

麴三昧な話

～無添加で発酵食品～

令和元年6月26日(水) 13:00～15:30

日本人が伝統的に利用してきた麴。
麴を使った発酵食品はたくさんあり、市販品が店頭にいつも並んでいて、必要な時に買うことができるようになりました。しかし、市販品には人工添加物が含まれることがあります。
講座では、麴の働きを学び、無添加で甘味や旨味を引き出してくれる甘酒や塩麴・醤油麴の作り方などを教わりました。

3 すべての人に
健康と福祉を



麴とは？

麴は日本の国菌！毒をつくらないカビの一種です。
黒麴、黄麴、白麴などがあり、それぞれ焼酎やみそ、醤油、酒、酢など様々な発酵食品が作られます。

▼甘酒を試食



理論よりは、やっぱり食べてみないと
ヨーグルトに先生の甘酒をかけてパクッ。んん～♪♪

濃厚であま～～い☆

甘酒だけで食べてみたいとおっしゃる受講者続出です^^
今まで食べてきた甘酒と違い、感動でした～☆



講師 小城章裕さん
(ほたる醸造代表)

▲甘酒づくりの理論を解説

講師は理論好き！麴の働きを詳しく解説していただきました☆
麴に含まれるでんぷんを糖にする酵素の力を利用して甘酒は作られます。
米麴の2倍のでんぷんを糖にすることができるので、炊いたご飯を合わせて増量させて作るそうです。
炊飯器やヨーグルトメーカーなどで55～60℃を12～15時間以上維持すると、でんぷん分解酵素の働きで甘～い甘酒が完成するそうです。
その温度は、酵素の働きがよく、雑菌も増えない温度なのだそうです。
他にもコツをたくさん教えていただきました^^b
使う米麴を変えると味が変わるとのこと。麴って奥が深い！

▼市販の醤油の味比べ



次は醤油の味比べ。5種類の醤油のラベルを隠して味見し、自分が好きな醤油に投票しました。
受講者に人気があったのは、甘みのある醤油。鹿児島らしいですね♪
なじみのある甘い醤油には、甘味料やアミノ酸などのうまみ調味料が添加されているそうです。体のためには添加物が少ない方がいいなと思いました。
家にある醤油ラベルをいちど確かめてみてください。

塩麴づくり♪



万能調味料「塩麴」の作り方。

米麴・塩・水を混ぜ合わせ、室温で保管。時々混ぜて2～3週間で完成します！簡単～♪
気温が高い夏は、早く発酵が進むので作りやすいようです。

塩麴は、塩と同じように使え、酵素の働きで食材の旨みを引き出してくれる特徴があるとのこと。
鶏ソテー・から揚げ・魚のムニエル・野菜の浅漬けなどなど、幅広く活用できるそうです！
塩麴があれば、手軽にもう一品^^

醤油麴づくり♪



「醤油麴」は、旨みそのもの！

作り方は、米麴・醤油を混ぜ合わせ、室温で保管。時々混ぜて1～2週間で完成です！
塩麴よりもさらに簡単～♪こちら、気温が高い夏は早く発酵が進みます。

醤油麴は、塩麴よりも旨みが多い(もともと醤油ですしね！)ので、ソースやディップに使えるとのこと。
ほんのり甘くてまろやかな味です。

例えば、

醤油代わりに冷奴・サラダへかけたり、漬けるだけのレシピ【卵黄の醤油麴漬け・まぐろの漬け丼】、
定番料理【生姜焼やブリの照り焼き】さらに、オリーブオイル・酢と混ぜてドレッシングとしても使え、まさに万能調味料！

麴には、でんぷん→糖、タンパク質→アミノ酸へ分解する様々な酵素が含まれているほか、**ビタミン**や**ミネラル**なども含まれているそうです。
甘味・旨味を加えなくても十分おいしくなる上に、栄養価も高い麴を、
これからの食生活に積極的に取り入れていきたいと思う講座でした。