



特集

発酵食品をたずねて「塩麹」

熱血指導の

「豆種菌」
まめ たん きん

今「麹(糀)」が注目されています。

発酵食品の文化が、静かなブームと
なっているようです。

2号連続で「麹」を取り上げたところ、
「塩麹」のご要望を多数頂戴しました。
そこで、「麹」の緊急・追加特集です。



真剣な眼差しで聞き入る受講者。
発酵の構造と文化を少しでも吸収しようとメモを取る

四月号、五月号と二ヶ月連続でお送りしました麹特集。今月は麹特集の第三弾として、発酵食堂「豆種菌(まめたんきん)」で開催されている麹教室の体験レポートをお届けします。

隠れ家へ

東急東横線、祐天寺駅より徒歩5分。地図を頼りに向かった先は、閑静な住宅街でした。その中に、ツタが絡むまるで古い校舎のようなたたずまいの建物がありました。看板も表札も見あたりませんが、そとドアから中を覗くと、「発酵食」の文字が見えます。ここが今、上げられる発酵食堂「豆種菌(ま

めたんきん)」です。

通常、お店が開くのは夜の時間。発酵食品を使った美味しい料理を味わえると、女性を中心に大変人気のお店です。今回は、お店のもう



一つの顔として人気の発酵教室「麹教室」を体験してきました。講義が始まる11時半には受講者23名がお店の中でぎっしり。配布されたテキストを手に、いよいよ待ちに待った「麹教室」の始まりです。





熱血指導の、是友麻希先生

麹教室スタート

講師を務めるのは着物姿が素敵な是友麻希(これともまき)先生です。OLを経て8年前から、料理の道へ。お寿司好き、魚好きだったことから、すし屋で修行します。その後、目黒に魚料理専門の料理教室を持ち、その傍ら「豆種菌」でも

塩麴作り

さて、講義の後、今日の実習は塩麴作りです。生の米麴(70〜80g)をビニール袋に入れ、ビニール袋の上から塊がなくなるまで強くしつかりほぐします。塩(レシピは20g＝塩分濃度約12%)を加え、混ぜたら、プラスチックの容器に移します。ここで水をひたひたになる量(レシピでは70〜80g)を入れてよく混ぜます。教室では通気性のあるキャップを使用のため、蓋ができますが、通常はラップをかけ、常温で夏は3〜5日、冬は1週間くらい待ち、指で簡単に潰れるようになったら完成です。できあがった塩麴は冷蔵庫で保存すればいつでも料理に使うことができます。



指でつぶすと、ホロホロと崩れる麹

講師をされています。「豆種菌」との出会いが2年前、和の調味料＝発酵食品の魅力に引き寄せられたのがきっかけとのこと。先生の自己紹介の後、ホワイトボードを使いながら、「発酵はすばらしい!」「麹菌・麹とは」「醸造とは」「麹の3大効果」と発酵の基本から丁寧にまたテンポよく講義が進んでいきました。

塩麴ブームでいろいろなレシピが紹介されていますが、塩分濃度はそれぞれで、低いもので7%、高いものでは30%のものもあります。塩分濃度は、塩辛さはもちろんのこと、発酵速度や雑菌など他の菌の繁殖にも関わります。また、同じように

作っても作る場所や保管場所など、環境によってもできあがりの状態は変わります。まさに生き物ですね。先生からも「常温の期間(発酵過程)中は、毎日1回は混ぜて、ペットのように可愛がつて育ててください」とアドバイスがありました。

麹の美味しさアップの秘密〜酵素〜

麹とは蒸した米・麦・大豆などの穀物に微生物である麹菌を繁殖させた加工品です。

麹には①消化・吸収率アップ、②美味しさアップ、③栄養価アップの3つの効果がありますが、なんと①だけでも「押しは②の美味しさアップです。麹のもととなる麹菌は、大豆などのたんぱく質を旨味であるアミノ酸に分解するプロテアーゼと、米などのデンプン質を甘味であるブドウ糖に分解するアミラーゼの2つの酵素を持っています。この2つの酵素の働きにより、麹に漬け込んだ肉や魚は旨味が増し、麹は蒸米よりも甘くなるのです。



今日のランチは麴をふんだんに使った「豆種菌」オリジナル料理が勢ぞろいです。

先程実習で教わった、鮭の塩麴漬け、塩麴ドレッシングを使ったサラダもあります。その他に、3日間塩麴に漬けねっとりした食感に様変わりした木綿豆腐や、サーモン・鯛のお刺身があります。お刺身は2日間塩麴に漬けたもので、豆腐、お刺身どちらも

醤油はつけずにいただきます。先生のお話の通り、麴が持つ酵素の力によって旨味が増し、特別の味付けがなくても食材の持つ美味しさを最大限に引き出した「料理」に変わっていました。

蒸し鶏は塩麴に漬けた鶏肉を蒸したもので、しかも上にかかったソースも麦で作った塩麴でした。練りごまやコチュジャン、ニンニク、タマネギ、ショウガ、ゴマ、山椒を加

えたアクセントが効いたエスニックなソースに仕上がっています。

塩麴は塩の代わりとして使用すれば塩にはない甘味と旨味がプラスされます。また漬け床として使用すれば食材の分解が進み、身体への吸収率もアップします。食材の旨味が引き出される、まさに万能調味料と言えるでしょう。塩麴の魅力はこうしたところに秘められているのですね。

さまざまな料理に使えて便利な塩麴。しかも美味しい



米麴の粒自体もつぶれる程、思いっきり力を入れて揉み、塩と水を混ぜて発酵・熟成を待つ



塩麴作りの後は「鮭の塩麴漬け」の実習です。鮭に振り塩をして5分程度置き、余分な水分をふき取ったら、さらしを巻き、その上から塩麴を塗り、ジッパー付き袋に入れて終了です。冷蔵庫で1〜3日間漬けて込めばできあがりの簡単レシピです。

さらに、「塩麴ドレッシング」の実演があり、気がつけば、もうお昼1時です。お店の中に美味しそうな香りが充満し、そろそろお腹も空いてきました。

豆種菌オリジナル 発酵塩麴定食

一人ずつ、お膳が配られ、さあ、お待ちかねのランチの時間です。

発酵食堂 豆種菌(まめたんきん)のご紹介



- 所在地
〒153-0053 東京都目黒区五本木1丁目6-3
- 連絡先
TEL 03-3710-9804
- 営業時間
18:00~23:00(ラストオーダー22:00)
- URL
〈豆種菌紹介ページ〉 <http://www.e-e-co.com/shop/mametankin.html>
〈発酵教室のご紹介〉 <http://ch-re.jp/mametankin/>
- 交通アクセス
東急東横線祐天寺駅 下車徒歩5分

※お問合せ等は、上記番号まで直接お願いいたします。

麴の魅力

約3時間の今回の麴教室、丁寧な講義と実習、また実際に美味しい料理をいただいで、麴のパワーと魅力を十分に堪能できました。

さらに実習で作った「塩麴」と「鮭の塩麴漬け」のお土産付きです。

お土産の鮭は4日後の夕食にいただきました。焼いてもしつとりとしていて、旨味が濃縮されています。この美味しさにはまっています。この美味しさにはまっています。

は魚や鶏肉などの漬け床に使ったり、調理の際、少しプラスして使うなどしていたらあつという間になくなってしまい、新しい塩麴を作ったほどです。

手作りの塩麴は塩分量を調整できる良さがあります。今は市販品の塩麴もたくさんありますが、塩分が高いものが多いのでくれぐれも分量を注意して、麴料理を楽しんでみてください。

「豆種菌」の発酵教室は4月より日本発酵食品協会として新たにスタートしました。今回受講した麴教室の他に、甘酒、味噌、醤油教室やその他にもさまざまな教室を開講中。6月からは発酵マイスター養成講座も始まりました。普通の料理教室では物足りない方は、発酵の魅力を楽しみたい方は、ぜひ受講してみてください。

文：加藤真紀子(ヘルスケア商品開発センター)
写真：佐竹香代(ヘルスケア営業部 本誌編集長)

