

アスリート料理講座

⑩発酵食品の活用法

身体に優しいアスリート料理教室Colza

* 本テキストの内容の一部、または全部著者の許可なく、複写、または広告などに記載や引用することを禁じます

●酵素の働き=生きるために絶対に必要なもの

- * あらゆる栄養素は酵素があることで働く
- * 熱に弱い(37°C~40°Cで活性する)
- * 発酵食品や生の食べ物に含まれる

- ・消化酵素→消化、分解、吸収
- ・代謝酵素→栄養を細胞に届ける
有害物質の除去
身体の悪い部分の修復
免疫力を高める

●発酵マジックは アスリートの強い味方～♪

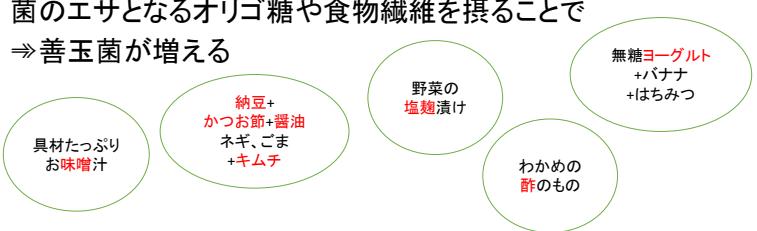
発酵食の力

- * 腸内の善玉菌を増やす
- * 免疫力をアップする
- * 酵素をつくる
- * 栄養素の吸収率を高める
- * 消化を助ける
- * 独特のうまいがあり、調味料が少なくてすむ

●発酵食品の色々

醤油、酢、味噌、みりん、塩麹、甘酒、酒粕
糠漬け、キムチ、納豆、鰹節、チーズ、ヨーグルト

発酵食に含まれる菌(プロバイオティクス)と
菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を摂ることで
⇒善玉菌が増える



●麹 米や麦などに麹菌を繁殖させた発酵食品

* 麹を使った発酵食品

味噌、醤油、酢、みりん、塩麹、甘酒、日本酒、酒粕、焼酎

☆発酵の過程で酵素を作り出す

・3大消化酵素を豊富に含む

でんぷん消化酵素 → 糖に分解されて 甘味 になる

たんぱく質分解酵素 → アミノ酸に分解されて 旨み になる

脂肪分解酵素 → 脂肪が分解されて 油っこさがなくなる

●塩麹

☆栄養素

ナトリウム、ビタミンB1、2、6、葉酸

◇でんぷんやたんぱく質を分解し、消化吸収しやすい形に変える。

●味噌

☆栄養素

たんぱく質(必須アミノ酸)、ビタミンB1、2、鉄、カルシウム、マグネシウム

◇大豆の栄養を吸収の良い形で摂取できる、体温を上げる

●納豆

☆栄養素

たんぱく質、ビタミンB1、2、K、鉄、カルシウム、マグネシウム

●甘酒

☆栄養素

たんぱく質、ビタミンB1、2、6、葉酸

ぶどう糖(20%)

◇夏バテ予防、疲労回復、免疫強化、肝機能強化

●酒粕

☆栄養素

たんぱく質、ビタミンB1、2、6、葉酸、亜鉛

レジスタントプロテイン

◇糖の吸収を抑える、血液の塊を溶かす酵素の合成を促進

悪玉コレステロール値下げる、美白

●甘酒の作り方

① お米(1合)を炊飯する = 出来上がり量 (300g)

② お湯(300ml)を加え混ぜる 温度が65°Cになるように調節する

③ 生麹(200g)を、両手でこすり合わせるようにほぐしておく

④ 麹と②をしっかり混ぜ合わせる。

⑤ 温度を60°Cに保てる状態で6~8時間置く。

※ 炊飯器の蓋を半開きにして、保温にする

※ 冷蔵庫に保存(1週間ほどで食べきる)

※ ヨーグルトメーカーがあると便利

● 塩麹の作り方

- ① 生麹(100g)を両手でこすり合わせほぐしておく
- ② 塩(30g)を加えてむらなく混ぜる
- ③ 保存容器に入れ、ひたひたの水(100ml)を加えて蓋をして常温に置く
- ④ 翌日、もう一度ひたひたになるよう少し水を加える
- ⑤ 毎日一度混ぜる（夏場3～5日、冬場7～10日）

● 醤油麹の作り方

- ① 生麹(100g)を両手でこすり合わせほぐしておく
- ② 保存容器に入れ、醤油(100ml)を加え混ぜ、蓋をして常温に置く
- ③ 毎日一度混ぜる（夏場3～5日、冬場7～10日）

● 今日のレシピ

甘酒ドレッシング / 甘酒しょうが焼き

甘酒たまご焼き / 酒粕たまご焼き

野菜の塩麹漬け / 豚肉と野菜の塩麹炒め

自家製即席お味噌汁 / ねぎ味噌

酒粕甘酒チーズケーキ

甘酒ドレッシング

甘酒 : オリーブオイル = 3 : 1
を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。
ミキサーで攪拌してもよい。



甘酒しょうが焼き

- ① 豚ロース薄切り肉(200g)を、フライパンで焼く。
- ② 甘酒(大さじ2)、酒(大さじ2)、醤油(大さじ1)、しょうが汁(適量)を混ぜ合わせておいたものを加えて軽く煮詰める。

sachin-kitchen Colza

甘酒たまご焼き

たまご(2個)、甘酒(大さじ3)、塩麹(小さじ1)



酒粕たまご焼き

たまご(2個)、酒粕(10g)、砂糖(大さじ1)、薄口醤油(小さじ1)

※酒粕は湯につけて柔らかくしてから使う

sachin-kitchen Colza

野菜の塩麹漬け

- ① きゅうり、白菜、キャベツ、大根など、食べやすい大きさに切る。
- ② 分量の10%～20%の塩麹を揉みこみ、半日ほど漬け込む。

豚肉と野菜の塩麹炒め

- ① 豚ロース肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 好みの野菜やきのこも食べやすい大きさに切る。
- ③ ①、②を炒めてしんなりしたら、塩麹(総重量の10%)を加えて味をつける。

sacchin-kitchen Colza



ネギ味噌

- ① 白ねぎ(玉ねぎ)約1本(大1/2個)を微塵切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①をしんなりするまでじっくり炒める。
- ③ 味噌(大さじ2)、砂糖(小さじ1)、酒(大さじ1)を加えて弱火で少し練る。

※茹でた大根に載せる、焼いた厚揚げに載せる、生野菜のディップに

sacchin-kitchen Colza

自家製即席お味噌汁

- ① 味噌(200g)にかつお節(5g)、煮干し(10g)→(細かく刻んだりほぐす)を入れてよく混ぜ合わせて容器に入れておく。
- ② ①(大さじ1)を、カップに入れて、湯(150ml)を注ぐ。

※湯を注ぐときに乾燥わかめなどを加えても
※大さじ1ずつラップに包んで冷凍もできる

sacchin-kitchen Colza



酒粕甘酒チーズケーキ

- ① 室温に戻したクリームチーズ(200g)、甘酒(100ml)、湯につけて柔らかくした酒粕(60g)、砂糖(大さじ3)豆乳(100ml)をミキサーに入れて、攪拌する。
- ② ゼラチン(5g)を倍の水につけてふやかしたもの湯煎で溶かして、①に加える
- ③ 容器にカステラを敷き詰め、②を注いで冷やし固める。

sacchin-kitchen Colza