

「玄米酵素で塩こうじ作り」セミナー開催

美と健康をつくる【玄米・糀(こうじ)】のすすめ



手作り「塩こうじ」

6月22日、とても良いお天気に気分も上々。和気あいあいとした雰囲気の中、仁・幸夢店木更津オフィスのリビングルームで「塩こうじ作りセミナー」が開催されました。



自分の家のリビングのような木更津オフィスで開催！

普段から健康に気遣う仁・幸夢店のお施主様や、レンガ積みの家に興味のあるみなさんが集まりました。

身体の健康のために！

「住まいが、人の健康と幸福な人生を創る」

そんな想いで家造りをしている仁・幸夢店ですが、日本の風土は「暑い・寒い・湿気が多い」と、この三重苦で悩まされている人がなんと多いことか...

仁・幸夢店の高性能住宅の特徴は「高気密・高断熱」なので、仁・幸夢店の家に住んでいる方にとってこの悩みは皆無と言っても良いようです。

ストレスを感じずに生活をすることは健やかな毎日を送るうえでも大切な要素です。

昔から「人間の健康は食べ物から」とも言われています。

「衣食住」のバランスが保ててこそその生活ですが、そうは言っても生活の変化と共になかなか気を配ることが困難な世の中になっているのが現実です。

昭和、平成から令和に代わった便利な現代、食事も和食から洋食へと変化。添加物を含んだ加工品が多く出回っている世の中になりました。

「日々の食事の中で手軽に取れる身体に良い食材があったら...」

それは誰もが思い願いながら日々の食事作りをしています。

日本人の主食は米。食生活の原点といわれる「玄米は身体に良い」とだれでも耳にしたことがあるはず。

なんと、玄米は白米と比べてビタミンB2は約2倍、食物繊維は約5倍、ビタミンB1は約8倍も含まれているのです。

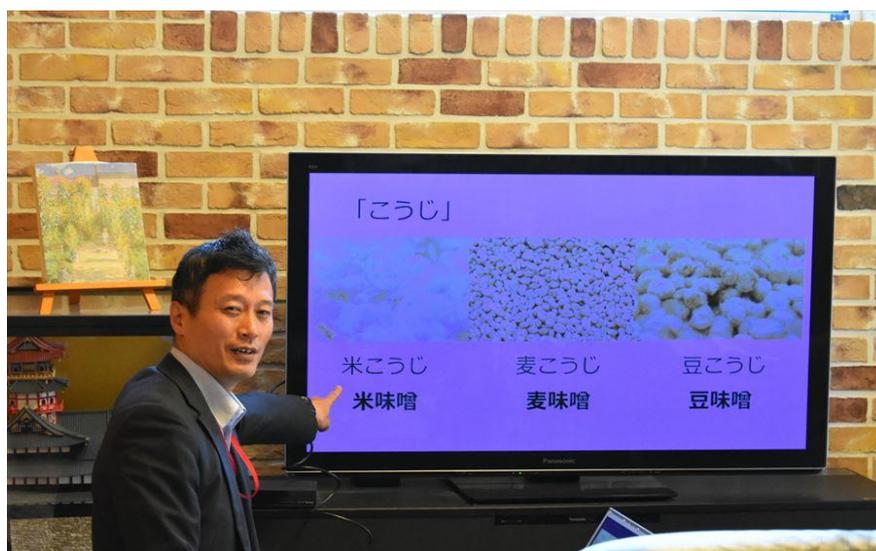
でも、なかなかみなさんの食生活に浸透しないマイナス面も...

- ・ 調理に時間がかかる（忙しい）
- ・ 味覚が合わない（食生活の変化）
- ・ 消化が悪い（良く噛まなければならない）

しかし、そんなマイナス面を払拭できるくらい、優秀な食品が玄米なのです。

そんな魔法のような玄米をもっと手軽に食べてほしい、良さを知ってほしいと、セミナーの講師として今回お話をしてくださったのは、

株式会社玄米酵素 地域担当課長 千葉 俊広さんです。



講師の千葉さん。モニターを使用し、わかりやすい説明です

身体に良い発酵食品のすすめ！

日本人が食べ親しんできた食品には、

味噌：麴菌　納豆：納豆菌　漬物：乳酸菌

様々な微生物が作る酵素がたくさん含まれています。

それらの発酵した食材は、消化吸収を助け、味が良くなる等、様々な効果をもたらす優秀な食品であることは周知されていることでしょう。

日本古来からの食べ物である「醤油、味噌、みりん、酢、酒」を作るためにも「こうじ」が必要です。

米・麦・大豆などを麴菌で発酵させると酵素が生まれ、旨み成分が増し、食べることで健康になり、食品の貯蔵性が高くなるなど、様々な変化がおこるのです。

そして、先に述べたように玄米の食べにくさを補うことができたのが「発酵」なのです。

玄米を麴で発酵させたものが「玄米酵素」です。

玄米酵素は、玄米、胚芽・表皮を麴菌で発酵させたものです。

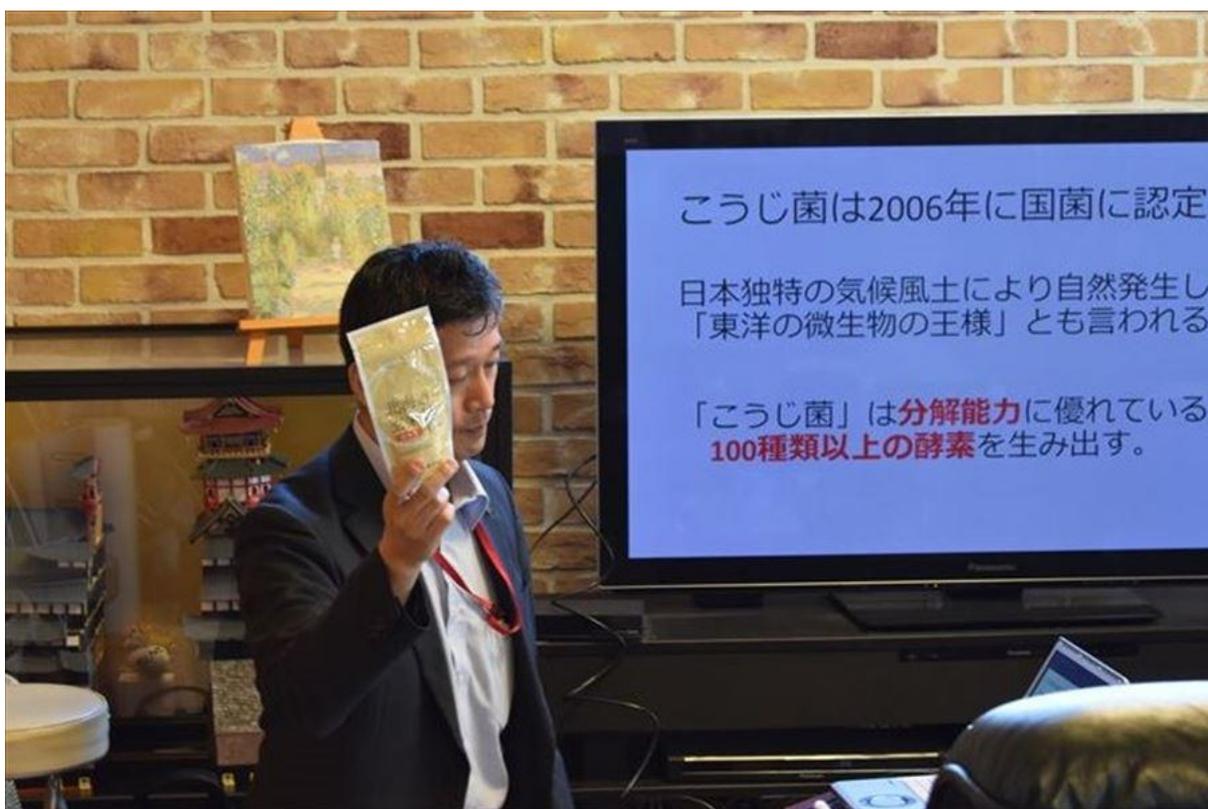
発酵することでさらに、各種酵素が生まれ、ビタミンB群やアミノ酸も豊富になります。



理科の実験のように、玄米酵素の良さを検証

身体に良い「玄米酵素」なら食べなきゃ損！

もっと手軽に「玄米酵素」を日々の食生活に取り入れるために、「塩こうじ」作りを教えてくださいました。



今回使用したのは「北海道産玄米糎」

【作り方は簡単！塩こうじ作り】

材料

- ・ 北海道玄米糀 (※) 100g
- ・ 自然塩 35~40 g
- ・ 水 適量

作り方

保存容器に玄米糀と塩を入れ混ぜる

そこに水を加える (糀が浸かるか浸からないか位が目安)

さらに良くかき混ぜる

1日1回かき混ぜながら室温に5日置き、完成 (途中で水分が吸われたら水を足す)

完成後は冷蔵庫で保管 (3か月程度保存可能)

※今回は(株)玄米酵素の北海道産玄米と麹菌で作ったこだわりのこうじ「北海道玄米糀」を使用しています。

また、「糀(こうじ)」は米に麹菌を植えつけたものとして、「糀」という漢字を使います。



保存容器に北海道産玄米糀と塩を投入



水の加減は？香りは？



水を加えてよく混ぜます

出来上がった塩こうじは、
漬物、から揚げ、焼き魚（しゃけが オススメ）の下味に！
握った白米に塗って焼きおにぎりに！
他にもメニューはたくさん！調味料として使える万能食品です。
ぜひ、ご家庭の味として活用してみることをお勧めします。

おまけ！

5日後、塩こうじを使って料理をしてみた！

取材時に、ちゃっかり「塩こうじ」を頂いてきた筆者は、講師の千葉さんのお教えのとおり、毎日「おいしくな一れ！」と声を掛けたり、歌を唄ってかき混ぜました。(笑)
お酒やワインを作る時に音楽を聞かせると美味しくなるとか？
これって、生きた酵素がより活発になり、理にかなっているようですよ。
みなさんもお試しあれ！

とても簡単！塩こうじを使った2品をご紹介します

【きゅうりの和え物】

材料（2人前）

きゅうり：1本

人参：1/4本

塩：小さじ1/2

出来上がった塩こうじ：小さじ2

きゅうり、人参を薄く切り、塩を加えてもみ、10分位おく。水気をしぼり、塩こうじを加え、良く混ぜたら完成



塩もみしただけでもシンプルで美味しいですが、塩こうじで和えることでぐっと旨みが増しさらに美味しくなりました。

【しゃけの塩こうじ焼き】

材料（2人前）

しゃけ（塩気がきつくないもの）：2切れ

出来上がった塩こうじ：大2（好みで加減）

しゃけの両面に塩こうじを塗り、30分くらいおいておく
焦げやすいので、アルミホイルを敷いた魚焼き器で焼く

フライパン（油少々を引いてから）やクッキングシートを敷いたオーブンで焼くのも良いでしょう。



焼ける香りが食用増進！大根おろしをそえて！

こうじが焼けている時の香ばしい匂いが食欲をそそります。簡単にできて旨みも倍増。魚の臭みも消えて普通の焼き魚がグレードアップしました。たらなどの白身の魚にも合いそうですね。

※注意：材料と作り方は、筆者が日々の食事作りの経験から記したものです。ご家庭に合わせて分量等を調節してください。

参加者の感想

「玄米は苦手でしたが、玄米糀から塩こうじが作れるなんてびっくり！いつも塩こうじを購入してたのでこれからは手作りします。塩こうじブームでもあるので、これからもっと料理に利用して献立のレパートリーを増やしていきたいです。」

そうなんです！主婦は毎日の献立を考えるのが一苦労。

これからは健康を考えつつ、美味しい料理ができそうですね。

「出来ることから少しずつ、調味料から替えて家族の健康に気をつけたいと思います。」

家族を想う素敵な感想をお聞きできました。

「足を踏み入れた途端、波動の違いを感じます。こんな場所（仁・幸夢店木更津オフィス）でセミナーを受けることができ嬉しいです」

そんな感想を聞いて、「確かに！」今日は良いお天気ですがずっと外に居ると汗ばむ陽気です。でも建物の中は温度が一定で快適！この空間が居心地良く感じられます。

これが、仁・幸夢店の「身体に良い住まい」なのかもしれません。

『仁・幸夢店で家を建てたら、双子を妊娠したんですよ。』と素敵な体験を教えてくださいました参加者の方。こんな実体験を聞けるのも、セミナーに参加したからこそ。生の声を聞き、あらためて「仁・幸夢店」「玄米酵素」のパワーを感じました。

※あくまでも参加者個人の感想です。

セミナーを終えて

わかりやすい説明と、時には理科の実験のようなパフォーマンスを交えてお話をしてくださった講師の千葉さん。

あらためて玄米酵素のパワーを知ることができました。

今回作った「塩こうじ」は家庭へのお土産です。

みなさん、自分で作ったので愛着もひとしお。大切に育て（麹菌）、新しい食生活に活かしていくことでしょう。

セミナー終了後は、お茶とお菓子でちょっと一息。

本日の感想や質問など話が尽きません。

参加者のみなさんは、最初よりさらにパワーアップしたように感じました。