

食育通信秋号では、『発酵食品』に注目したいと思います。日本を含め世界中にはたくさんの発酵食品が存在し、古くから食事に多くの発酵食品を利用してきました。微生物の働きで発酵することによって食品の味や匂い、形も変化し栄養価も変わります。私たちの食卓にかかせないものばかりで、今回は発酵食品の魅力についてお伝え致します。

発酵のきほん



◎発酵とは・・・ 微細物の力によって、食べ物人間にとって良い形に変化することをいいます。

◎食品の発酵を促す代表的な微生物の種類

【細菌】 ヨーグルトやキムチを作る『乳酸菌』、大豆を発酵させる『納豆菌』、お酢を作る『酢酸菌』

【酵母】 パン作りに欠かせない『イースト菌』、お酒造りに欠かせない酵母は種類が豊富です。

【カビ】 発酵に使われるカビはさまざまな種類があり、アオカビや麹菌はチーズ、醤油などの調味料に使われます。

★微生物は発酵食品を作るのに必要な酵素を生産してくれます★

発酵食品の良いところ

栄養価 UP !

発酵の過程で、もとの食材よりも栄養価が増加したり、もとの食材になかった栄養素が作り出されます。また、食品が発酵すると栄養素が体に吸収されやすくなります。

保存性 UP !

微生物はある菌が一定の範囲に広がると、他の菌を侵入させないという性質があります。そのため、発酵は腐敗菌の侵入を防ぐことによって腐りにくくなり、保存性が高まるといえます。

おいしさ UP !

発酵させることによって味や香りが変化します。発酵の過程で、たんぱく質がアミノ酸に分解され、うま味成分であるグルタミン酸やイノシン酸が生まれ、おいしさアップに繋がります。

発酵食品が生まれるためには微生物が持つ酵素が必要です。酵素は、食品のうま味を引き出してくれるチカラがあり、たんぱく質を分解してアミノ酸にしてくれる作用があります。

人間の味覚には、『甘味、酸味、塩味、苦味、うま味』を感じられる機能のおかげで美味しく味わって『食』を楽しむことができている。味覚の中でも『うま味』は、食品を美味しいと感じさせてくれるほか、食事の満足感を高める効果もあります。味覚を育てるためには、食事の経験からでしか得られないので、子ども達にはたくさんの食品に出会い、たくさんの味に出会い、食の幅が少しずつ広がれば良いと思います。

味噌作り

毎年、年中組が味噌作りを行い、その様子と味噌の作り方をお届けしたいと思います♪

【作りやすい分量】 ★大豆：米麴=1：1 に対して、塩=大豆+麴の20%★

・ 大豆 500g ・ 米麴 500g ・ 塩 200g

①



大豆を濁りがなくなるまで繰り返し洗います。水がきれいになるまで洗ったら、ボウルに大豆と水を浸るくらいまでいれて一晩水をたっぷり吸わせます。

②



次の日、大豆が柔らかくなるまで煮ます。指で簡単に潰れるくらいやわらかになったら OK！煮る時間は、浸水時間や大豆の種類によって変わるので確認しながら行います。

③



柔らかく煮た大豆を袋に入れ、潰します。
★すり鉢やフードプロセッサーを使うと便利です。

④



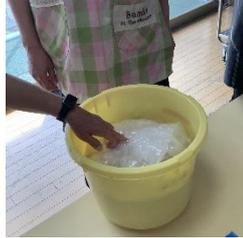
別のボウルや袋に麴と塩を入れてよく混ぜ合わせておきます。

⑤



混ぜ合わせた麴と塩の中に潰した大豆を入れ、更によく混ぜ合わせます。

⑥



消毒した保存容器に味噌のタネとその上に塩(分量外)を加え、空気に触れないように平らにします。味噌の表面が空気に触れないようにラップを被せ密着させます。次に重さが均一になるように重石を置きます。(重石の代用は大き目のポリ袋に塩を入れるとできます。塩袋は重さが均一にかけられ、塩は腐敗しないので安心です)直射日光を避けるために新聞紙などを被せ、常温で涼しい場所に保管し、約半年～1年間熟成させます。(夏に味噌作りする場合は、2～4カ月で様子を見ましょう。)

★仕込んだ年月日をラベルなどに貼り記録しておきましょう。

★カビが生えていたら、スプーンなどで取り除きます。味噌を食べてみて、甘味やうま味を感じたら味噌の出来上がりです♪

★出来上がり後は、発酵を止めて熟成が進まない様に冷蔵庫で保管をしましょう。