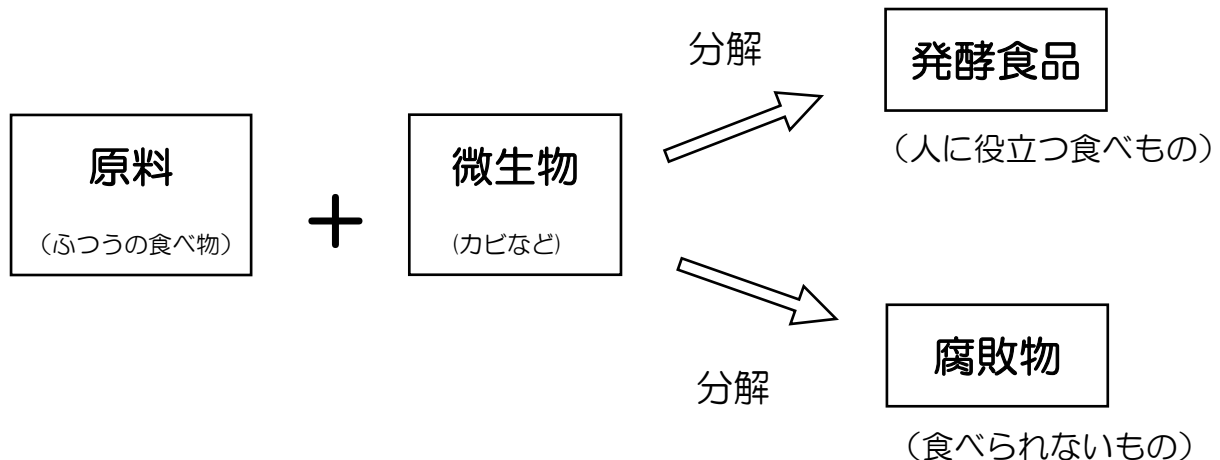




からだに良いという **発酵食品** てどんな食べもの？

世界の長寿の国に共通する食べものは、穀類、野菜類、豆類、そして『発酵食品』です。発酵食品は、世界各地の気候・風土に合わせて、長い年月と人々の知恵により作り出され、現在にまで伝えられています。各地の発酵食品は、そこに暮らす人々の食生活を豊かにしてきただけでなく、健康も支えてきました。

ヨーグルト、納豆、麴など発酵食品が体に良いとは聞きますが、ちょっと得体が知れないところがあります。ふつうの食べもの（米や肉、魚、野菜など）と何が違うのでしょうか？



食べものが微生物によって分解され、新たな物質が作り出されることを、「発酵」または「腐敗」といいます。

「発酵」… 人に有益に役立つ食べもの

「腐敗」… 人が食べられないもの物

発酵なのか腐敗なのかは、私たち人間の価値基準によって使い分けているにすぎず、食品成分を微生物が分解した状態であることに変わりはありません。

原料の食べ物には、穀類・大豆・果実・野菜・魚・肉・牛乳などがあり、微生物というのは、顕微鏡でなければ観察することのできないわずか数 μ （ミクロン $1\mu=1/1000\text{mm}$ ）という微小な生物で、食物の発酵には、**カビ**、**酵母**、**細菌**の三大微生物が関わっています。

発酵は、食材に微生物の力が働いて、保存性を高め、旨みが増すのに加え、食材の栄養を高め、消化・吸収しやすくしてくれます。



発酵食品を作る、自然界の微生物たち

★カビ

カビは、糸状の細胞を伸ばして広がり、胞子を飛ばして拡散します。コロニー（集合体）を形成すると、お餅に生える青カビなどとして肉眼でも見られます。人間にとって迷惑な存在と思われがちですが、有益なものも多くあります。

カビが持つ酵素には、「たんぱく質をアミノ酸に分解する」、「デンプンを糖化する」、「脱水する」という働きがあります。発酵に役立つ代表的なカビは**麹カビ**。酵素の宝庫と言われ、デンプンをブドウ糖にするアミラーゼ、たんぱく質を分解してアミノ酸にするプロテアーゼの力が強く、日本酒・みりん・味噌・酢・醤油などの発酵にかかせません。他にも、チーズに使われる**アオカビ**（ペニシリウム）や、鰹節を作る**カワキコウジカビ**など、様々な食品を発酵させるカビが存在します。

★酵母

酵母は、球形や楕円形をした単細胞の微生物。糖をアルコールに変える「サッカロミセス セレビシエ」が代表格で、酒類の醸造に用いられます。発酵時には二酸化炭素ガスが生成され、これが溶け込むとビールやシャンパンなど炭酸を含んだ酒ができます。このガスは酵母をイーストとして、パンの発酵に用いる際にも利用されます。

★細菌

細菌は、3種の中で最も小さな微生物です。酵母と同じ単細胞で、性質も生存場所も多様です。代表格の**乳酸菌**は糖を乳酸に変える働きがあり、ヨーグルト、チーズなど牛乳の加工品をはじめ、漬物造りにも用いられます。他にも、納豆を造る**納豆菌**、お酢を造る**酢酸菌**などが、細菌に属します。

身近な発酵食品



- ▼大豆・穀類が原料 … 納豆、みそ、醤油、酢、みりん、日本酒、酒粕、甘酒
豆板醤、甜麺醤、コチュジャン、腐乳、テンペ、パン、ビール
- ▼果実・野菜が原料 … ぬか漬け、野沢菜漬け、キムチ、ワイン、果実酢
- ▼牛乳が原料 … ヨーグルト、チーズ
- ▼魚類・肉類が原料 … かつお節、塩辛、くさや、ナンブラーなどの魚醤、サラミ

発酵食品の魅力



●おいしくなる

微生物が、食材のでんぷんやたんぱく質を分解して、発酵食品ならではのうま味成分や風味を作り出しておいしくなります。

●保存性が高くなる

発酵する微生物の活動によって、食べると有害な腐敗菌の繁殖を抑えるので、保存性が高い食品になります。

●栄養価が高くてからだに良い

発酵する過程の中で、さまざまな栄養成分が生み出され、体を健康に保つ栄養豊富な食品にしてくれます。

このように、カビ、酵母、細菌……自然界の微生物たちは、私たちにおいしい、バラエティー豊かな食卓を提供してくれています。発酵食品をいただく時は、目に見えない微生物である彼らを少しだけでも思い出して、感謝したいものです。



「酒粕」料理に挑戦！

酒粕は、日本酒を搾ったあとに残った「搾りかす」ですが、おいしくて健康にも良い発酵食品です。が、酒粕料理といえば、粕味噌汁、魚の粕漬けくらいしか思い浮かばない…。

酒粕をどう料理に使うか？ 汁物、鍋物、焼き物、炒め物、煮物、たれなど、結構いろいろに使えます。

酒粕の種類

市販の酒粕には、板状になった「板粕」と、クリーム状の「練り粕」があります。練り粕はそのまま調味料として使うことができますが、板粕の場合はそのまま焼いて食べたり、お湯で戻してクリーム状にしてから使います。板粕の戻し方は、2cm角程度の大きさにちぎり、ボウルに入れてぬるま湯をひたるまで注ぎ、やわらかくなるまで20分ほどおきます。お湯を捨てて、スプーンなどでつぶすようによく練ります。

調味料としてちょい足しする

みそや醤油の感覚で、いつものおかずに酒粕を「ちょい足し」すれば、一味違うお料理に変身！ 量は、一人分で小さじ2～3を目安に、お好みで加減してみてください。

●みそ汁、スープ、うどん・そば、鍋、おでん

みそ、醤油、コンソメ味などの汁物に、酒粕を溶かします。市販の麺つゆや鍋つゆがランクアップします。

●豚肉の生姜焼き

たれの材料（生姜、醤油、砂糖）に酒粕を加えてみると、とろっと濃厚で、いつもと違ったおいしさです。

●豚キムチ炒め

キムチと合います。キムチの辛味を抑え、まろやかな仕上がりに。キムチ鍋にも。

●クラムチャウダー、シチュー、グラタン

酒粕は乳製品との相性が良く、ホワイトソースが深みのある味わいに。生クリームを使わなくても、コクが出ます。

●胡麻だれ

胡麻ドレッシングに加え混ぜれば、コクが増します。サラダやしゃぶしゃぶのたれに。

板粕を焼いて食べる

●チーズ焼き

板粕はちぎるかそのまま耐熱皿に並べ、醤油ごく少々をふり、上にピザ用チーズをのせてオーブントースターで約10分焼きます。そのままお酒のお供に、またはトーストしたフランスパンにのせていただきます。

●ピザトースト

ピザソースをぬった上に、スライス玉ねぎを散らし、適度な大きさにちぎった板粕をのせ、マヨネーズを少量かけてオーブントースターで焼きます。

意外と幅広く使える酒粕。みその隣に置いておいて、マイブームになりそうです♪

大畑

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

◆栄養士・管理栄養士（フルタイム） 調理スタッフ（パート）募集！！

(有)食のコンサルタントブーケは、“街の中の栄養士”として、健康で幸せな生活を送るための食生活サポートをしている開業栄養士の会社です。

▽栄養士・管理栄養士

業務内容：ヘルシー弁当・オードブルの調理
献立・発注などの給食管理業務
食生活相談などのソサライ外業務

勤務時間：7：00～16：15（休憩 75分）

休日：日曜日を含む年間休日 105日

▽調理スタッフ

週 2～5日、時間など応相談

詳しくは (有)食のコンサルタントブーケへお問い合わせ
させていただきます。 ⇒ TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その196♪

<材料> 4～5人分

キャベツ 1/4個（約200g）

セロリ 少々

塩麴 大さじ1（約17g）

★ { かにかまぼこ 3～4本
酢 大さじ1

★キャベツの塩麴酢★

<作り方>

① キャベツは食べやすい大きさに切る

② セロリは薄くスライスする

③ ①、②、塩麴をポリ袋に入れて揉む（水分が出てしんなりとする）

④ ③の水気を絞り★で和えて完成♪

秋目

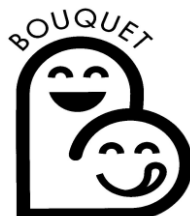
<栄養士秋目のゆったりコラム>

生姜には、殺菌作用や免疫力のアップ、血行促進を助ける働きがあります。体を温める食材の代表と言えるでしょう。生姜を美味しくするポイントは、繊維に沿って切る事です。酢の物や即席漬け、味噌汁、ラーメンにも合いますよ！いろいろな料理に使ってみてください。この冬は生姜を日常的に使って寒さに負けない体をつくりましょう^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日