

発酵食品



もっと知って、もっと食べよう！

日本古来の食文化のひとつである発酵食品が再び注目されています。健康志向の高まりなど理由はさまざまありますが、ちよっと敷居が高いのも事実。でも、他人事で終わらせるのはもったいない！自分や家族の健やかな明日のために、その働きや体への効果を知って暮らしに取り入れてみませんか。

01 発酵食品ってなに？ ／まずは知りたい

大豆や米、魚や肉などの原料に含まれるタンパク質やデンプン質といった栄養素を細菌や酵母菌などの微生物が分解し、うまみ成分のアミノ酸や乳酸、アルコールなどを新たに作りだした食品が「発酵食品」です。アンモニアなど人間にとって害があるものが生成されれば、それは「腐敗」とされます。つまり、同じ微生物の働きでも、人間の主観で区別されるのです。

発酵は古くから世界中にある食文化のひとつ。長い歴史の中で私たちの生活になじんでいるため気がつきにくいですが、味噌や醤油のほか、かつお節、日本酒など、意識しないうちに食べているものもたくさんあります。特に石川県は、発酵に最適な高温多湿の気候と厳しい冬に備えて保存食が必要だったことなどから、独自の発酵文化が今も継承されており、発酵ブームの今、海外からも熱い視線が注がれています。

地域の発酵食品

世界

チーズ、パン、キムチ、ナンブラー、ヨーグルト、チョコレート、マッコリ、ワイン、紅茶 など

日本

醤油、味噌、酢、納豆、糠漬け、日本酒、かつお節、くさや

石川県

かぶら寿司(写真左)、フグの子糠漬け(写真右)、いしる(魚醤)、なれ寿司、こんか漬け、このわた

写真提供：石川県観光連盟



02 手間をかけて発酵させるメリットは？

食品を発酵させることには、**3つのメリット**があります。

食品の保存性UP!



微生物の世界では、ある環境下に一定数以上の微生物がいた場合、ほかの微生物は繁殖することができません。発酵を行う微生物が生存競争に勝てば腐敗を招く菌の繁殖が抑えられ、発酵によって生成される乳酸やアルコール自体にも殺菌効果があるため食品のおいしさを守り、長期保存が可能になります。

味いや香りがUP!



微生物が出す酵素には、デンプン質を甘み成分に、タンパク質をうま味成分(アミノ酸・イノシン酸など)にかえる働きがあり、おいしく食べやすくなります。独自の香りも微生物の働きによって生成されるもので、チーズやワイン、パン、ぬか漬けなどの豊かな香りも発酵の特徴です。

栄養価UP!



発酵の過程で体にいい栄養成分がつくれます。例えば納豆では、ビタミンBはゆでた大豆の約10倍となり、ビタミンKという新しい栄養素も加わります。さらに、発酵過程で生成される「ナットウキナーゼ」には、血流改善効果があるといわれています。

03 体に555ってホント？

発酵食品は微生物によって食品の栄養素が分解されているため消化吸収がしやすく、スムーズに栄養を吸収できます。期待できる健康への効果はほかにもあります。



免疫カUP!

乳酸菌や麹菌などの菌には免疫細胞の活性化や腸内環境を整える働きがあり、健康維持に役立ちます。最近よく耳にする「腸活」にも発酵食品が有効です。善玉菌を増やし腸内細菌のバランスを整えます。

アンチエイジング

体内の活性酸素は老化の原因ともいわれるもの。その発生を抑える抗酸化物質が味噌や赤ワインなどの発酵食品には豊富に含まれており、体の酸化を防止してくれます。

生活習慣病予防

発酵食品の多くが、代謝を促進するビタミンB群を含んでいます。また、味噌、醤油、納豆など大豆を使った発酵食品には、**血圧降下やコレステロール低下など健康維持をサポートする働きがあります。**



キレイな腸内環境

腸内には100兆個もの細菌が息しています。顕微鏡でのぞいた様子から腸内フローラ（お花畑）と呼ばれています。最近よく耳にする「腸活」はこの腸内フローラを整えることをいい、発酵食品は体に有益な働きをする菌を増やすのに最適な食べ物です。

04 おうちごはんに発酵食品を

うれしい効果がたくさんあるとわかれば、もっと毎日の食事に取り入れたいくなる発酵食品。でも、いろいろ買い揃えたり、レパートリーを増やしたりするのは大変です。それなら、毎日必ず使う塩を塩麹に、砂糖を甘酒に替えてみましょう。塩や砂糖と同じタイミングで少しずつ加えて味をみて自分好みの分量を探せばOK。難しい決まりはなく、料理のジャンルも気にする必要なし。洋食やスイーツにも使えます。発酵食品を使うと素材の味が引き出されるため調理時間を短縮できるほか、合わせ調味料を買わなくてよいので節約にもなります。



お味噌汁なら毎日の食事に取り入れやすい!

ちょい足し

置き換え

おすすめの使い方

change

砂糖を置き換え

“甘酒”
に置き換え



- ▶ 砂糖の代わりに煮物に甘酒
- ▶ 砂糖の代わりにパンケーキの生地に甘酒

∥ 物足りなければ後で塩や砂糖を加えればOK。気軽に始めてみて! ∥

change

塩を置き換え

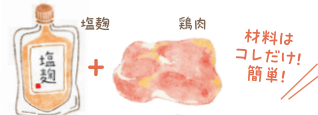
“塩麹”
に置き換え



- ▶ 塩の代わりに炒め物、鶏肉の塩麹漬け
- ▶ コンソメの代わりにポトフに塩麹

カンタン発酵食レシピ

塩麹の“チキンソテー”



材料は
コシだけ!
簡単!



前の晩や出勤前に鶏肉を塩麹につけ込んでおけば、焼くだけでうまみたっぷりのチキンソテーに。



教えてくれた人

株式会社ヤマト醤油味噌 山本 耕平さん
Kohei Yamamoto

創業1911年。金沢の発酵食文化をテーマに、醤油、味噌、甘酒をはじめ、糀のドレッシングなども開発・製造する株式会社ヤマト醤油味噌の営業部部長。バランスの取れた日常食として「一汁一菜一糀」を提唱。和食でも洋食でも、糀（発酵食）を毎日食べる生活をおすすめしている。

山本さんの おすすめ

“まごはやさしいこ®”

鶏トロの金沢白糀漬け (ヤマト醤油味噌)

玄米と米糀でつくった白味噌風の「金沢白糀」に一晚漬け込みうまみを引き出した「鶏トロ」。下味付なので焼くだけ、揚げるだけでメインおかずが完成!

