

## ◆乳酸発酵の力で冬も元気に◆

## 乳酸発酵って？

乳酸菌は様々な発酵食品を作る過程で、欠かせない存在です。乳酸菌が糖から乳酸をつくる営みを「乳酸発酵」といいます。

体に良いはたらきをすることで知られる善玉菌。乳酸菌はその善玉菌の代表格であり、腸内環境を整える働きがあります。他にも、便秘解消や美肌効果、コレステロールの低下、糖尿病のリスク軽減など、たくさんの効果があるとされています。また、乳酸菌は免疫力を高めてくれるので、風邪の予防にも役立ちます。

年末年始は忘年会や新年会などで外食も多くなり、腸内環境が乱れがちになります。発酵食品を上手に摂って、健康維持に努めましょう。

## &lt;乳酸発酵で生まれる食品&gt;

- ・日本酒 
- ・しょうゆ 
- ・漬物 
- ・チーズ 
- ・味噌 
- ・ヨーグルト 

## 乳酸発酵とぬか漬け

米ぬかに塩と水を混ぜて発酵させたぬか床に食材を漬けて作る「ぬか漬け」も、乳酸発酵によって作られる食品のひとつです。

米ぬかに含まれる乳酸菌や酵素の働きによって、アミノ酸やペプチドが生まれるため、ぬか漬けにすることで食材のうまみが増します。また、米ぬかに含まれるビタミン類などが食材にうつるため、栄養価が高まります。

おいしく栄養価も高いぬか漬けですが、塩分には十分注意が必要です。

例：きゅうりぬか漬け 3切れ(塩分1.1g)  
かぶのぬか漬け 3切れ(塩分1.4g)



## もっと知りたい福井の食！

鯖や鰯をぬか漬けにした『へしこ』は、全国的にも人気が高まっている福井の伝統食です。その歴史は古く、江戸時代の中頃にはすでにへしこ作りが始まっていたとか。

Q へしこの由来って？

A 重石をかけて漬け込むことを「押し込む（へしこむ）」といったことから、その名が付いたと言われています。



## ◆おいしくSDGs！地産地消◆



福井のコレ旬  
きょうろふく 

きょうろふくと柿の  
ミートソース

## 材料（3～4人分）

きょうろふく	250g
柿	100g
合い挽き肉	300g
ニンニク	10g
しょうが	5g
オリーブオイル	大さじ3
水	150cc
トマト缶	200g
ローリエ	1枚
ウスターソース	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々

## 作り方

- ①きょうろふく、柿、ニンニク、しょうがをフードプロセッサーにかけてみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、①を入れて中火で炒める。
- ③火が通ったら合い挽き肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ④水、ローリエ、トマト缶、ウスターソース、砂糖を入れて20分ほど煮込む。
- ⑤仕上げに塩を少々入れて味を整えたら完成！

## ポイント

パスタに和えたり、ラザニア・ミートグラタン・しいたけのミートソースチーズ焼きなどにアレンジしても美味しいです！

(レシピ作成/ふくいの食育リーダー 三嶋 香代子)