saponin」其重要的成分可防老化現象，更能增強蛋白質的消化及吸收的能力、保留體內年輕的細胞並延緩老化；黃豆有降低膽固醇方面的功效，就算醱酵製成味噌，其功效也不會有所改變。還有，食用味噌有利輻射線殘留物的排出，味噌含有的啞二羧酸(リノール酸)³⁶，它是大豆發酵時產生菌裏頭的生物鹼，能將身體內的放射線及重金屬排出體外，接受過化療或是長期使用電子設備者，都應該

³⁴是日本江戶時代中期的文獻，共有 12 卷，人見必大著。元祿 10 年(1697)刊。內容陳述庶民的日常飲食。

³⁵伊藤明弘(1999)『みそ健康づくり委員会—みそサイエンス最前線—動物実験でわかった、みそのがん予防効果』。pp.6-10。

³⁶新本洋士(1999)『みそ健康づくり委員会—みそサイエンス最前線—みそに含まれる遊離リノール酸に、メラニン合成抑制作用を確認』。pp.91-98。

常常食用有益健康。

貳、有助減肥的大豆皂素

用來製作味噌的黃豆，是植物皂素之中含量最高的，黃豆有降低膽固醇方面的功效，就算醱酵製成味噌，其功效也不會有所改變。大豆皂素不只可以躲在腸子的內側，抑制吸收過剩的醣和油脂、膽固醇，幫助小腸絨毛恢復正常吸收，使得腸道內膜不會受到膽酸的刺激與影響，可避免大腸、結腸癌變。更有預防脂肪堆積及促進脂肪燃燒的效果。而且皂素在保健上有良好的界面活性作用，可改變大腸癌細胞之細胞膜的通透性，所以也有防癌之說。

參、鈉含量對身體負擔的疑慮

味噌因為釀造過程的關係，釀造味噌所需的鹽份，也就是我們所說的鈉含量，也因此人們心中產生了食用多寡的疑慮。根據日本共立女子大學的上原譽志夫教授發表的研究結果，他以東京都內醫院來進行健康檢查的病患，做為他的研究統計，人們所在意味噌湯的鹽分對人體的影響，研究結果指出幾乎是對血壓沒什麼影響的，最好是一天一碗味噌湯為佳，還可改善血管年齡。但對高血壓患者及腎功能不良的人，最好少吃為宜。另外在動物實驗中可有效地預防肝癌，從動物實驗中也得知由味噌湯中的鈣、鎂離子能夠降低血壓³⁷。

大豆的本身就含有豐富的蛋白質，發酵後又會產生另一種不同的型態，產生了對人體有益處的酵素。味噌發酵後產生的活性酵素和大豆本身的大豆異黃酮，這些都是對我們人體有很多幫助的，可以幫助腸道順暢、防止老化³⁸還有對癌症有抑制功能，對我們人體好處多多的味噌，深受日本人的喜愛。

第三節 味噌的保存方法

味噌以前的流通方式，是使用三十六公升左右的木桶裝，但會有味噌液從裡面流出來的問題，使的衛生管理不容易，也很麻煩。1950年後，小包塑膠袋裝的味噌問世，解決桶裝味噌的上述問題，不過塑膠小包裝味噌因為密封關係，常再次發酵，產生二氧化碳造成膨脹問題。但之後隨著包裝改良，再加上填充味噌有用加熱、冷卻等方法，因此現在在市面上流通的塑膠袋裝味噌，併值一點都不會受到影響。1960年後，塑膠桶裝味噌問世，讓味噌通路更

³⁷上原譽志夫 (2014)。『Food Style 21.12 月号－味噌と血圧の関連性』 pp53-56

³⁸加藤博通 (1999)『みそ健康づくり委員会－みそサイエンス最前線－みその成分が細胞の老化を予防する』。pp.30-38。

加多元。

現在各式各樣的味噌都可以很容易買到，新口味味噌現在也可以看的到，味噌大多裝在 300 到 900 公克密封塑膠袋或小塑膠桶裡販賣，天然味噌則會裝在木桶裡，也有裝在瓶子或塑膠管裡，方便擠出來，而速食味噌湯的乾燥味噌會裝在小鋁箔包裡。



圖 3-8：密封小塑膠桶

資料來源：筆者提供



圖 3-9：味噌木桶

資料來源：筆者提供

味噌存放於陰涼處較適當，天熱時最好放冰箱，以防味噌表面發霉。如裝在塑膠袋裡一定要密封保存好，袋裡不能有空氣，把袋口折好捆住，不要讓空氣跑進去。從木桶取出的味噌，可以放進玻璃容器或保鮮盒裡，味噌表面用保鮮膜或肉類包裝紙蓋上，緊緊壓好，不要讓空氣跑進去，或直接放在保鮮膜裡，把多餘的空氣擠出，用橡皮筋緊緊綁好。

天然的味噌在天熱時若沒有冷藏，接觸到空氣的表面可能有一層黴菌，這黴菌不會危害人體健康，也沒有什麼味道，可以刮掉或混入味噌中。如果暴露在空氣中過長時間，甜味噌可能出現一些酒精味道，淺色的味噌也可能顏色變深，烹煮過後可消除些酒精味，顏色的改變也不會影響味道。

第四章 結論

第一節 研究發現與建議

壹、研究發現

一、研究發現味噌最初是由中國佛教禪宗於宋朝時期傳至日本。

從中國西域傳來的佛教，對日本飲食文化來說影響深遠，日本在飲食上把佛教的禪風發揮的淋漓盡致，崇尚樸實和自由的風格，讓人們的身與心靈得到寧靜的片刻，這脫俗優雅的禪風融入了族群文化，與日本料理結合在一起。

二、日本人的飲食走向小巧精緻可愛、簡單樸實健康。

日本人小巧精緻化的飲食方式，讓外地旅人留下深刻印象。

三、日本人注重健康養生的食物。

日本被稱之為最長壽的國家，主要在於他們的飲食習慣，融入了佛教禪風的樸實清淡，日本人注重健康養生的食物，因此長壽進而成為最具代表日本的特色之一。

四、日本利用不同行銷方式來推廣味噌。

市面上的味噌以多種包裝形式、口味，可以在每個家庭使用普及，成為許多人熟悉卻又帶點刻板印象的調味品，但在日本人眼中，味噌可以用各種方式來料理。

五、中國影響日本飲食文化深遠

味噌在飛鳥時代大約 6 世紀末，從中國跟著佛教的傳入日本，延續至今被人們使用。

貳、建議

此外，日本最早出現的味噌是豆味噌也稱為「未醬」。在古代，味噌不只是一種調味品，還可以當作為存糧用途。味噌從早期當醬烤用途食用，之後漸漸出現可溶於水的味噌，從古至今流傳了千千萬萬個世代。在江戶時期，味噌發展成各地特色，料理也開始多變化，各種吃法被發明出來。現代，隨著加工食品的進步，很多市面上都可以看到小包裝的速食味噌湯，以前早期純手工製造的農家味噌，在市面上已相當罕見。

一開始製作本專題只是因為覺得日本人很喜歡味噌湯，他們吃飯很愛搭

配喝味噌湯，所以讓筆者很想研究味噌湯的原料「味噌」，它在日本人心中占有多大的地位與重要性。在研究的同時，也了解了味噌含有很多對人體有幫助的營養素，學習到很多以前不知道的寶貴知識，建議每人可以每天喝一碗味噌湯，有助於血壓降低、身體健康。

第二節 未來課題

筆者認為只依靠蒐集資料，也無法達到本專題其完整，所以沒辦法以客觀的角度詮釋本研究，以及還有很多不足要改進與學習的地方。雖然之前有觀賞過，介紹日本味噌博物館的紀錄片，但還是很想希望有機會可以親自前往日本，探訪日本最大宗、最古老的味噌博物館，參觀味噌使用的釀造器具，來目睹師父如何用最原始的釀造方式，做出有他們代代相傳味道的味噌。

可以探訪日本地方上製造味噌的周遭環境，了解農家味噌成長的地方，有著古早味的樸實與鄉土風情，學習感受味噌師傅對他所專研的職業，他那股認真負責投入的真心與熱情，是可以做為我們的學習與目標。想訪問傳承者的心路歷程與感想、詢問師父在傳承的過程中遇到甚麼樣的難題與困境，是如何反應和解決當下問題，將對我們未來有很大的幫助與啟發。

在日本，有很多味噌文化博物館，其中最想參觀訪問「八丁味噌之鄉」，位於愛知縣岡崎市，他們所製作的八丁味噌，是他們岡崎市最引以為傲的食物。因為八丁味噌要花費長時間製作，所以他們有兩間釀造廠在製造味噌，分成兩個夏天與兩個冬天進行製作，在他們精心地花費時間製作之下，才有美味的八丁味噌誕生。因為釀造方式遵照傳統製作，而且又是德川家康的最愛，所以想去參觀。

經過這次的專題研究，讓筆者更加了解日本對味噌愛戴、付出，因為日本人對味噌的愛，讓味噌湯誕生於這個世上，讓子孫後代及全世界的人，都可以品嚐到美味的味噌湯。味噌湯可以做各式各樣的料理，還可以以不同的商品形式，行銷於各地方食用。

未來的研究方向會以味噌產品變化做詳細的探討，日本商人會把味噌湯包裝在罐子裡，用自動機販賣的形式來銷售，還有發明日本各地方的新口味，這是讓人值得探討的部分。

研究意義於味噌在日本，已成為不可或缺的重要飲食文化，味噌在身體保健方面的功效、排除身體有害物質、提供身體豐富營養素與蛋白質，由此可知味噌的好處多多，身受日本人喜愛。從一開始古代貴族崇尚禮佛吃素，食用味噌取代肉類補充蛋白質，之後佛教也傳入民間，味噌延伸到平民使用味噌，味噌進而成為人們生活中不可缺少的重要飲食文化之一。

参考文献

日文書目：

- 宮崎正勝 (2009)。『知っておきたい「食」の日本史』。東京：角川学芸。
- 大友育美 (2015)。『おくすり味噌汁 114』。東京：ワニブックス。
- 安藤醸造 (2012)。『安藤醸造の味噌・醤油のレシピー創業嘉永六年』。東京：PHPエディターズ・グループ。
- 三角寛 (2001)。『味噌大学』。東京：現代書館。
- 農山漁村文化協会 (2013)。『地域食材大百科<第 10 巻>こうじ，味噌，醤油，納豆，テンペ』。東京：農山漁村文化協会。
- 熊倉功夫 (2007)。『日本料理の歴史』。東京：吉川弘文館。
- 渡邊敦光 (2012)。『味噌カー日本古来の最強サプリ』。東京：かんき出版。
- 辻原康夫 (2008)。『食の歴史を世界地図から読む方法—料理や食材の意外なルーツがわかるイラスト図解版』。東京：河出書房新社。
- 東京生活編集部 (2007)。『お味噌のことが丸ごとわかる本』。東京：二出版社。
- 原田信男 (2010)。『日本人はなにを食べてきたか』。東京：角川学芸。
- 森浩一 (1998)。『味噌・醤油・酒の来た道』。東京：小学館。
- 小泉武夫、石毛直道 (2010)。『発酵食品の魔法の力』。東京：PHP 研究所。
- 石毛直道 (2013)。『世界の食べもの—食の文化地理』。東京：講談社。
- 矢部健太郎 (2015)。『超ビジュアル！日本の歴史大事典』。東京：西東社。
- みそ健康づくり委員会 (2004)。『昔と今のみそレシピ 200』。東京：小学館スクウェア。
- 上村泰子 (2007)。『味噌のレシピ 60—いつもの料理がこんなに変わる！』。東京：日東書院本社。
- 白澤卓二 (2012)。『100 歳まで病気知らずでいたければ「発酵食」を食べなさい—塩麴、納豆、酒粕、味噌、黒酢、赤ワイン、ヨーグルト』。東京：河出書房新社。

中文書目：

- 王祥富 (2015)。『味噌養生食堂』。台北市：帕斯頓數位多媒體有限公司。
- 潘淑滿 (2003)。『質性研究理論與應用』。台北市：心理出版社。
- 呂奕欣 (譯) (2005)。『味噌之書』(原作者：威廉・夏利夫、青柳昭子)。台北市：柿子文化。
- 程健蓉 (譯) (2013)。『味噌大學』(原作者：三角寛)。台北市：遠足文化。
- 連雪 (譯) (2013)。『雅日本的餐桌』(原作者：いしげ なおみち)。台北市：遠足文化。

- 廖梅珠（譯）（2004）。『味噌 100 問答』（原作者：日本中央味噌研究所）。台北市：青春出版社。
- 潘昱均（譯）（2014）。『Lucky Peach 飲食生活誌：Issue 2 甜蜜點』（原作者：大衛張，應德剛，彼得·米漢等）。台北市：奇光出版。
- 伊藤明弘（1999）。『みそ健康づくり委員会—みそサイエンス最前線—放射性物質を除去するみその効用』。pp.1-5。
- 上原誉志夫（2014）。『Food Style 21.12 月号—味噌と血圧の関連性』 pp53-56。
- 加藤博通（1999）。『みそ健康づくり委員会—みそサイエンス最前線—みその成分が細胞の老化を予防する』。pp.30-38。
- 伊藤明弘（1999）。『みそ健康づくり委員会—みそサイエンス最前線—動物実験でわかった、みそのがん予防効果』。pp.6-10。
- 新本洋士（1999）。『みそ健康づくり委員会—みそサイエンス最前線—みそに含まれる遊離リノール酸に、メラニン合成抑制作用を確認』。pp.91-98。
- 李莘于（2013）。『商業周刊第 1314 期—味噌湯醒腦更勝黑咖啡』。台北市：商業周刊。
- 陳靜宜（2009）。『元氣周報』
- 鍾文萍（2013）。『悅讀大臺中第 122 期』。台中市：臺中市政府新聞局
- 李暮城（2012）。『文史參考第 11 期—中華美食影響日本歷史』。中國：文史參考。

網路資料：

- 玉井味噌。「味噌の話」【商家網站】。取自
<http://www.tamai-miso.net/miso/index.html>
- みそ健康づくり委員会。『MISO ONLINE』【官方網站】。取自
<http://miso.or.jp/>
- 宮城県味噌醤油工業協同組合。おみその歴史【官方網站】。取自
<http://www.omiso.sakura.ne.jp/misohistory/omisonorekishih.html>
- 信州みそラボ長野県味噌工業協同組合連合会。信州味噌を知る【官方網站】。取自
<http://www.shinshu-miso.or.jp/know/>
- 味の坊通販。味噌の歴史【商家網站】。取自
http://www.ajinobou.com/user_data/miso_history.php
- 信州味噌や味噌製品の通販サイト。今さら聞けない!お味噌のあれこれ【商家網站】。取自
http://www.kanemoto.co.jp/user_data/arekore/index.php
- 味榮食品。首創【台灣味噌釀造文化館】味噌、醬油、紅糟、豆瓣醬、醋、

輕食沙拉醬、精緻釀造的專家【商家網站】。取自
<http://www.weijung.com/>

味噌拉面专门店味噌屋。味噌的魅力【商家網站】。取自
<http://www.misoya.net/chinese/miso.html>

博智。博智研究論文寫作指導網【官方網站】。取自
<http://www.embarich.com/Research.html#02>

大紀元時報。每天喝碗味噌湯醒腦、排毒又防癌【官方網站】。取自
<http://www.epochtimes.com.tw/>

味噌の作り方。取自
<http://www.momo-miso.com/topics/misozukuri/>

日本地域別分布図。取自
<http://www.tomoechan.jp/site/special/sp006/>

石狩鍋。取自
<http://www.daiei.jp/recipe/index.php/search/detail/20131143>

味噌田樂燒。取自
<http://recipe.ytower.com.tw/Recipe/Detail/d66aa42f-4831-4059-bb7a-e30bab39aa5a/%E5%91%B3%E5%99%8C%E7%94%B0%E6%A8%82%E7%87%92>

串燒・旬菜 樂。取自
<http://wasigonmi.blog133.fc2.com/blog-entry-270.html>

饅飩。取自
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%A4%BA%E9%A3%A5>

手打ちうどん作り方 | 手早く簡単美味しいアレンジ方法もご紹介。取自
<https://kaumo.jp/topic/43742>

加賀料理 杉の家 やまぐち。取自
<http://r.gnavi.co.jp/p816600/menu3/>

香川郷土料理：白味噌紅豆餡年糕湯。取自
<http://www.art-takamatsu.com/taiwan/blog/2015/01/post-36.html>

讚岐白味噌。取自
<http://item.rakuten.co.jp/tukemono-saizo/miso-set/#miso-set>

「味噌漬け」できれいに♪今食べたい話題の漬けレシピとは？。取自
<http://iemo.jp/48008>

よへほ味噌 750g 九州の素材にこだわった無添加の麦味噌。取自
http://www.marukame-soy.com/2_10.html

信州味噌や味噌製品の通販サイト 「みそ日和」 | 金元醸造 / にんにく味噌
「ごろごろにんにく味噌」。取自

http://www.kanemoto.co.jp/products/detail.php?product_id=14
信州味噌や味噌製品の通販サイト 「みそ日和」 | 金元醸造 / にんにく味噌
「ごろごろにんにく味噌」。取自

http://www.kanemoto.co.jp/products/detail.php?product_id=13
大江戸赤だし味噌：ちくま味噌。取自

<http://www.chikuma-tokyo.co.jp/ck-form17.html>
サクラみそ食品株式会社。取自

<http://www.sakuramiso.co.jp/miso/komemiso/001.html>
だし入りおかあさん 800g | 商品情報 | おみそならハナマルキ。取自

<http://www.hanamaruki.co.jp/products/miso/dashi/okaasan.html>
サクラみそ食品株式会社。取自

<http://www.sakuramiso.co.jp/miso/mugimiso/002.html>
信州味噌や味噌製品の通販サイト 「みそ日和」 | 金元醸造 / にんにく味噌
「ごろごろにんにく味噌」。取自

http://www.kanemoto.co.jp/products/detail.php?product_id=7

工作分配表指導老師：陳美資老師四技應日四甲

進度、內容 姓名、學號	專題章節分配	專題製作分配
林靜宜（組長） BX101010	第一章 緒論 第一節 研究背景與動機 第二節 研究目的 第二章 味噌的歷史 第一節 味噌的起源與盛行時代 第二節 味噌的原料 第三節 味噌製做方法 第三章 味噌飲食文化的影響 第一節 味噌產品 第三節 味噌的保存方法	工作分配 日文摘要 投影片製作 整理資料 中文摘要 印刷 排版 翻譯 燒錄光碟
李雅竹 BX101011	第一章 緒論 第三節 研究方法 第四節 研究意義 第二章 味噌的歷史 第四節 味噌的種類 第五節 各地味噌 第三章 味噌飲食文化的影響 第二節 味噌對人體的益處 第四章 結論	目次 日文摘要 投影片製作 文獻整理 印刷 排版 燒錄光碟