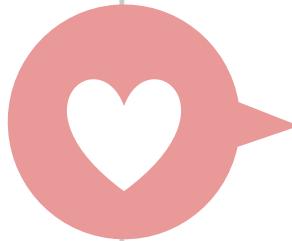




健康スクール 調理レッスン5

Mayumi Saitou



調理レッスン5

8月 25日(日) 10:00~

テーマ おやつ作り
ぬか漬け(ぬか床作り)

- ・アボカド生チョコ
- ・チーズケーキ風チョコ
- ・ぬか床のメカニズム
- ・ぬか床レシピ



おやつレシピ°



アボカド生チョコ

材料

- ・アボガド 1個
- ・カカオパウダー(純ココア) 大さじ6
- ・ココナッツオイル 大さじ6
- ・塩
- ・お好みの甘味(生はちみつ、他)

* ココナッツオイルは、湯煎で溶かしておく



チーズケーキ風チョコ

材料

- ・オートミール 1カップ
- ・ココナッツオイル 1/3カップ
- ・バオバブパウダー 大さじ3
- ・ローハニー 大さじ1



ぬか漬け(ぬか床作り) ～ぬか床のメカニズム～



ぬか床 たくさんの微生物

- ①乳酸菌(植物性乳酸菌)
- ②酵母菌
- ③酪酸菌



ぬか床 たくさんの微生物

①乳酸菌(植物性乳酸菌) 糖を餌にして酸を出す細菌

- ・弱酸性 PH2.5～2.0 強い酸を出す
- ・糖を好む ブドウ糖(細かい)が好き
- ・条件的嫌気性 空気が少ない(薄い)方が好き
- ・耐塩性
- ・繁殖温度 4～80℃
- ・ビタミンB群を生成

味 程よい酸味 保 酸性にすることで腐敗を防ぐ 腸 内臓のバリアを張る



ぬか床 たくさんの微生物

②酵母菌

- ・耐塩性
- ・耐強酸性
- ・糖を好み糖を代謝
- ・嫌気性でも →アルコール発酵(二酸化炭素、エタノール)
好気性でも →ビタミン合成(ビタミン、各アミノ酸、脂肪酸)
- ・繁殖温度 $20\sim38^{\circ}\text{C}$ 熱に弱い
(30°C 前後が活発、 40°C ↑止、 $60^{\circ}\text{C}10$ 分で死滅)



ぬか床 たくさんの微生物

③酪酸菌 細菌(整腸作用が強い)

- ・耐塩性
- ・耐酸性
- ・嫌気性(空気が嫌い)
- ・腸内常在菌になる→ビフィズス菌の助け
- ・腸粘膜の修復
- ・食物纖維を分解して酪酸
- ・芽胞菌→苦手な環境でも生き延びる→生きたまま腸に届く
- ・麹菌と相性が悪い(臭い)



ぬか床 たくさんの微生物

三大善玉菌

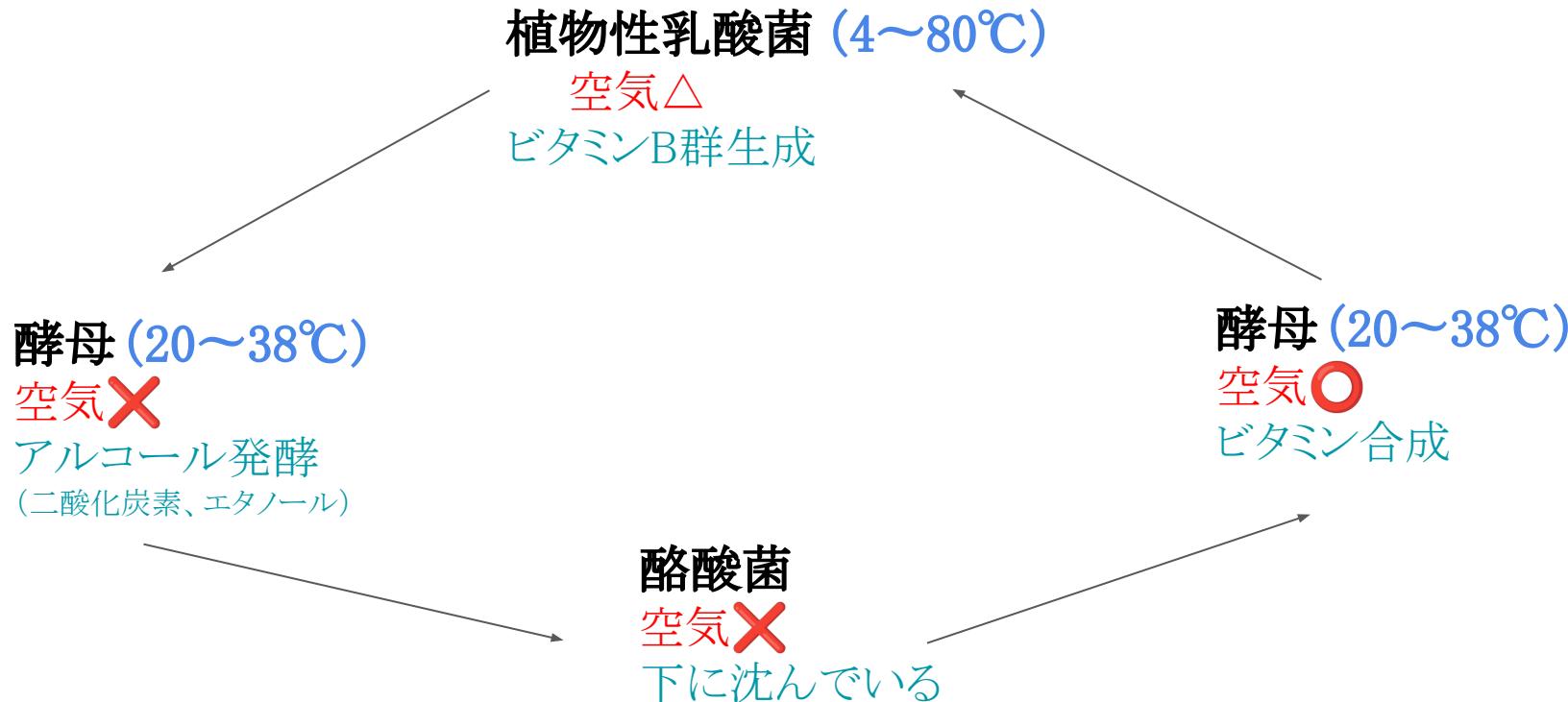
- ・ビフィズス菌

- ・乳酸菌

- ・酪酸菌



ぬか床のメカニズム





ぬか床のメカニズム

3つの菌が働くために

- ・毎日混ぜる 空気を送り込む 温度
- ・20°Cがベスト 温度が大事 夏場アルコール臭(空気を入れ混ぜる)

* ぬか床を冷蔵庫に入れると

- ・植物性乳酸菌だけが繁殖→酸っぱくなる
- ・酪酸菌が弱くなる



レシピ

ぬか床

- ・米糠 1kg
- ・塩 120g
- ・水 900ml
- ・昆布
- ・唐辛子 5本
- ・捨て野菜
- ・じゃが芋 1個 菌のエサ(微生物が安定)

3日間そのまま

↓ 捨て野菜を変える

↓ 毎日混ぜる

↓ 捨て漬け3~4回

↓
2w