

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だけでなく、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まかせにたたくと、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℃くらい）	300 cc
塩	60 g

※米こうじは、ほぐしておきます。



<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。

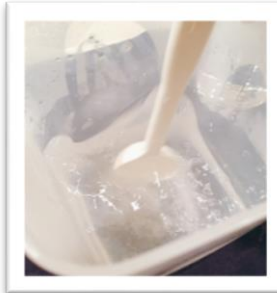
下の写真は、1000cc容量のスプーン付き容器108円です。



<作り方>

1. 容器に塩を入れ、湯で溶かす。
60℃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。

<発酵の様子> 仕込み直後



3日後



7日後



○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！



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>

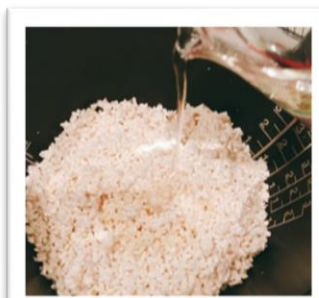
乾燥米こうじ 200 g
ごはん 100 g
湯 (60℃くらい) 500 cc

※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。

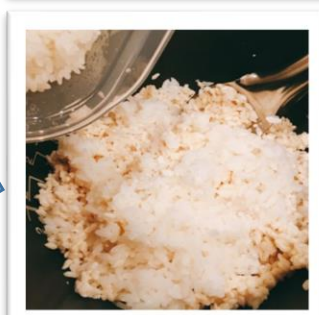


<作り方>

1. 炊飯器に米こうじを入れ、湯を
少しずつ加える。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。



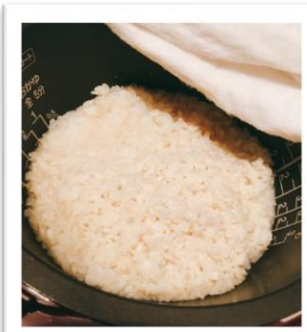
3. 30分後、全体を混ぜたら8時間
おき、炊飯器からはずす。
全体を軽く混ぜ完成。
※熱いうちに容器に移し替える。
冷めたら冷蔵庫で保管する。



<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か月おいた後、冷蔵庫に入れて3か月から6か月くらいおく。

＜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。

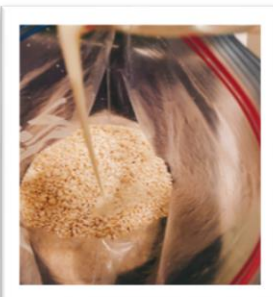
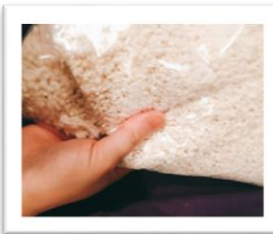
※チャック付きの保存袋（Lサイズ）を
ご用意いただくと、袋の中で合わせて、
そのまま熟成できるので便利です。



＜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。様子をみ
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か月後の冷蔵日を記入する。
1か月常温においた後、冷蔵庫に入れる。

※3か月から6か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。

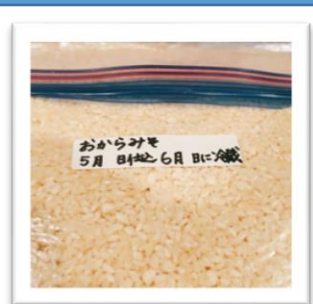


＜発酵の様子＞

上段：仕込み直後



下段：4か月後



○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か月熟成したおからみそです。
もう少し麴の風味がでるまで熟成させたいと思います。

○6か月以上熟成すると、まろやかで
しっ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。