

# 9月発酵食品について知ろう

夏も終わりに近づいてきましたね。今年の夏休みはどうでしたか？  
楽しく過ごせましたか？さて、今月は発酵(はっこう)食品についてお話しします。

## 発酵食品のもつ3つの力

### ①食べておいしい！

び生物の働きにより、食材のでんぷんが糖(とう)に分解されることで甘みが強くなります。また、たんぱく質を分解してアミノ酸を作ることでも甘みが強くなります。

### ②栄養がある！

び生物は人間が生きていくのに必要な「ビタミン」や「アミノ酸」などを作り出します。さらに、消化や吸収も良くする働きがあります。

### ③保存性が上がる！

食べ物の保存方法には、塩漬けや乾燥(かんそう)させるなどの方法がありますが、発酵もその1つです。発酵を行う菌が多いと、食べ物をくさらせる菌などその他の菌がふえるのをおさえることができます。

## 発酵食品にはどんなものがあるのだろう？

私たちの周りには、こんなにたくさんの発酵食品があります。昔から人間によってこうした食品が作られ、食生活を豊かにしてきました。役立つものに加工できるかどうかは、人間の知恵(ちえ)にかかっているのです。

### 飲み物

こう茶  
ウーロン茶  
日本酒  
ビール  
あま酒など

### 野菜・果物類 加工品

キムチ  
ピクルス  
ナタデココ  
バニラなど

### こく物加工品

みそ  
しょうゆ  
納豆  
など

### 魚介類加工品

かつお節  
塩辛  
など

### その他

ヨーグルト  
カカオ  
す  
みりんなど

## 「発酵」と「くさる」のちがいは？

みなさんは「発酵する」と「くさる」の意味のちがいが分かりますか？

くさるというと困ったことばかりが思いかびますよね。でも上手にくさらせることで私たち人間にとって役立つものとなります。び生物によって食べ物などが分解されることを「発酵する」、または「くさる」といいます。「発酵する」と「くさる」の違いは、人間がび生物(こう母・細菌・かび)をコントロールしているのか、していないかのちがいです。かんたんに言えば

食べておいしいと感じられるようにくささせたものが発酵食品

まずいと感じられたり、おなかが痛くなったりするのは、ただくさった食品

ということです。くさった牛乳とヨーグルトが良い例です。くさった牛乳はまずくて飲むとおなかが痛くなる。逆に、ヨーグルトはおいしくておなかの調子を整えてくれる。「くさった食品」と「発酵食品」にはこのようなちがいがあるのですね。

## クイズ1 次のうち発酵食品はどれでしょう。\*答えはたくさんあるよ

ワイン・みそ・ソース・パン・チーズ・こんにやく  
梅干し・アンチョビ(いわしの塩漬け)・とうふ・おつけもの

何問正解  
できるかな？

## クイズ2 日本酒は何を発酵させて作るお酒でしょう？

①米 ②麦 ③大豆 ④魚

## クイズ3 ヨーグルトに使われる菌はどれでしょう？

①ビフィズス菌 ②こうじ菌 ③乳酸菌

③←EY74 ①←7Y74

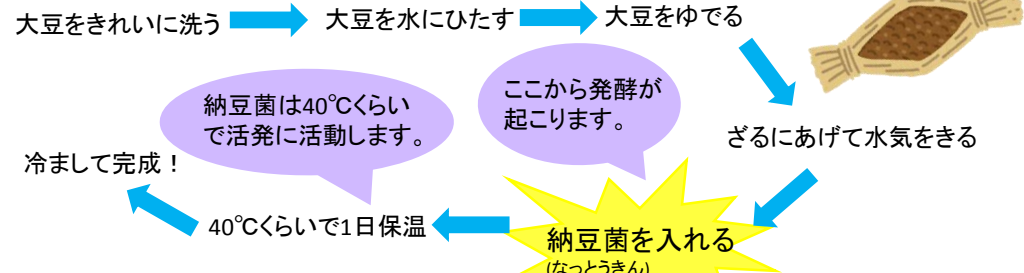
074109`30E74

`2-7`べ`2せ`770←7Y74:7景

## 発酵食品の作り方

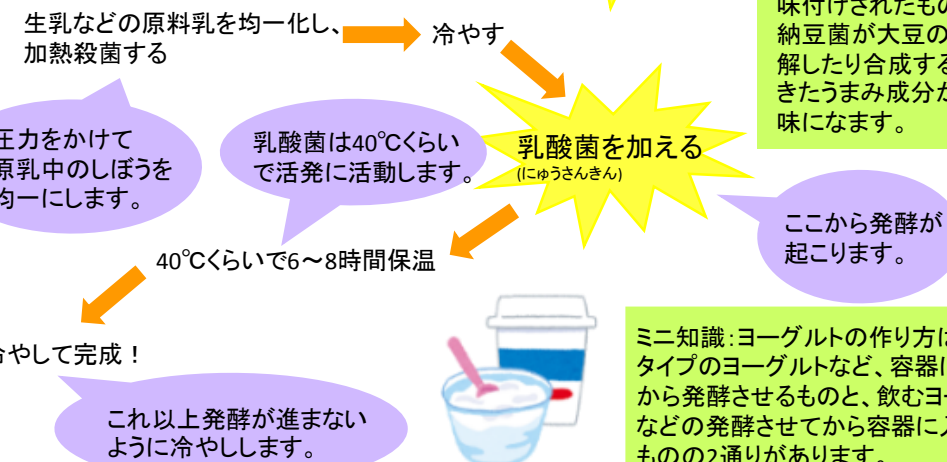
発酵食品として有名な2つの食品(なっとう、ヨーグルト)について作り方を見てみましょう。どの食品も材料に合ったび生物を使用し、育てることで発酵食品が作られています。そのため、利用するび生物以外のものが入らないよう、清潔な場所や器具を使って作らなければなりません。

### ～なっとうの作り方～



ミニ知識:納豆のあの味は味付けされたものではなく、納豆菌が大豆の成分を分解したり合成することでできたうまみ成分が納豆の味になります。

### ～ヨーグルトの作り方～



ミニ知識:ヨーグルトの作り方は、食べるタイプのヨーグルトなど、容器に入れてから発酵させるものと、飲むヨーグルトなどの発酵させてから容器に入れるものの2通りがあります。

## 今月のレシピ♪京都の月見だんご

### 材料

だんご粉 30g  
水 20～30g  
さとう 2g  
あんこ 適量



### 作り方

- ①だんご粉に、耳たぶくらいのやわらかさになるまで水を入れる。
  - ②さとうを加えよくこねる。
  - ③写真のように、細長い形になるように成形する。
  - ④ふつとうしたお湯の中に入れ、だんごが浮かびあがってくるまでゆでる。
  - ⑤だんごにあんこをまきつける。
- \*だんご粉がない場合、白玉粉や上新粉でも大丈夫です。

月見だんごには、地域によって形のちがいがあります。お月様をイメージした丸型が主流ですが、京都(関西)では写真のように細長い形のものもあります。