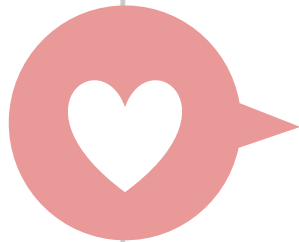




健康スクール 調理レッスン5

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
- ・好みの甘味(生はちみつ、他)

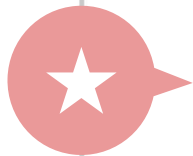
* ココナッツオイルは、湯煎で溶かしておく



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 20～38℃ 熱に弱い
(30℃前後が活発、40℃ ↑ 止、60℃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)

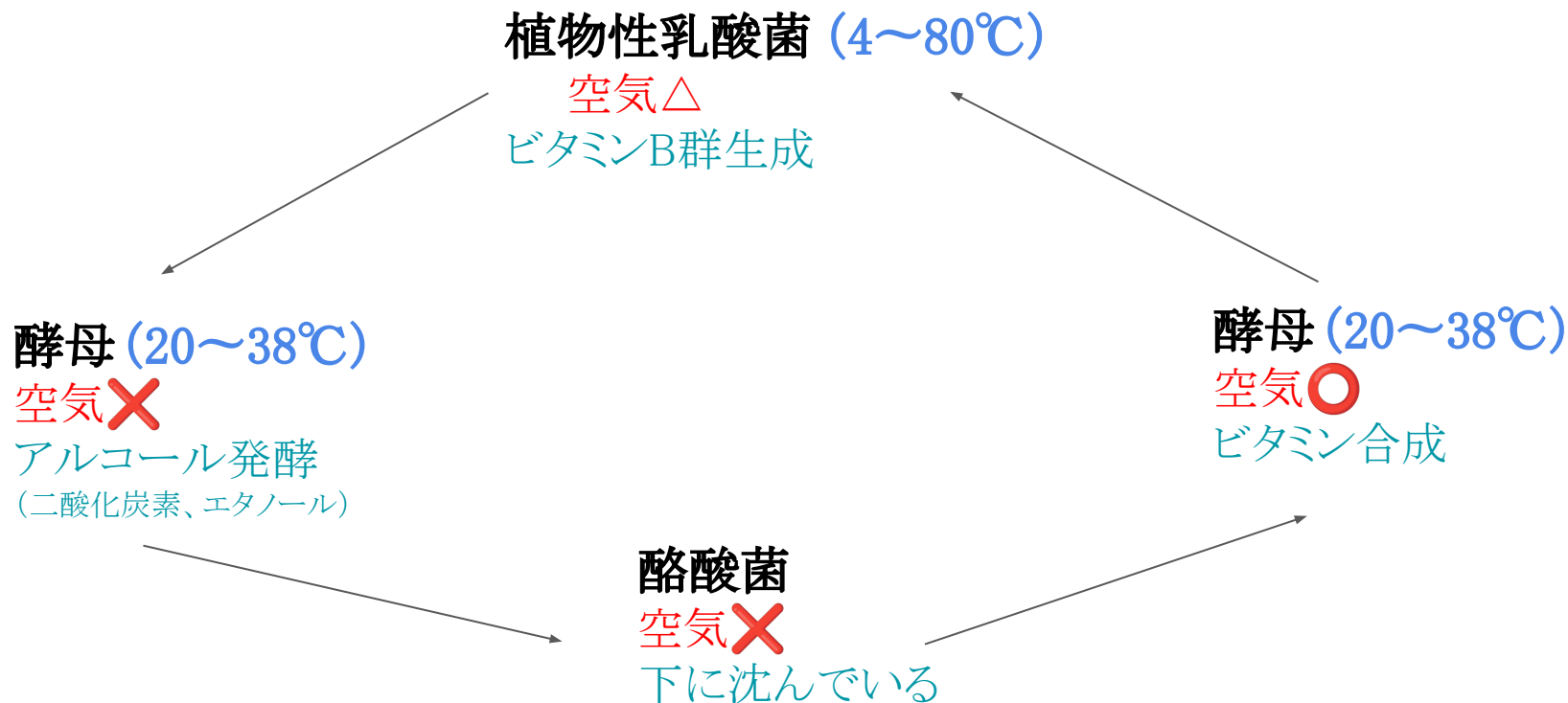
- ・腸内常在菌になる→ビフィズス菌の助け
- ・腸粘膜の修復
- ・食物繊維を分解して酪酸
- ・芽胞菌→苦手な環境でも生き延びる→生きたまま腸に届く
- ・麴菌と相性が悪い(臭い)

✓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℃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