

こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて隔月で発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
第六回は、日本の食文化に欠かせない「発酵」について紹介します。
味噌づくりを通じて発酵のふしぎを体験しましょう！



発酵のふしぎ

酵母・細菌などのもつ酵素によって、糖類のような有機化合物が分解して、アルコール・有機酸・炭酸ガスなどを生ずる現象。つまり、微生物が食品を変化させる現象のこと。身近な食材では、味噌・しょう油・パン・納豆などが発酵によって作られています。



発酵するとどうなるの？



- 1. 味や見た目、食感が変わる**
味などが変わり、食べやすくなったり、別の物質が発生したりします。
例) 納豆、ヨーグルト、酒
- 2. 長期保存が可能になる**
そのままでは保存ができないものでも、発酵によって長期保存が可能になります。
例) 味噌、酒、茶
- 3. 栄養価が高まる(変化する)**
そのまま食材を食べるよりも栄養価が高まります。
例) 干物(魚、野菜)
- 4. 体の調子を整える**
有機化合物が分解されることで、腸内で栄養を吸収しやすくなったり、腸内環境を整えたりします。

発酵の種類

いろんな発酵がありますが、身近な発酵を紹介します。



- 1. アルコール発酵**
酵母菌が米や麦などの糖分を分解し、アルコールや炭酸ガスを発生させます。例) 酒、ワイン、パン
- 2. 乳酸発酵**
乳酸菌が糖を分解し、有機酸や乳酸、アミノ酸、香気成分を作り出します。例) ヨーグルト、漬物
- 3. 酪酸(らくさん)発酵**
炭水化物から酪酸(らくさん)を作り出し、同時に炭酸ガスと水素ガスを発生させます。例) チーズ

らくさん味噌づくりレシピを紹介します！

- 水煮大豆…500g
- 乾燥麹…200g
- ぬるま湯…100ml
- 仕込み塩…128g
- 振り塩…25g
- 種味噌…50g



- 麹を戻す**
乾燥麹をボウルに入れ、ぬるま湯を入れます。消毒したスプーンでよく混ぜ、ラップをして少し置いておきます。
- 大豆をつぶす**
ジッパー付きポリ袋に水を切った水煮大豆を入れ、麵棒などで袋の上から豆をつぶします。
- 麹と塩、種味噌を混ぜる**
さきほどの麹に仕込み塩を入れ、よく混ぜます。つぶした水煮大豆、種味噌を入れ、よく混ぜます。
- 容器の中で熟成させる**
密封容器に詰めます(空気が入らないように詰める)。表面に振り塩をし、冷暗所で6か月熟成させ完成です。

大豆がどうして味噌になるの？



触育ポイント！

- ・作った後すぐに食べてみよう。味はどんな感じ？
- ・見た目はどう変わっていく？
- ・写真を撮っておいて比較してみよう。
- ・写真を撮った時、少し食べてみよう。
- ・味がどう変わるかも記録してみよう。

- こうじ菌が繁殖する**
塩が雑菌を殺菌し、こうじ菌が主に繁殖します。
- こうじ菌が活躍する**
酵素でタンパク質・でんぷんを分解します。
- 他の菌も活躍**
分解された栄養が大好きな酵母菌、乳酸菌が繁殖し、味噌の味いや香りを複雑な味わいにしていきます。

編集部より



編集部員は、野菜について調べたり、実際に作ってみたりしながらこの「触育通信」を作っています。皆さんの意見、感想がなによりも励みになります！編集部にぜひコメントください。 e-mail: info@vege-link.com

4月号予告「ベジリンク特集」

「農家さんと皆さんをつなぐ」をモットーに、給食で使うお野菜を毎日お届けしている株式会社ベジリンクについて紹介します。野菜を通じて食育を学ぶ「触育通信」、皆さんが食べている野菜を実際に作っている農家さんの今をお伝えする「農家通信」、どこで作っているかがわかる「産直野菜マップ」などを通して食の大切さを伝えるベジリンクの活動を紹介しています。



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！
株式会社ベジリンク - 顔が見えるのその先へ
東京都豊島区西池袋 3-33-24 <https://vege-link.com/>

ブログ
はじめました

