

すずなだより

今年の福井は、春のような陽気の合間に、忘れた頃にまとまって雪が降り、どさくさに紛れ「春一番」が吹くと言う、変な冬でした。

さて、この時期、販売店様やお客様と「減塩酵素味噌づくり」を行います。先日、1回目を無事終えることができました。(あと2回ありますが…)

体にいいし、手作りしたいけど、それなりに手間もかかるし、準備も考えると、なかなか一歩を踏み出せないと言う方も多いので、福井販売では、「ドミソクラブ」と称し、何人かまとまって、餅つき機を利用し味噌作りをし、昼食に酵素料理(4~5品くらい)を召し上がって頂くパターンで行っています。

ところで、最近は「塩麴」をはじめ、醗酵食品は、健康・美容に良いと注目が集まり、酵素まで「手作り酵素」をされる方もいらっしゃいますが、「醗酵食品」は、メインの材料を塩や砂糖などを利用し漬け込むだけで出来上がり!と勘違いされている方も多く、「醗酵(善玉優位)」と「腐敗(悪玉優位)」は紙一重で、ご家庭で手作りする場合、完全に醗酵・分解ができていないと、「塩麴」や「手作り酵素」でも、逆に体にマイナスのものになるという「落とし穴」があります。(腸内と同じですね)

特に「商品」として保存食や醗酵食品を造るのに、「減塩」でわずかの塩分を気にして、結果的に添加物をたくさん摂ることになり、健康や美容の為に食べているはずが、逆効果になることも…



*「醗酵食品」は…「醗酵」に携わる「醗酵菌(善玉)」の力を借りて、原料などの醗酵・熟成を繰り返し行われ、その醗酵の過程で、生の食品には無い「醗酵代謝産物」と言う、体に有効な栄養成分や薬効などが生まれる。



*「醗酵食品もどき」…醗酵させてないから、発酵調味料や添加物を使用。醗酵代謝産物も生まれない。

*「塩について」…塩には、精製塩(塩化ナトリウム99%の言わば化学物質)と、天然塩(塩化ナトリウム98%+ミネラル2%)がありますが、わずか2%のミネラル分の差は健康に与える影響は大きく、不整脈を安定させる、血圧の調整や血糖値のバランス維持などの大きな作用もあります。また、汗・涙・血液・消化液・尿などや、骨には体内の塩分の半量を必要とするし、筋肉を動かすとか、消化・吸収にも利用されているため、少なくなると、逆にあらゆる面で体調不良がおきます。

*「減塩」…味噌や醤油、漬物など「塩」が要ですが、保存食作りに必要な塩分量を「減塩」し過ぎて、日持ちがしない、カビが生えるなども問題があり、保存性を出すために保存料を使用。

*「味噌の塩分」…味噌汁の塩分は、意外なことに他の食べ物から比べると塩分は少なく、メラノイジンの作用で、むしろ、高血圧のリスクは低くなる傾向にある。

*「長期間熟成」…味噌・醤油などは長期熟成すると、褐色色素「メラノイジン」が増える。

メラノイジンは、血圧上昇の抑制、抗酸化作用=脂質の酸化防止、コレステロール値を下げる、糖尿などの生活習慣病の予防、腸内環境を整える。



ご家庭での本物の「醗酵食品づくり」(味噌や漬物など)は、時間もそれなりの環境(温度・湿度など)も、道具も必要ですが、**酵素で作る「減塩酵素味噌」**は、「減塩」なのに、「**酵素原液**」を利用することで**醗酵促進、保存性も良く、熟成すると赤味噌状態になるのでメラノイジンも多くなり、とても体に良い本格的な、おいしい、風味の良い、お味噌になります。**また、味噌蓋の上にラップをしておくと、カビずにすみ、約半年くらいで冷蔵庫に移し、保存すると、あまり赤くならないようです。



その他にも、「特選酵素原液」と「ふげん」を利用し漬け込んである、大高酵素仕様の「鯖のへしこ」を作っているへしこ屋さん(岩本水産さんは、NHKのサラメシ(2/29. 3/3 放送分)でも放映されたそうです)も**「酵素原液を入ると醗酵熟成が早いし、ふげんを入れるとしっかりとりが違う」と**おっしゃっていました。大高酵素仕様の鯖のへしこは、**身はしっかりとって、ジューシー、しかも、しょっぱくないのが**おすすめポイントです。(熟成の目安は、身があめ色になることだそうです)



ちなみに、大高酵素の一般的に「酵素」と呼んでいる「植物エキス醗酵飲料」は、醗酵場や杉樽に棲み付いた「蔵付き酵母」に属す優良酵母で、自然醗酵させているので、蔵付き酵母を培養して添加した醗酵食品や飲料と違い、有効成分なども元気に育ち、腸まで届くと言う、優秀な醗酵代謝産物なのです。