



ういケアみなと

第 12 回栄養セミナー

平成に流行った食材をふりかえる
～麴といえは？～

港区立がん在宅緩和ケア支援センター ういケアみなと



～麴について～



和食の基本となる醤油や味噌などの調味料は、麴からできています。

麴(糀)とは原料となる穀物(米、麦、豆など)を蒸したものに「麴菌」を付着させ、繁殖しやすい温度、湿度などの条件下で培養したものです。

《麴菌の種類》

黄麴菌	主に「味噌」「醤油」「清酒」の製造に用いられます。	
白麴菌	主に「焼酎」の製造に用いられます。	
黒麴菌	主に「泡盛」の製造に用いられます。	
紅麴菌	「豆腐よう」「紅酒」「老酒」の製造に用いられます。	
カツオブシ菌	鰹節の製造に用いられます。鰹節内部に残った水分の吸収、旨味成分の生成、油脂成分の分解効果を持ちます。	

マルコメ HP より

《麴と酵素の働き》

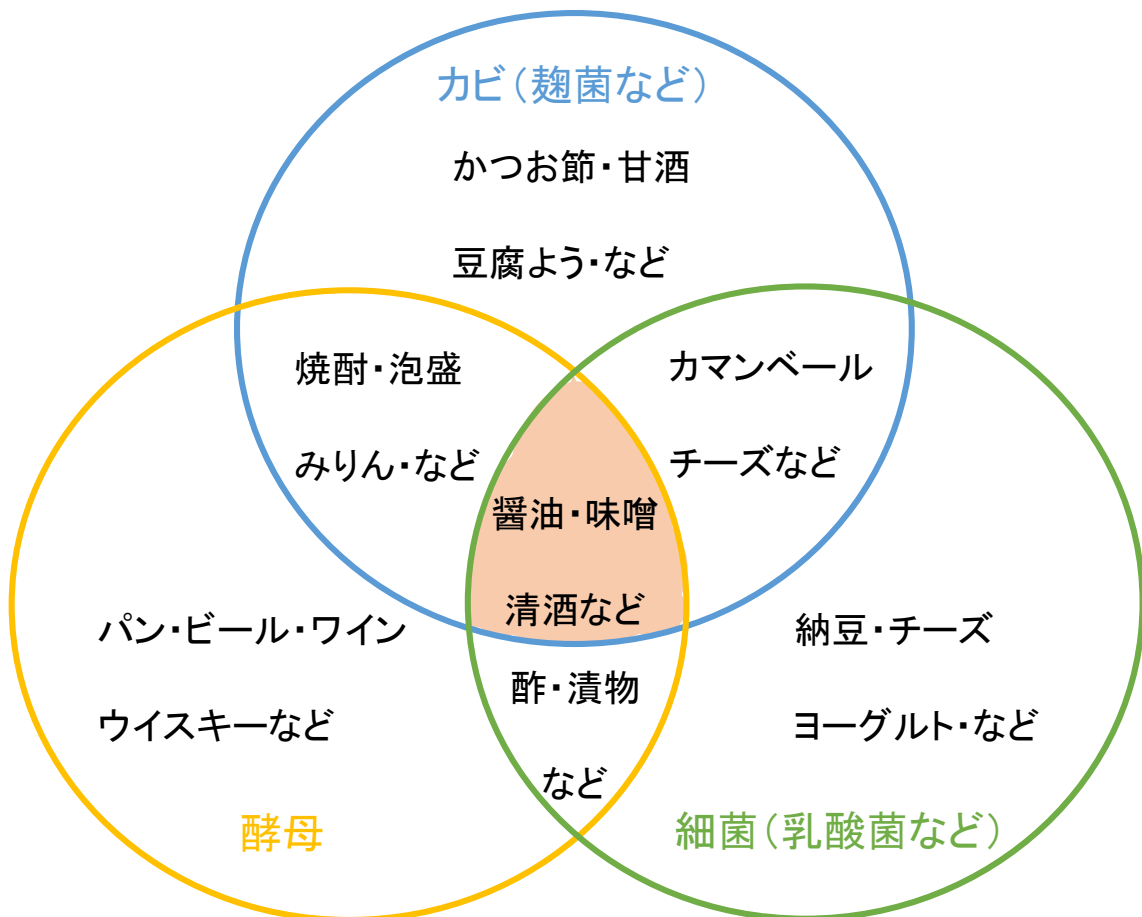
麴には多くの酵素が含まれていて、主に4つの働きがあります。

- ① 栄養素の分解: 栄養素を消化・吸収しやすく分解する。
- ② 消化のサポート: 主に糖質とたんぱく質を分解する。
- ③ 腸内環境を整える: 善玉菌のエサになる。
- ④ ビタミンの生成: ビタミン B1・B2・B6・ナイアシンなどを生成する。

発酵食品

発酵食品とは、食材を微生物(細菌・酵母・カビ)などの作用で発酵させることによって加工した食品です。発酵する菌は、麹菌、酢酸菌、酵母菌、乳酸菌、納豆菌などがあります。例えば、麹菌は大豆を味噌へ、酢酸菌は米をお酢へ、酵母菌は強力粉をパンへ、乳酸菌は牛乳をヨーグルトへ、納豆菌は大豆を納豆へと変化させます。さらに、栄養価や旨み成分、香りを格段に高めてくれる働きがあります。

《発酵食品と微生物》



豚肉の塩こうじ焼き



材料(1人分)

- ・【豚肉の塩こうじ焼き】
- ・豚ロース 70g
- ・塩こうじ 7g
- ・【付合せ】※お好みで
- ・玉ねぎ 30g、人参 10g、ピーマン 10g 油 0.5g 塩 0.2g

《作り方》

1. 豚肉を塩こうじに漬ける。
2. フライパンで両面に焼き色を付けながら中までしっかりと焼く。
3. 付合せを炒める。
4. 器に盛りつけて完成。

1人分あたり

エネルギー：238kcal

たんぱく質：13.5g

