

正解は…

③大豆の加熱方法の違い



赤味噌

原料の大豆を**蒸して**
栄養素を逃しにくくする！



白味噌

原料の大豆を**煮て**
煮汁に一部の栄養素を
溶け込ませ取り除く！

なぜ、加熱方法で色が変わるのかというと…

味噌の茶色い色は、
糖とアミノ酸を加熱した時に見られる
『メラノイジン』と呼ばれる色素が生成するからです！

↑
抗酸化物質

大豆を煮ることによって、
糖やアミノ酸が取り除かれるため、
白味噌はメイラード反応が起こりにくい。

※熟成期間の違いなど他の要因もあります。

だから色が違うんです👉

※ちなみに上記の理由から赤味噌の方が栄養素は豊富です👉