

MISO

みそ

Le miso est un condiment traditionnel japonais à base de soja fermenté qui existe depuis plus de 1000 ans. Avec son goût original et prononcé, il est utilisé non seulement pour la soupe mais aussi pour la préparation des viandes ou poissons, ou comme condiment pour les légumes et même pour la pâtisserie. Associé aux produits laitiers, le *miso* est utilisé comme un ingrédient subtil pour la préparation de crèmes ou de sauces ou encore, comme marinade pour sa saveur et sa capacité de longue conservation.

Bienfaits du Miso

1. Issu de la protéine de soja et fort en acides aminés, le *miso* offre aux aliments une saveur d'umami.
2. Avec sa teneur en sel élevée, il peut conserver les aliments.
3. Lors que le miso est grillé, il devient plus appétissant, sa couleur et ses arômes sont sublimés.
4. Il dissimule les odeurs tenaces de poisson ou de viande.

Fabrication du Miso

Il est fabriqué à partir de graines de soja et de céréales comme le riz et l'orge, fermentées avec du sel et du *kôji*. La recette, la durée de fermentation et la saveur varient en fonction de chaque région.



JETRO
Paris

Variétés de Miso

1. Kome miso (miso de riz)

C'est le type de *miso* le plus répandu au Japon, mélange à base de soja et riz fermenté et affiné. Il en existe beaucoup de variétés : de doux à fort, de blanc à rouge.

Shiro Miso (*miso* blanc) possède une saveur originale très douce. Ce résultat est obtenu par affinage court (quelques jours à deux semaines) avec du riz blanc et des graines de soja cuites, décortiquées et fermentées avec du *kôji*.

Aka Miso (*miso* rouge) est issu d'une fermentation longue (quelques mois) et d'un affinage à haute température à base de graines de soja cuites à l'étuvée.

Teneur en sel : 5% pour le *miso* doux comme le *miso* blanc, 10% pour le *miso* rouge doux et 12% pour le *miso* rouge salé.

2. Mame miso (miso pur soja)

Il est fabriqué uniquement avec des graines de soja fermentées et la durée d'affinage est longue : 6 mois à 3 ans. Riche en composants issus de protéines, il possède une belle saveur d'*umami*, astringente et légèrement amère. Fabriqué principalement dans la région du Chubu, ce *miso* brun foncé voire noir, est très différent du *Kome miso* ou *Mugi miso* (*miso* d'orge) par l'aspect et le goût. Le *Hatcho miso* est le plus connu des *miso* de ce type. Teneur en sel : environ 10 %

3. Mugi Miso (miso d'orge)

Originellement produit par les paysans pour leur propre consommation, il est fabriqué avec des graines de soja et de l'orge fermentés et affinés, laissant parfois des granules d'orge dans la pâte. Très répandu dans l'Ouest du Japon, il peut être doux, de couleur brun clair issu d'un affinage de 1 à 3 mois, ou salé de couleur brune avec 12 mois d'affinage. Teneur en sel : 10 % pour le doux, 12% pour le salé

4. Chôgô Miso (miso mixte)

C'est un mélange de plusieurs types de *miso*. Il est moins prononcé, plus facile à manger ou cuisiner.

Il existe aussi « *Dashi iri miso* » (*miso* avec le *dashi*) qui est prêt à utiliser pour la préparation de la soupe de *miso*. Vous pouvez mélanger deux ou trois types de *miso* pour obtenir la saveur recherchée.



Mode de conservation

Le *miso* peut changer de couleur et se dégrader avec le temps et sous certaines températures. A conserver dans un endroit frais (idéalement dans le réfrigérateur) ou dans le congélateur (le *miso* ne gèle pas à -20°C) en évitant au maximum le contact avec l'air. Si la pâte de *miso* est couverte par une feuille dans son récipient, vous pouvez la garder et couvrir le *miso* après chaque utilisation.