

給食だよい

休校中臨時号 第4弾

令和2年 5月14日
世田谷区立山野小学校
校長 神田 光子
栄養士 山田久美子

新緑の季節になりました。今年は特に、生き生きとした緑のまぶしさが目にも心にもしみ入る気がします。気温の高い日も増えてきた今の時期から、屋内にいるときでも熱中症対策が大切になります。麦茶などの無糖のお茶や水、牛乳などで水分補給をして、糖分の多い飲み物のとりすぎには気を付けましょう。

第4弾では、お家で作れる発酵食品を3品ご紹介します。すべて「米こうじ」を使ったものです。

麹菌は、米や麦などに「コウジカビ」を付着させ、繁殖させたものです。みそ・しょうゆ・みりん・酢・日本酒など、和食に欠かせない伝統的調味料を作る材料にもなります。麹菌の酵素は、肉や魚などの食材をおいしく仕上げる効果があります。また、おいしくするだけでなく、体内での消化を助けたり腸内環境を整えたりといった、さまざまな効果も注目されています。

学習の合間や週末の時間を利用して、発酵の不思議を体験してください。

仕込み前の準備

麹菌がうまく発酵するには、最初の準備が肝心です。
仕込み前の準備は、2点です。

①丁寧なほぐし

米こうじは、生のものと乾燥のものがあります。どちらを使っても、どのレシピもおいしく作ることができますが、広く流通している板状の乾燥米こうじを使う場合は、先にほぐしておきましょう。

- 米粒ひとつひとつになるくらいに細かく丁寧にほぐすことで、あとの作業がしやすいため、むらなくきれいに発酵します。開封後に大きな塊を割ると、菌糸が舞いやすいので、袋の中である程度までほぐしておくのがおすすめです。
- 急いでつぶそうと力任せにたたくと、袋が破けます。おいしくできあがることを想像しながら、少しずつ優しくほぐしましょう。



②清潔な容器

麹菌を効率よく発酵させるには、仕込みに使う容器や袋はもちろん、混ぜる器具や完成後に移し替える容器なども、清潔なものを準備しましょう。

- きれいに洗って、水気をふき取り、フタの内側まで完全に乾燥させます。
- 食品用アルコールや度数の高い焼酎などで容器の内側をふくのも効果的です。



今回ご紹介する発酵食品は、熟成期間や手入れの仕方はそれぞれですが、仕込みの後は、おいしくなるのを「待つ」だけです。麹の働きを信じて、ただひたすらに完成を待ちましょう。

塩こうじ

- ◆ 仕込みの作業時間：15分
- ◆ 完成までの手入れと期間：1日1回×7日間（冬は14日間）

<材料>

乾燥米こうじ	200 g
湯（60°Cくらい）	300 cc
塩	60 g

※米こうじは、ほぐしておきます。



<作り方>

1. 容器に塩を入れ、湯で溶かす。
60°Cくらいまで混ぜながら
冷ます。

※塩は完全に溶かします。
底面に溶け残りがないか
しっかり確認します。



2. 米こうじを少しずつ加え、
スプーンで混ぜる。

※少しずつ加えて、全体に塩
の混ざった湯をなじませる
と、むらなく発酵がすすみ
ます。



3. 7日間程度、常温におく。
(冬など気温が低い季節は14日間程度)
1日1回、軽く混ぜる。

<仕込む容器>

完成量は400～500ccですが、手入れのたび
にスプーンを用意する手間を省くために、スプ
ーンを入れたままにできる高さのあるフタ付き
容器がおすすめです。

下の写真は、1000cc容量のスプーン付き
容器108円です。



○完成後、清潔なジャムの空き瓶などに入れ替えて、冷蔵庫で3
か月程度保存できます。なくなりそうになる1週間くらい前に
仕込めば、常備できます。

○塩の代わりにいろいろな料理に使えます。
下味に使うと、肉や魚がふっくらやわ
らかく仕上がりります。

○写真は、前回の給食だより第3弾で紹
介した「トマトこうじダレ」です。こ
れからの季節にぜひお試しください！



<発酵の様子>

仕込み直後



3日後



7日後



甘酒

- ◆ 仕込みの作業時間：15分
- ◆ 完成までの手入れと期間：仕込み30分後に1回手入れし、8時間保温

<材料>

乾燥米こうじ	200 g
ごはん	100 g
湯 (60°Cくらい)	500 cc

※ごはんは、炊きたてでなくて構いません。
冷凍ごはんの場合は、温めてから計量します。
※料理などにもいろいろと使えるように、
濃度の高いレシピになっています。
※米こうじはほぐしておきます。



<作り方>

1. 炊飯器に米こうじを入れ、湯を少しづつ加える。スプーンなどで均一に混ぜる。



2. ごはんを加え、むらなく混ぜる。
水でぬらしてしぼったふきんをかぶせ、保温モードで30分おく。
※炊飯器のフタはしない。

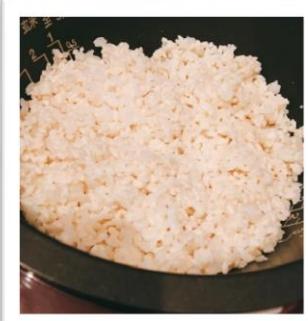


3. 30分後、全体を混ぜたら8時間おき、炊飯器からはずす。
全体を軽く混ぜ完成。
※熱いうちに容器に移し替える。
冷めたら冷蔵庫で保管する。



<発酵の様子>

仕込み直後



30分保温後



8時間保温後



○完成後、熱いまま容器に移し替えます。冷めたら冷蔵庫で3週間から1か月保存できます。
○甘酒で楽しむには、お湯で薄めて好みの味にします。米こうじの自然の甘さを味わってください。牛乳で割ってもおいしいです。冷やし甘酒ミルクもおすすめです。
○料理には、砂糖やみりんの代わりに使えます。素材がやわらかくなります。
○写真は、無糖ヨーグルト+甘酒 と、
冷やしトマト+甘酒 です。
トマトと米こうじは、相性がよいです。



おからみそ

- ◆ 仕込みの作業時間：20分
- ◆ 完成までの手入れと期間：常温に1ヶ月おいた後、冷蔵庫に入れて3ヶ月から6ヶ月くらいおく。

＜材料＞

乾燥米こうじ	400 g
塩	60 g
生おから	160 g
無調整豆乳（濃厚）	80-120 cc

※おからは、真空包装などの新鮮なものを用意しましょう。

※米こうじとおからは、それぞれほぐしておきます。

※チャック付きの保存袋（Lサイズ）をご用意いただけないと、袋の中で合わせて、そのまま熟成できるので便利です。



＜作り方＞

1. 袋の中に、ほぐした米こうじと塩を入れて混ぜる。

※米粒ひとつひとつに、塩がまんべんなくつくように、袋をゆするように混ぜる。

2. ほぐしたおからも加えてむらなく混ぜる。

3. 豆乳を80cc程度加えて混ぜる。様子を見て残りの豆乳も加える。

※おからの水分量によって、使う豆乳の水分量を調節する。完成品のみそよりも水分が少ないが、ほとんどがまとまっているような状態、少しポロポロしているくらいの水分でよい。

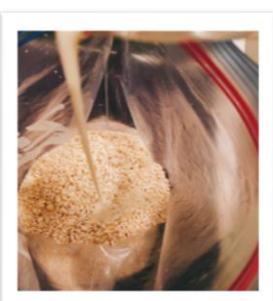


4. 平らにして、袋を二重にする。

できるだけ空気を抜いた状態にし、

仕込み日、1ヶ月後の冷蔵日を記入する。

1ヶ月常温においた後、冷蔵庫に入れる。



※3ヶ月から6ヶ月でまろやかになります。途中で味をみて好みの状態になったら完成です。1年くらい熟成させてもおいしくなります。



＜発酵の様子＞

上段：仕込み直後



下段：4ヶ月後



○大豆の代わりにおからを使うことで、ゆでる作業がなく、混ぜるだけで簡単にみそが作れます。

○写真は、仕込んでから4ヶ月熟成したおからみそです。もう少し麹の風味ができるまで熟成させたいと思います。

○6ヶ月以上熟成すると、まろやかでしつとりしたみそになります。

○みそ汁はもちろん、生野菜を直接つけたり、料理の味付けに使ったりできます。



お知らせなのん



学校ホームページ
5月13日の学校日記に、給食の牛乳の片付け方の動画を掲載しました。ぜひご覧ください。