

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本協会保健師
杉山 洋子

こうじ

麴パワーを

生活に取り入れよう



発酵食品に含まれる乳酸菌や麴菌などには腸内環境を整える作用がありますが、特に麴菌には次のような素晴らしい効果があります。

- ★体の酸化を防ぎ老化を抑える
- ★がんの成長を抑制する
- ★免疫力を強化する
- ★代謝力を高め肥満防止に
- ★アレルギー症状や花粉症の症状を軽減する
- ★自律神経を調整しストレスを軽減する

古くから日本人は味噌、醤油、酢、漬物、納豆、酒などの発酵食品を摂っており、これが世界一の長寿国になった所以かもしれません。コロナ時代に免疫力を強化するためにも麴生活始めませんか。

塩麴の作り方 ※自分で作ると、とてもおいしい塩麴が簡単に作れます。

材料 ●米麴…300g ●食塩…90g ●水…450ml

- 作り方**
- ①米麴300gと55℃のお湯450mlを炊飯器に入れ、炊飯器のふたは閉めないで、保温で2～3時間おく。
 - ②ボールに①を入れ、塩90gを加えてラップする(空気が入るようにラップに竹串で穴をあける)。これを常温で一晩おく(6時間ぐらい)。
 - ③でき上がった塩麴をふたつき容器に移し、冷蔵庫で保存する(約3カ月冷蔵保存できる)。
▶炊飯器を使わず、常温で1週間おいて作ることもできます。
▶麴菌は60℃以上の温度になると塩麴の酵素が破壊されるので、温度に注意。

塩麴レシピ

- ★お米に塩麴を入れて炊く(米3合に塩麴大さじ1杯)…ご飯のうまみがアップします。
- ★刺身に塩麴をぬり5分おき、そのまま食べる…魚のうまみが広がります。
- ★豚ロースの塩麴焼き
 - ①ビニール袋に豚ロース肉2枚と塩麴大さじ1強を入れ、冷蔵庫で半日ぐらいおく。
 - ②袋から出し、表面の塩麴を少し落としてから焼く。
- ★サケの塩麴焼き
魚の表面が隠れるぐらいの塩麴をぬり、冷蔵庫で4～5時間おき、表面の塩麴を落としてから焼く…魚の臭みがなくなりおいしくなります。