

## こうじと美味しく残暑を乗り切ろう！

### 和食を支えるこうじパワー

#### <こうじとは>

こうじとは、米・麦・大豆などの穀物を蒸したものに、こうじ菌を繁殖させたものです。こうじ菌は、元々稲の中に住んでいるカビで、酵素や様々な栄養成分を作り出します。

周りが少し  
ふわふわ  
しています。

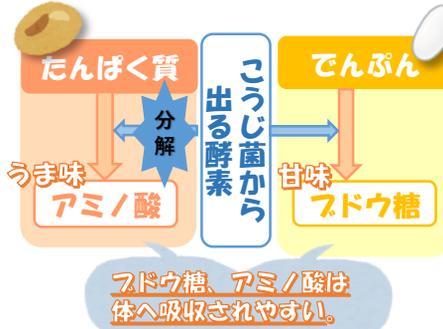
米こうじ▶



#### <こうじ菌が作る酵素>

こうじ菌は、多種類の酵素を生産する「酵素の宝庫」であり、酵素によって食材の甘味やうま味が引き出されます。私たちの食生活

に欠かせないこうじ菌は2006年に日本の国菌に認定され、豊かな和食文化を支えています。



肉や魚を塩こうじに漬けると、味に深みが出たり柔らかくなるのはこうじ菌が出す酵素パワーの恩恵ですね。

### こうじの健康効果

Q 甘酒が「飲む点滴」と言われるのはなぜ？

A

米こうじ・ご飯・水から作る甘酒は、ご飯のでんぷんがブドウ糖に分解されて、消化されやすい状態になっています。

また、ビタミンB群、アミノ酸、ミネラルなども生成され、水分と栄養補給を同時にできるため、夏バテ防止によいとされています。他にも、オリゴ糖や食物繊維を含むので、腸内環境を整えて免疫力UPや、美容効果が期待できます。

#### 米こうじから作る甘酒の主な栄養成分



甘酒は「酒」と名が付きませんが、ノンアルコールで胃腸に優しい飲み物です。材料のご飯を玄米に変えたもの、酒かすから作るもの（アルコールを少量含む）など、製品に味や濃度の違いがあります。自分の好みのものを見つけてくださいね。

#### おすすめのひと工夫

甘いのが苦手な方は、豆乳、コーヒー、トマトジュースなどで割って飲んだり、砂糖の代わりにヨーグルトや料理に入れたりするのもいいですよ。

## 教えて！ ふくいの食育リーダー ～調味料を復活させよう！～

#### <生きた調味料にするために>

皆さんの台所に並ぶ醤油、みりん、みそ、酒、鰹節などは全てコウジカビの力で作られたものばかり。これらの調味料は安全かつ高品質な状態を保つためにコウジカビを殺菌することが多いです。

実は、これらに米こうじや豆こうじなどを加えることで、発酵を再開させることができます。まろみが強くなり、発酵具合でどんどん味が変わる面白さがあります。

#### 作り方（醤油の場合）

- ①醤油500ccとこうじ50gを混ぜる。
- ②冷蔵庫で保存し、約1ヶ月で完成。

ただし取り扱いには要注意。最近の猛暑の中、常温で置いておいたりしたら一気に発酵が進んで容器が破裂する危険性も…。

保存するときは必ず冷蔵や冷凍で。高温には弱い麹や酵素ですが、低温にはめっぽう強いです。日常に上手に麹を取り入れて、健康的な生活を！

（あさひ愛農園、寺坂大地）

【金福スイカ】二〇〇〇年に新品種として誕生。皮色は光沢のあるめらかな黄金色を呈し、果肉は赤色。【料理】スイカは野菜としてサラダや和え物に加えると、さっぱりした甘味がおいしい。スイカの白皮も細く切つてなますや漬物などにすると無駄なく使える。



福井のコレ旬  
「スイカ」

【旬の時期】六月～八月中旬  
【原産】南アフリカ  
【栄養】約九十%が水分。カリウムが豊富。ウリ科のつる性一年草なので果物ではなく野菜（果菜類果実）になる。【福井スイカ】福井県北部の丘陵地を利用して作られている。皮が薄く、シャリ気に富んでいて甘さが強いのが特徴。関西、中京市場を中心に出荷されている。【しらやますいカ】一七五五年から栽培されている。特有の赤土で丹念に作られ、高級品として主に関西方面に出荷されている。