

みんなの健活部

今回は腸内細菌の「菌育」をテーマに日本人にとっては身近な発酵食、味噌づくりに挑戦しました。

発酵のチカラ

味噌づくり

腸内環境を整える「発酵食」に注目。味噌づくりを通して食と健康の大切さを実感。

体は食べるもので作られている

日本人の食事に欠かせない伝統的な調味料、味噌。昔は多くの家庭で手作りされていましたが、現在では購入するのが当たり前になりました。そのため作り方を知らない人も多いのではないのでしょうか。

そこで、発酵食専門の料理教室を主宰する奥野紀代美さんに、味噌づくりを教わってきました。

小学校の栄養士として学校給食に携わっていた奥野先生。発酵食のチカラを再認識したのは、お孫さんのアトピーがきっかけで手にした『味噌力』（渡邊敦光／著）という本を読んだことでした。

「発酵食は食品を長持ちさせるために工夫された、先人たちの知恵です。若者の味噌離れが進んでいますが、味噌汁というのは私たちの健康を支えてくれるもの。日本人が作り出した食文化を広げていきたいと思っています。」

その発酵食を学ぶ講座の入門となるのが「味噌づくり体験」です。

まずは、小豆、黒豆、大豆、ひよこ豆、緑豆の味噌を食べ比べ。豆によって随分と風味が違ってくるのが分かります。

一般的な味噌は大豆と麹と塩で作りますが、今回は「小豆」と、体に良いハト麦をブレンドした麹と塩を使った薬膳味噌を作りました。小豆はアントシアニンなどのポリフェノールを含む、アンチエイジングにうれしい素材。大豆アレルギーの人も食べられる、小豆の甘みがやさしい味噌です。

「塩は通常の半分、5%です。ハト麦麹を贅沢に使っているのでも、ダシがなくてもお湯で溶くだけで美味しく飲める味噌汁ができますよ。」

蒸した小豆をミキサーでつぶしながら、熱を冷まします。粗熱がとれたら塩とハト麦三種麹を加えて、両手でよくこね、丸めて容器に敷き詰め、密封したら仕込み完了。約半年間熟成させれば、5月頃には美味しい小豆味噌が食べられるそうです。

仕込みを終えて発酵食づくしのランチもいただきました。発酵食に含まれている微生物は腸内の善玉菌を活性化させ、腸内環境を整えます。味噌づくりを体験して、改めて食と健康のつながりを感じました。

私が体験しました。



スタッフ 古本

豆の種類でこんなに味が変わるなんて驚きです！



▲発酵食のチカラで、アトピーのお孫さんの肌がツルツルになったとのこと。



▲左から小豆、黒豆、大豆、ひよこ豆、緑豆の味噌。

空気が入らないよう、こねてボール状に！



◀先生といっしょに楽しく味噌づくり！

発酵食ランチのおかげで元気が出てきました！



▲甘酒・麹ピクルス・リンゴ酢の和え物・味噌スープ・味噌と豆乳のクラムチャウダーなど発酵食つくし



味噌の健康効果

味噌は豊富な栄養素を含み、「医者いらず」と言われています。

- 1日3杯の味噌汁で乳がんの発生率が40%減少
- 血圧の上昇を抑え脳卒中や心筋梗塞の予防に
- コレステロール値を下げ肥満の予防に
- 骨粗しょう症や認知症の予防に



小豆の薬膳味噌！

味噌の仕込みを体験しました！

1 蒸し上がった小豆を用意



小豆は小指と親指で挟んでつぶれる位の柔らかさ

2 ミキサーで小豆をつぶす



水を少量加えてならず

3 小豆をつぶしながら熱を冷ます



高温だと麹菌が死ぬので40度以下に

4 小豆にハト麦三種麹・塩を加える



均一になるように混ぜ込む

5 空気を抜くため丸めてたたきつけて入れる



押しながら保管容器に詰め込む

6 塩をふりかけてラップを敷いて完了



教えてくれたのは

奥野 紀代美 先生

一般社団法人発酵食健康推進協会 代表理事
発酵食の料理教室『miso*miso』主宰
発酵食インストラクター講師

みそ工房 miso*miso

福岡市南区向野1-3-14 TEL:090-3466-8890

■ホームページ <https://hakkoshoku.com/>
※スクール案内・商品購入の情報はホームページをご覧ください。

小学校の栄養士として勤務し、子どもの食と体づくりに関わる。その後、無水無油の調理器具の料理教室勤務などを経て、11年前、孫のアトピーの症状を緩和していくために発酵食の研究を始めるとともに薬膳アドバイザーの資格を取得。その後、日本人の健康を支えてきた味噌、ぬか、麹などの素晴らしい発酵食にこだわった料理教室『miso*miso』を福岡市で開く。発酵食インストラクターの資格取得コースもスタートさせ、現在91名のインストラクターを輩出。またハト麦麹を使った薬膳味噌の販売も行う。企業様レシピ監修、企業雑誌や新聞掲載、テレビ・ラジオ出演など多数。栄養士、薬膳アドバイザー、みそソムリエ、発酵食品ソムリエ、アスリートフードマイスター

