



味噌

日本食に受け継がれる、健康の秘訣



発酵食品の作用

ヒトが生活していく上で、切っても切り離せない生き物がいます。それは微生物です。病気や食中毒など我々の身体に悪影響を及ぼす悪い微生物がいる一方、ヒトに役立つイイモノも存在します。たとえばヨーグルトや発酵乳などに含まれる乳酸菌は、腸管内で増殖し乳酸を産生することにより、おなかの中の悪玉菌を退治してくれます。また免疫力の向上やアレルギー作用の緩和などの効果もあり、乳酸菌が産生するバクテオリシンという抗菌作用を持つタンパク質は保存料として一部の加工食品に利用されています。これら発酵食品は我々の健康を維持・増進してくれるとともに、さまざまな変わった風味・味わいを提供してくれます。

味噌の種類と栄養効果

日本の伝統食品である味噌もまた発酵食品です。味噌の歴史は古く、弥生時代から作られていたとされ、現在の味噌に近いものに変化したのは奈良時代ですが、この当時は調味料としてではなく豆や穀物を塩蔵した保存食で重要なタンパク源でした。調味料として利

用されたのは江戸時代からで、各地の風土食豊かな製品が開発されました。重要なタンパク源であると同時に、アミノ酸・ビタミンB3、ビタミンE、イソフラボン、コリンやレシチンといった栄養素も多く含む味噌は、米・豆・麦などの原料を蒸煮し、これに塩と麹かびを加えて熟成させた食品です。全国の生産量の8割を占める味噌は、大豆と米を原料とし、米麹や塩の割合によって、味は甘・甘口・辛口に、色は赤・白に分類されます。

味噌の種類・分類 ▶種類ごとの代表的な味噌

	赤	白
甘	<ul style="list-style-type: none"> 塩分が少ない (5～7%) ▶ 江戸甘味噌 	<ul style="list-style-type: none"> 米麹の量が多く塩分が少ない 香りが引き立ち上品な甘み ▶ 西京味噌や府中味噌
甘口	<ul style="list-style-type: none"> 12～13%程度の塩分を含むが、麹の量が多いためやや甘口 ▶ 徳島の御膳味噌 	<ul style="list-style-type: none"> 甘みと塩辛味の両方 ▶ 静岡県を中心に生産
辛口	<ul style="list-style-type: none"> 長期間熟成による大豆タンパクによる旨みと豊かな香り ▶ 仙台味噌、越後味噌、加賀味噌 	<ul style="list-style-type: none"> 発酵時に乳酸菌が多いためやや酸味のある香り ▶ 信州味噌

赤味噌・白味噌の違いは、メイラード反応(糖とアミノ化合物を加熱したときに色が褐変してしまいう反応)によるもので、熟成期間に関係があります。赤味噌は一年以上熟成させますのでメイラード反応が進み褐色になります。白味噌は塩分濃度が低く熟成期間が数カ月と短いため色が白く材料の粒子が残るものもあります。味噌の他には、大豆と大麦などを原料としてつくられる麦味噌や、大豆のみを原料とする豆味噌などがあり、それぞれ麦味噌は九州、豆味噌は東海地方を中心に作られています。味噌の一人あたりの年間購入量は、総務省「家計調査」によると1970年は3960グラムでしたが2011年は2016グラムと約半分に減少しています。守り続けられてきた伝統を失わないためにも、家族の健康のためにも、ぜひご家庭で味噌を使った料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。



原 宏佳 ひら・ひろよし
 日本獣医生命科学大学食品科学科
 食品バイオテクノロジー教室 講師

すくすく潤る体



Eat healthy!

暑さが和らぎ、朝晩の涼しい風を感じようになりました。空気が乾燥し、呼吸器と美容にダメージを与える「乾燥の季節(秋)」の到来です。

中医学では、自然界の風、暑、湿、燥、寒の五気と四季の変化で、季節をとらえます。秋はこの「燥」の季節にあたり、燥邪が人体の水分を消費させ各種の乾燥症状を引き起こします。

皮膚、鼻、喉などの乾燥、抜け毛、便秘、から咳などの症状が気になるこの季節に適した薬膳の方針とその生薬、食材を記しますので、参考にしてください。

- ①補陰生津：体液を補充し全身に栄養を与える↓生薬…麦門冬、百合、枸杞子など 食材…梨、山芋、白きくらげなど
 - ②潤肺・止咳化痰：肺を潤し、咳、痰を止める↓生薬…杏仁、桔梗、銀杏など 食材…はと麦、落花生、白菜、菊など
 - ③通便：乾燥による便秘を治す↓生薬…杏仁、柏小仁など 食材…じゃがいも、胡麻、落花生、白菜、梨など
 - ④少量の辛味の物を摂る(新陳代謝を活性化) ↓食材…葱、しそ、生姜など
- 女性にとって乾燥や便秘によるお肌のトラブルは出来るだけ避けたいものです。体を潤してくれる食材、水分を生み出す食材を心がけて健康にすごしましょう。

佐藤和美 さとう・かずみ
 日本医科大学付属病院 栄養科
 管理栄養士・国際薬膳師・中医薬膳専門管理士

● 秋の薬膳・美容に効くレシピ

味噌のピーナッツ風味とご飯のおこげが香ばしい

はと麦入り五平餅



225kcal

- ① 麦門冬 10g と水 2カップ を入れて約半量になるまで煮出しておく。
- ② お米とはと麦を煮出した麦門冬汁に水を足して通常の炊飯の水の分量にして炊く。
- ③ すり鉢にご飯、小麦粉と塩少々を加えて粘りが出る程度につぶす。
- ④ ピーナッツをなめらにすりつぶしておく。
- ⑤ しょうゆ、味噌、みりん、砂糖を合わせよく混ぜて、火にかけてつやを出す。
- ⑥ 焼き網を十分に熱しておき、ご飯の表面にうすく油を塗っておく。
- ⑦ ご飯をきつね色に焼き上げる。
- ⑧ 刷毛でご飯の片面にたれを塗り、きれいなこげ色になるまで焼く。

【4本分】
米 130g・はと麦 30g・小麦粉 大1・塩 少々・麦門冬 10g
【味噌だれ】 しょう油 大1・赤味噌 20g・みりん 大2・砂糖 20g
ピーナッツ (塩分なし) 大1・すりごま 大1

肌と肺を潤すスープ

餃子薬膳スープ

- ① ボウルに豚挽肉とみじん切りにした餃子あんの野菜と片栗粉を入れ、かき混ぜる。
- ② 大和芋おろしと小麦粉をぬるま湯で捏ねて二つに分け、一方に紅糖をいれピンクにする。
- ③ 餃子の皮は30分程寝かしておく。棒状に伸ばし生地を1cmぐらいの厚さに切る。
- ④ 生地を垂直に手で押し広げ、棒でうすく円形に伸ばす。
- ⑤ 皮で具を包み熱湯に入れ、浮いてから1分程加熱して水気を切る。
- ⑥ 白きくらげ、クコの実は、水で戻しておく。
- ⑦ 百合根はほくして汚れている部分を取り、茹でておく。
- ⑧ 葱は斜めの薄切り、生姜はみじん切り、香菜は1.5cmに切っておく。
- ⑨ 高麗人参を鶏スープで20分煮出し、調味料で味を整える。
- ⑩ スープの材料を煮て火が通ったら、餃子、香菜、葱、白ごまを入れる。

【4人分】

【餃子あん】 豚ひき肉 200g・白菜 80g・椎茸 20g・筍 20g・あしたば 20g・片栗粉 8g・生姜 少々
【皮】 小麦粉 100g (24枚分)・大和芋すりおろし 20g・紅糖 少々・水 50g
【スープの具】 白きくらげ 1g・葱 20g・百合根 40g・白ごま 2g・香菜 5g・クコの実 4g・生姜 少々・銀杏 20g
【スープ】 高麗人参 20g・鶏がらスープ 600g・酒 大2・しょう油 大3・塩 0.4g・ごま油 2g

白い素材が
たっぷり♪

250kcal



つるんっ!ぶるんっ!美味しい美肌デザート マンゴーソースがけ 真珠粉入り梨と亀ゼリー



83kcal

- ① 梨は皮を剥き、レモン汁を振ってミキサーにかける。
- ② 白きくらげは、水に戻して固い部分を取り細かく切り、柔らかく煮て砂糖を入れる。
- ③ 鍋に梨と白きくらげを入れて、250cc程度まで煮詰め、ふやかしたゼライスを入れてボールに移す。
- ④ 氷水の入ったボールで③を冷やしながらかき立て、もったりしたらグラスに入れる。
- ⑤ マンゴーの皮を剥きレモン汁をかけて裏ごしする。
- ⑥ 梨のゼリーが固まったら、亀ゼリーと盛り合わせ、マンゴーソースをかけ、真珠粉をとミントを添える。

【4人分】

梨 1個・水 少々・白きくらげ 1g・砂糖 30g・ゼライス 5g・亀ゼリー 60g
マンゴー 50g・レモン汁 少々・ミント 少々・真珠粉 少々

亀ゼリーは亀の腹甲、ドブクリョウなどの生薬で作る、中国、香港などで「美肌に効く」とポピュラーな薬膳デザートです。