

淑女検定

☑ チャレンジテーマ

発酵食

日本の食卓に欠かせない発酵食。みそ、甘酒、塩こうじ。かつてはそれぞれで仕込んでいた。だから手前みそなんて言葉もある。自分で仕込んだみそ、自分でこしらえた甘酒があったなら、なんだか自信が持てそうな気がする。

問題 1 発酵食の作り方はいたってシンプル。甘酒はこうじと何かを合わせて発酵させる。こうじに合わせるものとは？

- A. お酒 B. 乳酸飲料 C. 米のとぎ汁 D. お湯



問題 2 私たちにとって身近な発酵食。よく食べる食品が実は発酵食、ということも。次のおやつのうち発酵食はどれ？ 二つ選んで。



問題 3 大豆とこうじと塩で作るみそ。仕込む際におすすめすることとは？ 次のうち一つ選んで。

- A. 素手で仕込む B. 納豆と一緒に作る
C. 甘味を添加する D. 真夏に仕込む



SBS学苑
静岡校

今月の先生



【発酵食のある暮らし】講師
辻村 円 つじむら まどか
(発酵食スペシャリスト、madoi)

私たち日本人の体に優しく作用し、体を健やかに保つ手助けしてくれる発酵食品。そんな発酵の優れたパワーについて学ぶ講座を開講中。

SBS学苑静岡校
INFORMATION

6/13 (火) 10:00~11:30

発酵食のある暮らし

受講料/2,160円 教材費/1,620円

講師/辻村 円

みそやしょうゆなど身近な発酵食品について学びます。今回のテーマはしょうゆこうじ。焼きおにぎりとお総菜を作って試食します。

【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題 1 → 正解 D

甘酒はこうじとお湯だけで作る。たったそれだけで深い甘みのある濃厚な甘酒が出来上がる。レシピはとてもシンプル。米こうじと同量の60℃のお湯を用意し、お湯にこうじを加えて8~12時間温度をキープするだけ。12時間というと長く感じるが、魔法瓶や炊飯器の保温機能を使うと手軽にトライにできる。甘酒は「飲む点滴」と呼ばれるほど栄養豊富。辻村先生は、ひどいつわりの時に甘酒パワーを知って発酵食に目覚めたという。

問題 2 → 正解 A・C

ナタデココもチョコレートもれっきとした発酵食。ナタデココはココナッツ果汁に酢酸菌を混ぜて発酵させたもの。チョコレートはカカオの種と実をバナナの葉で覆って発酵させる。日本の台所にも発酵食はたくさんあり、かつお節もその一つ。発酵するとうま味が増し、栄養価が高まる。保存力もアップしていいことづくめ。分解成分が含まれているので、腸が快適になって美容効果も期待できる。ちなみに甘納豆と納豆は関係がない。

問題 3 → 正解 A

みその仕上がりは十人十色。「色んな菌が混ざり合っているから、その人しか出せない味があるんです」と辻村先生。手の菌もその一つ。きれいに手を洗い、素手で仕込むことがおすすめ。NGなのは納豆。納豆菌は威力が強いため、その場にあるとこうじがうまく育たない。みそは発酵が進むにつれて深みが増す。真冬に仕込む「寒仕込み」は、ゆっくり発酵が進むためまろやかな仕上がりに。天然の甘味やうま味を楽しんで。