



夏 醸し、食す 発酵食品

夏が終わりに近づき、そろそろ秋がやってきます。新米、きのこ、木の実、果物、お魚など秋の味覚(旬のもの)が美味しい季節です。四季のある日本は食材が豊富で、冷蔵庫のなかった時代は旬のものを食べることがあたり前でした。そしてその食材を「醸す」ことでできる発酵食品の仕込みにも旬がありました。

例えば、味噌 材料となる大豆は秋から冬が旬です。昔は煮た大豆が腐りにくい冬から初春に仕込んで、微生物が働きやすい夏に発酵・熟成が進むように季節を上手に利用していました。

目には見えませんが私たちは常に微生物に囲まれていて、利用したり、排除したりして暮らしています。

「醸す」とは、カビや酵母、細菌などの微生物が出す酵素の働きによって、人間に有益な物質を作り出す働き(※)の事をいいます。

※人間にとって有益なものは「発酵」、有害なものは「腐敗」

なぜ食品を

発酵させるのでしょうか？

- ・おいしくなる
- ・食べやすくなる
- ・保存性が増す
- ・いい香りがする
- ・栄養価が高まる

栄養価が高まる？ 『発酵』にはどんな効果があるのでしょうか？

発酵食品は代表的なものだけでも三十種類以上。そしてそれぞれに強みがあります。

『甘酒』を例に解説！

◎甘酒

点滴とほぼ同じ栄養素を含む。精神安定の効能もあり、身体だけでなく、心にも良い影響を与えてくれる。また、美白効果もあり、「飲む化粧水」との異名をもつ。

米麴を発酵させた甘酒は砂糖不使用・ノンアルコールでお勧め。

体調が優れないときに役立つ即効性のある発酵食品のひとつ。

◆その他の発酵食品についてはこちらをご覧ください

出典：一般財団法人日本予防医学協会

健康づくりかわら版2020年9月号

『発酵食品』を真剣に考えてみた



みなさんはどれくらい発酵食品を食べていますか？
普段食べている朝食で考えてみましょう！

朝食クイズ！発酵している？していない？

《和食》



- ① ごはん ② みそ汁 ③ ぬか漬け
④ お茶 ⑤ 鮭 ⑥ 納豆

《洋食》



- ① パン ② ヨーグルト ③ りんご
④ 牛乳 ⑤ 目玉焼き ⑥ サラダ

朝食クイズの答えは裏表紙(みどりのあとがき)へ

小城さんオススメ 簡単！塩麹の作り方



- ・米麴…200g
- ・塩…60g
- ・水…220cc

- 1) 米麴に塩を入れてよく揉み混ぜ合わせます。(塩ムラがないように)
- 2) 水を入れよくかき混ぜます。(1~2時間すると、麴が水分を吸って水面より上がってくるので、もう一度よく混ぜ合わせます。この後は2~3日に1回混ぜればOK!)
- 3) 塩味がとれて少し甘味がでてきたら完成。(常温で夏場は7~10日、冬場は1ヶ月程で完成) 冷蔵庫で保存します。

★肉や魚に食材の重さの約10%の重量の塩麹を揉みこみ30分程おき調理すると麴菌の力で肉は柔らかく、旨味が格段にアップします。

INTERVIEW

Q. 麴・発酵食品とは？

麴菌は日本の国菌に認定されています。高温多湿な日本の風土にあう麴菌は、多種多様な酵素を沢山作る特徴があり、その酵素を利用してデンプンを糖、タンパク質をアミノ酸、脂肪を脂肪酸へ分解して豊かな味わい・風味を醸し出す日本独自の菌です。

カビは本来、カビ毒を作るものが多いのですが、麴菌は毒を作る遺伝子が抜け落ちた菌で、先人が発見して残してくれたありがたい菌です。人の腸内で細菌(微生物)が行う発酵活動によって体内で合成できない多くの成分を作ってくれています。これと同じような働きがあるのが発酵食品だと思います。

Q. 創業して想うこと

食の多様化がすすんで、米の一人当たりの消費量が六〇年ほど前の約半分になっています。同時にソウルフードともいえる味噌・醤油の消費も減って、大豆に至っては、ほぼ輸入品。食料自給率(カロリーベース)の低下にもつながっていますよね。単に私たちの食文化だから守りたいというだけでなく、味噌が千三百年間食べ続けられているのは体に利益があるからではないでしょうか。食卓に発酵食品を取り入れることで、健やかな生活の一助になれば嬉しいです。

未来館講座「昔ながらの手造りみそ」「麴三味な話」の講師を務める小城さんにお話を伺いました。



こじょうとしひろ
ほたる醸造 小城 章裕さん



店舗兼工場

母校南方小学校(郡山)の旧校舎を移築した工場で作る味噌の材料は、大豆と麦麴、塩、山から引いた天然のわき水のみ。一番のこだわりは、「麴に合わせて作業する」こと。工場前に広がるホテル舞う田んぼで無農薬の米作りも実践しています。