

일본인의 건강식 ‘미소시루’

한국과 마찬가지로 일본의 식생활에서 빠질 수 없는 중요한 것이 바로 미소(みそ)라고 불리는 된장으로 한국의 된장보다 맛과 향이 가벼우며 일본인들의 가장 오래된 건강식으로 알려져 있음

□ 자연발효가 안 되는 미소

- 일본 사람들은 매끼 식사에 거의 거르지 않고 미소시루(味噌汁)라는 된장국을 먹는데 우리나라 된장국과는 조금 차이가 있음
 - 우리가 일반적으로 먹는 된장은 구수한 맛이 나며 짭 편이지만 미소는 보통 담백하면서 단맛이 남
 - 단맛이 나는 이유는 우리나라의 채래식 전통된장이 100% 콩을 발효시켜 만드는 반면 미소는 콩뿐 아니라 보리나 밀가루, 쌀 등이 함께 들어가기 때문임
- * 습도가 높은 일본에서는 우리나라처럼 자연발효가 안되어 그대로 두면 썩어버리기 때문에 곰팡이의 일종인 코지균을 쌀에서 미리 길러서 콩과 함께 섞음
- 에도(江戸)시대 속담에 ‘의사에게 돈을 내지 말고, 된장집에 내라’는 말이 있을 정도로 미소는 오래 전부터 건강식으로 서민들이 즐겨 먹었던 음식이었음
 - 아침저녁으로 하루라도 걸러서는 안 될 정도로 매일 먹어야 건강을 유지할 수 있다고까지 알려져 있음

- 다소 짠 맛이 나는 미소를 요즘은 염분 성분을 최소화해 건강을 생각하는 현대 일본인들에게 중요한 건강식으로 자리를 확고히 하고 있음
- 일본 각지에서 미소가 만들어지고 있으며 각 지방마다 각기 특색이 있음
- 오사카(大阪) 등을 중심으로 한 관서(關西)지방에서는 단맛이 많이 나는 시로미소(白味噌)가, 도쿄를 중심으로 한 관동(關東)지방에는 아카미소(赤味噌)가 주류를 이루고 있음
- 정월 초하루에 먹는 오조우니(お雑煮, 일본식 떡국)의 색과 맛이 지역에 따라 차이가 나는 것도 미소의 종류가 다르기 때문임

□ 전쟁터에서 먹던 미소시루(味噌汁)

- 미소가 중국에서 우리나라를 거쳐 일본에 전해진 것은 6세기경이었으나 그 후 일본 고유의 미소가 만들어지기 시작한 것은 헤이안(平安)시대에 들어와서부터임
- 당시 미소는 서민들은 맛볼 수 없는 상류계층의 귀족들만의 음식이었음
- 물에 녹지 않는 미소였기 때문에 혀로 핥는다든지 두부나 야채에 발라서 먹었음
- 가마쿠라(鎌倉)시대에 들어와 물에 풀리는 미소가 만들어지면서 미소시루가 식탁에 등장하게 되었음
- 당시 무사사회에서는 이치주우잇사이(一汁一菜, 밥 이외에 국과 반찬이 각각 하나밖에 없는 간소한 식사)라는 식사 방법이 정착하기 시작했음

- 이때부터 매 식사 때마다 미소시루를 먹는 습관이 생겨났으며 그 이후 귀했던 미소가 점차 서민들에게 퍼지기 시작했음
- 에도(江戸)시대에 들어와서는 직접 미소를 만드는 집들이 생겨나기 시작했음
- 점차 미소시루 이외의 다양한 조리법이 개발되면서 미소는 일본 식탁에서 없어서는 안 되는 음식이 되었음
- 농가에서도 흉작으로 기아에 허덕였던 시기에도 미소만큼은 저장해 놓았을 정도였음
- 원래 미소시루는 전쟁터에서 소중하게 보관되던 음식이었으며, 전란이 계속되던 시기에 토란 줄기를 미소에 넣고 끓이고 난 후 건조시킨 것을 끈으로 사용했었음
- 토란 줄기는 섬유질로 되어 있어 튼튼해서 옷이나 물건을 묶는데 유용하게 사용되었음
- 미소로 끓이는 것은 줄기를 더 강하게 하기 위해서가 아니라 전장에서 음식이동이 나면 토란 줄기를 썰어 뜨거운 물에 넣어 먹기 위해서였음
- * 변변한 요리재료가 없었던 전쟁터에서 간단하게 토란줄기를 넣은 미로시루가 만들어졌던 것임