

こちゃんとの知恵！

おいしくヘルシーにする発酵の力。

食品は「発酵」すると、おいしくなって栄養も増えるそう。体の中から元気にしたり美容にもバッチリとか。今回は、そんな発酵の力を見直してみました

日本は発酵文化の国

発酵食品は、麹菌や経節カビなどのカビ、パン酵母などの酵母菌、乳酸菌や納豆菌などの細菌といった微生物の力を使ってつくられた食品です。「発酵」すると独特の味や香りの食品に変化し、体に害のある微生物の繁殖を抑えて保存が可能になります。この「発酵」という作用、約六千年前に遊牧民が偶然に発見したとされ、その後世界に広がりました。その中で日本ほど発酵食品の種類が多い国はないといわれます。しかも、特に漬物や味噌など植物性乳酸菌を使った食品が多く、これは生きたままで腸まで届く可能性が高いそうです。



おいしさも、健康も、若々しさも

発酵食品の魅力は、栄養価がグンと高まったり、新たな栄養素が加わること。例えば、納豆は大豆よりビタミンB2が数倍多くなり、ネバネバ成分のムチンもプラス。つまり、「発酵」すると体にいい栄養素がパワーアップされるのです。納豆やチーズは腸内環境を整え免疫力を高め、お酢は代謝を高め太りにくい体質にするのをサポート。お味噌は老廃物の排出を助け、抗酸化作用でアンチエイジングにもいいらしいですよ。

薬膳的には「気・血・水」すべての人に

薬膳的に、人には「気虚」「血虚」「水滞」といった体質のタイプがあります。「気虚」は疲れやすい、汗をかきやすい、手足が冷えやすいタイプ。「血虚」は皮膚や髪が乾燥しやすいなど栄養を送る血が足りないタイプ。「水滞」は体が重い、むくみやすいなど体内の水が滞っているタイプ。発酵食品は、胃腸の調子を整え、働きをよくしますので、すべてのタイプの人に、うれしい力のある食品です。

「スポーツ食育」、はじめましょ。—【発酵食品】

「スポーツ食育」は「きちんと食べて、なりたい体」をテーマに、大阪スローフード協会が進めている取り組みです。体を動かすことで持久力や筋力アップ、ダイエットなど「なりたい体づくり」をサポートし、健やかな毎日に役立つ情報をお届けします。

江戸時代でも注目された麹の「甘酒」

スポーツ食育としておすすめは、麹で作った甘酒です。運動に必要なブドウ糖やビタミン類がとて豊富。特にブドウ糖が多く含まれているため、エナジードリンクとしても即効性があります。江戸時代には夏バテ防止によく飲まれていたらしい。ちなみに俳句では夏の季語、これからの季節にぴったりですね。現代でも「飲む点滴」として注目されています。ただ、血糖値が上がりにくいので飲むのは少量、野菜やたんぱく質など他の栄養素と一緒に摂りましょ。



疲労回復に「酢」も昔からの知恵

また、お酢も昔からスポーツ選手の疲労回復に使われています。お酢の中にも含まれるクエン酸が、筋肉にたまった疲労の原因「乳酸」を肝臓に回収してエネルギーに変える働きがあります。そういえば、私たちが夏バテ防止にお料理で利用していますよね。また、疲れて酸性化した体を弱アルカリ性の健やかな状態に戻してくれます。



こちゃんと薬膳レシピ④ 発酵食品

主役ではないけれど味の決め手の調味料にまで発酵食品の多い日本。その知恵を逃す手はありません。代謝をよくし、デトックス効果も期待できる春におすすめのレシピです。協力：「ロート製薬のスマートごはん」世界文化社

春野菜の酢豚

【材料】(2人分)

- ・豚もも肉(角切り)…120g
- ・新玉ねぎ…1/3個
- ・ゆでたけのこ…小1個
- ・そら豆(さやから取り出したもの)…10粒
- ・うど…1/5本

- A
- ・しょうゆ…小さじ1/2
 - ・酒…小さじ1/2
- B
- ・てんさい糖…大さじ3
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・塩…小さじ1
 - ・鶏ガラスープの素…小さじ1 1/2
 - ・水…1 1/2カップ

- ・片栗粉…適量・揚げ油…適量
- ・サラダ油…適宜・酢…大さじ3

- (水溶き片栗粉)
- ・水…大さじ2・片栗粉…大さじ1

- ・糸とうがらし…適量



気力アップ スタミナアップ

カロリー 349kcal 塩分 3.1g

【作り方】

- 1 豚肉にAをまぶす。玉ねぎは1.5cm幅のくし形切りにする。たけのこは一口大の乱切りにする。うどは皮をよく洗い、皮つきのまま一口大の乱切りにし、薄い酢水(分量外)にさらす。そら豆は皮に切れ目を入れて塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆで、薄皮をむく。
- 2 豚肉に片栗粉をまぶして170℃に熱した油で揚げる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、たけのこを炒め、しばらくしたらうどを加えて炒め合わせる。
- 4 野菜に火が通ったらBを加えて1~2分煮る。酢と2の豚肉を加えて、ひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にそら豆を混ぜ合わせる。
- 5 器に盛って糸とうがらしを天盛りにする。

絹さやとえのきだけのみそ汁



美肌 便秘

カロリー 29kcal 塩分 1.3g

【材料】(2人分)

- ・絹さや…6枚・えのきだけ…1/3袋
- ・昆布だし…1 1/2カップ・合わせみそ…大さじ1強

【作り方】

- 1 絹さやは筋を取りサッとゆでて斜め2~3等分に切る。えのきだけは根元を落とし、長さを半分に切る。
- 2 鍋にだしとえのきだけを入れて煮立て、みそを溶き入れる。最後に絹さやを加える。

食育ミニセミナー②6

発酵食品は日本のスーパーフード



大阪スローフード協会 理事長 不破三枝子

スーパーフードの定義はいろいろですが、おおまかには栄養価が高く健康に役立つ栄養素が特に高い食品といえます。チアシードやアサイーなんか代表的ですね。少量で体に必要な栄養がちゃんと摂れるので、高齢化して食べる量が減る日本人にはぴったりな食品かもしれません。実は、このスーパーフードに匹敵するのが日本の発酵食品だと思のです。発酵すると栄養価が元の食材より数倍になり、また発酵させることで食材の分解が進んで消化吸収されやすくなります。さらに、微生物が食材の中にたくさん

存在することになるので健やかな体づくりを助けてくれるそうです。しかも、おいしいというご褒美までつけて。それに、日本の発酵食品には体にやさしい植物性が多いという魅力です。味噌や醤油、みりんやお酢など調味料に発酵食品が多いということも、いろんな料理の味付けに発酵食品が使えるというメリットにつながります。そう考えると、日本の発酵食品は、スーパーフードの中のスーパーフード、という気がしてきませんか。「発酵」を味方に、毎日の食を、日々の生活そのものを、豊かに健やかにしていくことって、本当の「おいしい生活」だと思います。灯台下暗し。私たちの周りには、千年、二千年と引き継がれてきたおいしい知恵がいっぱい。再発見して大事にしていきたいですね。



from こちゃんと

寒さが厳しかった冬も終わり、気持ちいい季節・春が来ました。まさに、Spring has come! もう体はお目覚めですか。それとも、「春眠暁を覚えず」でしょうか。いずれにしても、これからの季節に向かって体の中から整えたいもの。それには、発酵食品がいいみたいです。私たちは日々あまり意識していませんが、日本は発酵食品の国。昔の知恵などちょっと探ってみて食生活にうまく取り入れませんか。新しい利用法とか味付けが発見できるかもしれませんよ。



「こちゃん」では皆さまからのご意見、ご希望、さらにはアイデアをお待ちしています。

e-mail: osaka-slowfood@pop02.odn.ne.jp