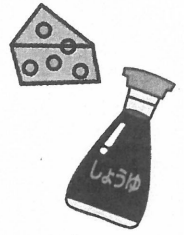
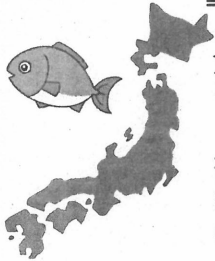


発酵食品を知ろう！

発酵食品といえば何を思い浮かべますか？納豆やチーズ、漬物などのイメージがあると思いますが、みそやしょうゆなどの調味料も発酵食品です。さらには塩辛（北海道）やいぶりがっこ（秋田県）、へしこ（福井県）などの郷土料理も発酵食品の仲間です。このように日本にはたくさんの発酵食品があります。発酵食品とは、微生物の働きにより、食材の味や栄養価が高められている食品のことで、私たちにたくさんの良い効果をもたらしてくれます。



なぜ日本は発酵食品大国なの？



日本で発酵食品が広まったのは、気候や文化的背景が関係しています。日本は高温多湿な気候のため、食料にカビが生えやすく保存が難しい環境です。そのような環境下で、昔の人たちはカビの一種であるこうじ菌をうまく利用して、数多くの発酵食品を生み出してきました。

また、かつて日本では仏教の影響から肉食を避ける食文化があり、魚が多くとれる時に塩漬けにして保存していました。その際に自然発酵が起こり、魚醤や塩辛のような水産発酵食品が生まれたといわれています。魚に加え、大豆も重要なたんぱく源とされており、みそや納豆といった大豆を使った発酵食品が生まれたのも、こうした日本の食文化が関係していたそうです。

発酵食品の良さは？

★おいしさがUPする

発酵させることによって、味や香りが変化し、うま味もたらされ、おいしく食べやすくなります。

★保存性がUPする

発酵させることで腐敗菌の増殖を抑えられるため、食品の保存性を高めることができます。例えば、あまり日持ちしない野菜類も、漬物にすることでより長く食べられるようになります。

★栄養価がUPする

発酵することで栄養価が大幅に上がることが分かっています。例えば、大豆を発酵させて作る納豆においては、納豆に含まれるビタミン B2 はゆで大豆の約7倍に、葉酸は約3倍になるそうです。大豆のときにはほとんど含まれていないビタミンKも納豆には豊富に含まれているなど、新しい栄養素も加わります。

★免疫力がUPする

腸には全身の免疫細胞の約7割が集まるといわれています。ヨーグルトなどの発酵食品には、腸内環境を整える働きがあります。それらを含む発酵食品を取り入れることで免疫力が高まり、病気になりにくくなります。寒さが強まり、かぜをひきやすい今の時期にぴったりですね。

納豆にきざんだくあんを入れて食べるとさらにうまみUP！（たくあんを入れるときは、しょうゆを少し減らしましょう。）



ザワークラウト



ドイツ

こんなにあるよ！世界の発酵食品

キムチ（韓国）、ナタデココ（フィリピン）、アンチョビ（イタリア）、ザワークラウト（ドイツ）、シュールストレミング（スウェーデン）など、世界にはたくさんの発酵食品があります。いろいろな発酵食品を調べてみるのも楽しそうですね♪

発酵食品を使った給食のメニューを紹介します。

キムたくごはんの具

材料（1人分）

- | | |
|-------------------|------------------|
| ★ごま油・・・・・・・・0.3g | ★しょうゆ・・・・・・1.5g |
| ★ベーコン（短冊）・・・・10g | ★酒・・・・・・・・・・1.5g |
| ★キムチ（細かくきざむ）・・12g | ★白炒りごま・・・・・・1g |
| ★たくあん（細かくきざむ）・15g | |
| ★むき枝豆・・・・・・・・・・3g | ★ごはん・・・・・・150g |



作り方

- ① ごま油を熱し、ベーコンに火が通るまで炒める。
- ② キムチ・たくあん・むき枝豆を加え炒める。
- ③ しょうゆ・酒を加えて炒め、ごまを加える。
- ④ ごはんに混ぜて完成。

