



ダイヤモンド
シティ
小美玉
を見つける。
みがく。
光をあてる。

もっと小美玉を語りたくなるマガジン

2022年
August

8

広報
おみたま
第197号

contents

[特集] 上手に食べよう発酵食品 2-7
 気になるあの人 8
 わだい 9-10
 TOPICS 11-14
 4コマ小美玉暮らし 16

上手に食べよう/
発酵食品

はっこうしょくひん



広報
**おみ
たま**
第197号



上手に食べよう

発酵食品

はっこうしょくひん

夏の高温多湿な気候が発酵に適していることから、

盛んに発酵食品づくりが行われてきた日本。

今日では外国からの発酵食品も数多く取り入れられています。

今回の特集は、8月5日の発酵の日に合わせて、

発酵食品のメリットや食べ方をご紹介します。

手軽でおいしく、健康にも良い発酵食品をぜひ食卓に加えてみてください。

今月の表紙



かぼちゃの味噌汁を食べる美野里中学校3年7組の皆さん。ヨーグルトや納豆、チゲ風豚汁など、発酵食品は学校給食の献立にも数多く取り入れられています。

こんなにスゴイ!

発酵食品

食品がおいしく、食べやすくなる



微生物が食品中の糖やタンパク質などを分解し、独自のうまみ成分や香り成分を生産。食品の味や香りが変化し、さらに消化もしやすくなります。ヨーグルトの場合、乳酸菌が牛乳の乳糖などを分解して乳酸をつくり、牛乳にはない爽やかな

酸味が生まれます。また、乳糖がより細かな成分に分解されることで、牛乳を飲むとおなかを壊してしまう乳糖不耐症（かたいしょうじょう）の人も、ヨーグルトなら食べられることがあります。

栄養価が高い

発酵の過程で微生物が多量の栄養成分を作り出すため、発酵する前の食品よりも栄養価が高くなります。例えば納豆は、原料の大豆にはあまり含まれていないビタミン類や、血栓を予防するナットウキナーゼなどが豊富に含まれるようになります。

納豆とゆで大豆の栄養価比較▼

	納豆(100g)	ゆで大豆(100g)
ビタミンK	600 μ g(約35倍)	7 μ g
ビタミンB2	0.56mg(約7倍)	0.08mg
葉酸 <small>（ほうしゅう）</small>	120 μ g(約3倍)	41 μ g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)をもとに作成

体調を整える



納豆菌や乳酸菌など、発酵食品に含まれる善玉菌には、腸内環境を整える効果があります。腸内には善玉菌・悪玉菌・どちらでもない菌が生息していますが、善玉菌を増やすことで悪玉菌の繁殖の抑制、免疫力の向上などが期待できます。善玉菌は、納豆・ヨーグルト・漬物など善玉菌を含む発酵食品や、善玉菌のエサとなる成分が豊富な野菜類・果物類・豆類を食べて増やすことができます。



食品の保存性を高める



発酵に関わる微生物が増えることで、他の菌を寄せ付けにくくします。発酵で生成される乳酸や酢酸、アルコール自体にも殺菌効果があるので、食品のおいしさを保ちます。例えば、たくあんなどの乳酸発酵した漬物は、野菜を塩漬けにして水分を抜くことで雑菌が繁殖しにくくなります。そのうえ、乳酸菌が乳酸をつくり周囲の環境を酸性にし、酸に耐性のない菌が排除されるため、保存性が高まります。

発酵食品をつくっていく



すごい納豆 S-903



タカノフーズ株式会社 営業推進部門
直販・通販 水戸工場博物館
マネージャー
みやもと ゆきのり
宮本 幸規 さん

ホームページ
はこちら →



2500種以上の納豆菌から、 製品に合うものを厳選

タカノフーズ株式会社 水戸工場

納豆は、蒸した大豆に納豆菌を吹きかけて発酵させ、その後熟成させることで独特のねばりが出るようになります。当社は全国各地から採取した2500種以上の納豆菌の中から厳選し、製品に合わせて使用しています。納豆菌は稲わらや地中など、あらゆるところに生息し、性質がそれぞれ異なります。オンラインショップで一番人気の「すごい納豆 S-903」は、903番目に発見した、ヒトの免疫力を高める納豆菌を使用した商品です。

薬味との組み合わせも楽しんで

薬味選びも納豆の楽しみ方の一つです。私のお気に入りには、のりの佃煮を混ぜること。当社ホームページにもオススメの薬味をたくさん紹介しているので、あなた好みのものを探してみてください。

朝搾った生乳を その日のうちに加工

株式会社小美玉ふるさと食品公社

ヨーグルトは、生乳に乳酸菌を入れて発酵させた食品です。乳酸菌が作る乳酸の働きで、サラサラだった生乳が固まりヨーグルトになります。当社の使用する生乳はすべて小美玉市産で、酪農家さんたちとは顔の見える関係です。小美玉市産の生乳は固形分が多く、栄養満点。その新鮮な生乳を地元の工場という利点を生かし、その日のうちにヨーグルトに加工しているのがおいしさの秘訣です。

小さい会社だからこそできること

食べると幸せな気持ちになれる商品を目指し、もちもちのミルク感が味わえるクラフトヨーグルト「OMIYOG(オミヨグ)」を開発しました。自分たちの作りたい商品を企画して販売できるのは、小さい会社ならではの強みだと思います。



クラフトヨーグルト「OMIYOG(オミヨグ)」



株式会社小美玉ふるさと食品公社
製造部 工場長
きむら とものぶ
木村 智信 さん

ホームページ
はこちら →





無添加乳酸発酵沢庵

生きて腸まで届く^{たくあん} 植物性乳酸発酵沢庵

長島漬物食品株式会社

たくあんは、米ぬかと塩を混ぜ乳酸発酵させた「ぬか床」の中に大根を漬けたものです。発酵させると自然にきれいな黄色になるので、その段階で発酵を止めて冷蔵保存しています。当社開発の「無添加乳酸発酵沢庵」は、植物性乳酸菌を使用していることが特徴です。植物性は酸に強く、生きて腸まで届きやすい特性があります。原料の大根は65%が自社栽培、残りは契約栽培の茨城県産。食品添加物不使用で、糖分・米ぬか・食塩・植物性乳酸菌のみで製造しています。

市内には、徹底した安全管理とこだわりで、おいしい発酵食品をつくる企業があります。今回は4社にお話を伺いました。



長島漬物食品株式会社
代表取締役社長

ながしま ひさし
長島 久さん

ホームページ
はこちら →



韓国風海苔巻き具としてもオススメ

そのまま食べるだけでなく「キンパ(韓国風海苔巻き)」の具材として使うのもオススメです。デパ地下の韓国総菜店が当社のたくあんに気に入り、キンパの具材に採用。年間を通して納入しています。

おやつ・おつまみ感覚で 食べられる「どらい納豆」

株式会社長島食品

ホテルや旅館などに販売する業務用納豆のほか、「どらい納豆」、「納豆ふりかけ」、「納豆おこし」といった納豆加工食品を製造しています。「どらい納豆」は、専用の納豆を製造した後に、真空フライ製法を用いて低温で揚げることで、納豆菌が生きたままサクサクに仕上がります。納豆特有のネバネバが少なく、常温で保存可能。いつでもどこでも食べられる、ヘルシーなおやつ・おつまみです。



どらい納豆



株式会社長島食品
専務

ながしま かつひこ
長島 勝彦さん

持続可能な商品製造を目指して

当社は、5年先、10年先も安定して持続できる商品製造開発を目指しています。そのために、当社の商品を食べて喜んでいただけるお客様が増えていくような、おいさと独自性がある製品づくりにこだわっています。

ホームページ
はこちら →



小美玉の企業

いつもの食事にもう一品



昼

ふわふわな仕上がり! 甘酒のうまみでおいしく

甘酒蒸しケーキ

レーズンや黒豆、あんこをトッピングするとさらにおいしいです。甘酒の麹菌が体の免疫力を高めてくれます。

作り方(4個分) ①マフィンの型などに紙のカップを敷き、蒸し器の湯をわかす。②ボウルに甘酒150ccとホットケーキミックス150gを入れ、混ぜる。③生地を型に流し、蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。



朝

みそのコク+チーズのとろ〜り食感がたまらない!

みそチーズトースト

普段の食パンにひと手間加えるだけで、ちょっとぜいたくな朝食に! お好みに刻みのりやごま、刻みねぎ、黒こしょうなどをのせても。

作り方(1人分) ①食パン(6枚切り)1枚にみそ小さじ1/2(3g)を塗る。②とろけるチーズを20gほどのせ、トースターで4〜6分焼く。



ビネガーサラダ

酢のアミノ酸・クエン酸には善玉コレステロールを増やす働きや疲労回復効果があります。

オクラ納豆

オクラには納豆に含まれないビタミンCが多く、納豆と食べ合わせ抜群です。



めか漬け

チャック付きで手軽に漬けられるめか床も販売されており、初めての方も家で簡単に始められます。

手軽に美味しく
作れちゃいます!



栄養士がすすめる!

さまざまな発酵食品を 毎日、少しずつ

発酵食品とは?
発酵食品は、乳酸菌、納豆菌、麹菌などの微生物の働きによって食品が変化し、人間にとって有益に作用したもののことを指します。発酵食品には、食品を食べやすくする、食品の栄養成分を増やす、体調を整える、食品の保存性を高めるなど、さまざまな効果があります。

普段の食事に上手に取り入れましょう
発酵食品は健康に役立ちますが、塩分や糖分が多く含まれる食品もあるため、食べ過ぎは逆効果になってしまいます。おいしく手軽に食べられる特徴を活かして、一度にたくさんではなく、毎日少しずつ食べるのが大切です。食品によって得られる効果も変わってくるため、種類

の違う食品を食卓に取り入れましょう。
微生物が私たちに与えてくれる大きな恵みを普段の食事に上手に取り入れ、健康を維持していきましょう。

かくげつ
隔月で掲載している
栄養士コラム(P11)も
ぜひご覧ください!

小美玉市健康増進課
栄養士
伊藤 彩加さん



ガッツリ食べて疲労回復!

豚キムチ

豚肉には、糖質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1が豊富。ご飯と一緒に食べて、一日頑張った体を疲労回復させましょう。

作り方(2人分) ①フライパンにごま油を熱し、豚肉(薄切り150g)を炒め、色が変わったらもやし1/2袋を加える。②もやしが生んならしたらキムチを120g程加え、ほどよく炒めた後にニラ1/2束を炒め合わせる。

トッピング入り ヨーグルト

ドライフルーツは乳酸菌を増やす働きのある食物繊維が多いため、特にオススメ!



油揚げの 納豆はさみ焼き

トースターで焼いても、素揚げにしてもおいしい!おつまみにもピッタリです。

