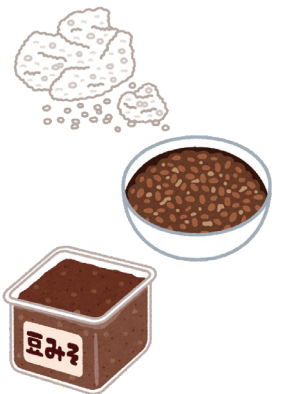


栄養だより

麴(こうじ)と、麴を使用した発酵食品について

麴は、米・麦・大豆などの穀物に麴菌を付け、食品の発酵に有効な微生物を繁殖させたものです。麴を、米や大豆などに混ぜて発酵させることで、甘酒、味噌、醤油などの発酵食品ができます。日本では古来より利用され、食文化に大きな影響を与えています。(発酵：麴菌・酵母・乳酸菌など微生物の働きによって、食物が人間にとって有益に変化すること)



| 麴の種類 | 代表的な食品 |
|------|---------------------------|
| 米 麴 | 日本酒、甘酒、焼酎、泡盛、みりん、酢、米味噌、醤油 |
| 麦 麴 | 麦焼酎、麦味噌、醤油 |
| 豆 麴 | 豆味噌（八丁味噌） |

また、「塩麴」「醤油麴」など、調味料としての麴も人気があります。

麴に含まれる酵素によって、食品のでんぷんやたんぱく質が分解され、体内での消化・吸収が効率よくできるようになります。肉や魚を麴に漬けてから加熱すると、軟らかく仕上がるのは、このためです。

また、麴の酵素によって生み出されるオリゴ糖をエサに腸内の善玉菌が活性化し、腸内環境を改善する効果があると言われています。

おすすめレシピ 鶏肉の甘酒煮

甘酒を使った簡単レシピ。砂糖なしでも甘くなり、卵でとじて親子丼にしても美味しいです。



材料(2人分)

鶏もも肉 ……………1枚(約300g)
 玉ねぎ ……………(中)1玉(約200g)
 甘酒 ……………100ml
 濃口醤油 ……………大さじ1(18g)
 油 ……………大さじ1(12g)
 青ねぎ ……………(小口切り、適量)

- ①玉ねぎは繊維に沿って薄切り、鶏もも肉は一口大にカットする。
- ②フライパンに油を熱し鶏肉を入れ、焼き色をつけるようにして焼く。
- ③焼き色がついたら、玉ねぎも加えてさっと炒め合わせる。



- ④甘酒・醤油を加えて沸騰したら弱火にし、5分程度炒めながら煮詰めていく。
- ⑤器に盛り付け、青ねぎを散らす。

栄養量(1人分)：エネルギー 450kcal
 たんぱく質 27.6g / 脂質 27.5g /
 炭水化物 19.8g / 食塩相当量 1.7g