

## 塩麴で免疫力アップ!

誰も一度は“麴”という言葉に耳にしたことがあるのではないのでしょうか。日本の食卓には欠かすことの出来ない、味噌や醤油の材料となるものです。しかし、麴はただの調味料ではありません。免疫力をアップさせてくれたり、食材を柔らかくしてくれる効果もあります。今回は塩麴について学び、免疫力をアップさせ、風邪やウイルスなどに負けない体を作りましょう。

### ●塩麴の効果●

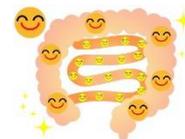
#### 料理が美味しくなる

塩麴には、酵素が多く含まれています。これらの酵素が、食材のでんぷんやたんぱく質を分解し、甘味やうま味を引き出します。



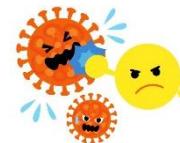
#### 腸内環境を整える

塩麴にはたくさんの酵素が含まれています。酵素は腸内の消化を助け、善玉菌を活性化させる効果があります。そのため、腸内環境が良くなり、便秘解消にもつながります。



#### 免疫力がアップする

塩麴にはビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群には免疫細胞を維持したり、活性化させる効果があると言われています。



#### 減塩になる

塩麴には“麴”が入っているため、その分体内に取り込まれる塩分量が少なくなります。また、麴によってうま味が増すので、少ない塩味でも美味しく感じられます。



#### 添加物を減らすことが出来る

塩麴は発酵させて作ります。この発酵の過程で、有害な腐敗菌の繁殖が抑えられ、腐敗しにくくなります。そのため、保存料や防腐剤等の添加物を使用しなくても長期間保存することが出来ます。

### ●塩麴を使っていつものお食事をワンランクアップ!●



カレー

スプーン1杯分を加えるだけで、味に深みが出てより美味しくなります。



みそ汁

塩麴を少し入れることで味噌の風味がアップし、まろやかになります。



漬物

きゅうりや人参、大根など冷蔵庫にある野菜と和えると簡単お漬物になります。



野菜炒め

いつもの野菜炒めに少し加えるだけで、野菜の甘味が引き立ちます。



ゆで卵

ゆで卵に塩麴をまぶしラップにくるみ、1~2日冷蔵庫に入れておくとワンランク上のゆで卵になります。



おにぎり

手に薄く塩麴を付けて握ると、うま味が加わり、とても美味しいおにぎりになります。

## ●塩麴の漬け時間一覧表●

食材	目安時間
豚肉（とんかつ用）	30分
豚肉、牛肉（小間切れ肉）	10分
鶏モモ肉、鶏ムネ肉	30～40分
鶏ささみ	15分
魚の切り身	15分
刺身（さく）	30分
野菜（即席漬け）	30分～一晩

※下味として使う分量は食材の10%程度を目安にお好みで増減させてください。

食材180g、塩麴18g（大さじ1）

※漬け時間はあくまで目安です。

お好みで調整してください。



## 我が家のクイックレシピ



YMCA長町保育園 ぶどう組 <sup>かのん</sup>佐藤花音ちゃん ひかり組 <sup>ほのか</sup>佐藤穂果ちゃんのお家のクイックレシピ

### Q. 食事の用意や食卓を囲むうえで大切にしていることを教えてください。

我が家では、今日あったことなどを話しながら、楽しく食事することを大切にしています。家族で「美味しいね」と言いながら食べることで、「これは何という食べ物だろう?」「どうやって作ったの?」と自然と食に興味を示してくれることを嬉しく思っています。また、子どもたちが、今日のご飯はなんだろう?と楽しみに思ってもらえると嬉しく思います。

### ●そうめんチャンプルー（2人分）

#### 【材料】

- ・そうめん 70g
- ・豚肉 20g
- ・玉葱 30g
- ・キャベツ 葉3枚程度
- ・人参 1cm程度
- ・ごま油 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/3
- ・塩 少々



#### 【作り方】

- ① そうめんを2～3等分に割って茹で、流水で洗い、水気を切り、ごま油を和える。
- ② 豚肉、キャベツは一口大、人参は千切り、玉葱は薄くスライスする。
- ③ フライパンで油を熱し、豚肉、野菜、塩を入れ炒め、火が通ったら、①のそうめんを加え、ほぐしながら炒める。
- ④ 最後に醤油を加えて混ぜ合わせたら完成!

### ●さつま芋きんぴら（2人分）

#### 【材料】

- ・さつま芋 50g
- ・ごぼう 15g
- ・人参 15g
- ・油 適量
- ・だし汁 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま 少々



#### 【作り方】

- ① 野菜は全て千切りにし、さつま芋、ごぼうは水にさらしておく。
- ② フライパンに油をひき熱し、野菜を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、調味料を全て入れ、水気を飛ばす。
- ④ 最後にごまをふりかけたら完成!

お皿に盛った後、お好みできゅうりやミニトマトをのせると彩りが良くなります。