

## 発酵食で若々しく、健康に！

### 目指せ、発酵食で美しくなる！



株式会社クリエイティブ・ワイズ 代表取締役 三宅曜子

「発酵食品」は世界中にあるが、特に日本は発酵食品の宝庫である。

我々の身体は60兆個の細胞できているといわれているが、ポイントは「腸内フローラ」であり、健康に良いとされている「善玉菌を増やす食事」にはこの発酵食品が欠かせない。

発酵食品は、一般的に酵母類（主に酵母の作用による食品）と、細菌類（主に細菌の作用による食品）、カビ類（主にカビの作用による食品）がある。



様々な発酵食品

特に日本にしかないのが「コウジカビ」であるが、その中にはかつお節の表面についているカビや、甘酒・豆腐よう(沖縄などで作られる島豆腐に米麴・紅麴・泡盛によって発酵・熟成させたもの)、テンペ(大豆をテンペ菌で発酵させたインドネシア発祥のもの)などがある。

また、発酵食品の中でも、この酵母菌・乳酸菌・麴菌すべてが入っているのが醤油と味噌である。

某化粧品メーカーの素材にも「発酵」をテーマにしたものがあり、近年は様々なメーカーが、肌の調子を整え、美肌をつくる要素として、これを素材に入れたものが増えてきた。

今年オリンピックで海外からも多くの方たちが来訪される。2013年にユネスコ無形文化遺産に指定された「和食」に欠かせないのが発酵調味料であることも意識して、この日本独特の「発酵食品」をぜひ味わっていただきたいと思う。

同時に、味噌汁や醤油を使った日本食が若い層に食べられなくなっていることもあり、積極的に食べてもらえるように提案していきたいものだ。

## ■ どのようなものが発酵食品なのか？

私は海外で日本酒の推奨活動を以前から行ってきたが、この日本酒も発酵商品である。

ビールやブランデー、ワイン、焼酎、泡盛、みりん、発酵パンも酵母の作用でつくられる。

キムチや漬物、醸造酢、ラム酒、塩辛や納豆、酒精酢や、みんなが知っている乳酸菌飲料も、コマーシャルなどでなどで「身体に良い」、「お腹の調子が良くなる」など、メリットをうたっている。チーズ類、特にカマンベールチーズの表面についている白い膜や、ロックホールなどに代表されるブルーチーズには緑色のカビが入っている。

このように、よく知られているものも多いが、発酵食品というカテゴリーそのものを知らない層が多いこともある。

麹菌（コウジカビ）の発見は今から 1,300 年以上も前、奈良時代にまでさかのぼる。

神様にお供えしたご飯が濡れて、そこにカビが生えてきたため、それでお酒を醸して神様に献上したとの記録が残っており、これが日本最古の麹菌の使用の起源として有力だ。

また、日本人の健康な食生活を支えている「ニホンコウジカビ」は、毒素を作る DNA が無いことが 2006 年に証明されている。

最近、小豆島にある「香川県産業技術センター発酵食品研究所」で数回、地元の発酵食品を作っている方たちを対象にしたセミナーとワークショップを行った。



小豆島にある発酵食品研究所正面

このエリアには、古くから醤油や味噌を製造する企業が多く、この方たちに新しい発酵商品の開発を指導したが、皆さん毎日発酵食品に関わっているものの、それで作る新たな商品に関しては、よく知らないということも今回解った。

毎回、セミナー後にワークショップをテストキッチンで行い、麹そのものを再度認識していただくことからスタートしたが、



小豆島の醤油メーカー商品の一部

皆さんとても楽しく、同業であるにもかかわらず、連携して取り組んでいただいた。



← 発酵食品研究所の研究者も参加してテストを行う  
↑ 全員が発酵食品関連企業

### ■ 糀と麴の違いとは？

「糀」は、こめこうじのことで、清酒、甘酒、泡盛、焼酎、漬物、味噌などがその代表である。一方「麴」は、むぎなどの穀類全般のこうじのことで、醤油が代表的である。

日本の発酵食品は、糀と麴から生まれる。

身体によい素材である「酵素」は、サプリメントとして取り入れることができるが、糀から生まれた味噌には活きた酵素がたっぷり含まれているので、具沢山の味噌汁を飲むことが、自然に健康をサポートしてくれる。

### ■ 簡単に作れる「塩糀」で健康に！！

少し前にブームになった「塩麴」。いつの間にかあまり注目されなくなったが、実はこの塩麴は様々な料理の調味料として使える万能調味料なのだ。しかも自宅で簡単に作れ、一度作ると半年程度は持つので、まずこの「塩麴」を作り、塩の代わりに使うことで、「発酵食品」に対して注目してみると良いと思う。

材料は、乾燥米糀 200g、天然塩（海塩又は岩塩）70g、水 260cc だけ。

蓋付きの容器に乾燥塩麴を入れ、その上に天然塩を入れ、水を注ぎよく混ぜる。蓋をして常温の室温に置き、1日おきに1回、清潔なスプーンでよく混ぜ、十分にとろみが出てきたら2~3日に1度混ぜる。約2週間程度で塩分だけでなく、甘みとコクが出てきたら出来上がり。冷蔵保存で約6か月は保存できる。

出来上がった塩麴でつくるメニューで、私が特におすすめなのが鶏肉の唐揚げや豚肉の

ソテー。酵素の働きで肉が柔らかくなり、しかも味がまろやかで旨味が抜群な簡単メニューである。

パスタのペペロンチーノや野菜炒めなどにも使える。

塩麴を使えば、工夫次第で時短メニューが出来上がる。



塩麴と甘酒を加えたヘルシーなケーキ



様々な発酵食品や  
発酵調味料を使った料理



味噌とトマトジュースのパスタ

美味しく、身体にも嬉しい発酵食品を日常の食事にも取り入れ、具沢山の味噌汁と共に、時短メニューを作り、今年1年をヘルシーライフにしてほしいと思う。

※写真は全て筆者撮影

マーケティングコンサルタントとして、中小企業支援及び指導、商業活性化事業、まちづくり事業等、顧客のニーズを的確に捉えた市場開発とアプローチ手法等、幅広い分野におけるマーケティング全般のアドバイスを全国各地で手掛ける。また、平成19年度より地域資源活用事業の政策審議委員、国会での参考人をはじめ、全国で地域資源を活用した事業推進、農商工連携事業、JAPANブランドプロデューサーなど幅広く活躍中。

- 経済産業省地域中小企業サポーター
- 同、伝統的産業工芸品産地プロデューサー
- 中小企業基盤整備機構経営支援アドバイザー
- 同、地域ブランドアドバイザー
- 内閣官房 地域活性化伝道師
- 同、クールジャパン地域プロデューサー
- 広島県総合計画審議会委員 他