

# 菌活で豊かな食生活



萬谷 利久子 (ばんや りくこ)

シニア野菜ソムリエ・6次産業化プランナー

2004年に日本野菜ソムリエ協会認定の野菜ソムリエとなり、09年北海道で4人目となる「シニア野菜ソムリエ」を取得。11年から日本野菜ソムリエ協会の「コミュニケーション講座」の講師となる。STVラジオ「どさんこラジオ」内「ほっかいどう野菜通信」で産地や生産者の情報をレポート。AIR-G(FM北海道)「アクション」内では、食クラスターをテーマにしたコーナー「北海道クオリティ」を担当。北海道発の商品を発信、開発者のインタビューも行っている。11年より、農林水産省の6次産業化プランナーとなり、生産者と商品開発・マーケティングを行う。米国NTI認定栄養コンサルタント。

## 冬こそ「菌活」！発酵食品礼賛！！

発酵ブームの昨今だが、コミックでも『もやしもん』という「菌」の漫画が人気である。私も日頃、塩麴しおこうじや甘酒を作る際、肉眼で「菌」が見えたらいいなと思うことがあるのだが、この漫画は「菌」が見える農業大学生を主人公にしたストーリーである。

私の「菌」生活（略して菌活）はまだ2年ほどである。塩麴ブームの初期から始まった。発酵食品は栄養学で見ても、消化を助け、腸内環境を整え、生活習慣病予防やアンチエイジングにも大きな力となる。

私も毎朝納豆は欠かさないようにしているが、最近便利なことに携帯用の干し納豆もある。大豆をむして天日で乾燥すると、乾燥豆菓子のようなカリッとした食感の干し納豆ができるそうだ。原種に近い黒千石大豆で作る干し納豆は、おにぎりに使うとおいしい。粘りのない干し納豆を熱々のごはんで結ぶと、控えめに粘りがよみがえる。納豆を干す文化は平安時代からあるもので、水戸などを中心に伝統的な保存法であったようだ。

納豆は、女性が小粒、男性が大粒を好む傾向にあり、大手メーカーではニオイを抑えるように作っているそう。全道一大きな大豆「たまふくら」は、枝豆としても絶品だが、納豆にするとふくよかな豆の甘さを感じる。

## 甘酒ライフ

冬の時期に仕込まれるのが味噌みそや甘酒である。当麻町にある当麻グリーンライフの加工場では、1月に米麴を仕込み、甘酒を作っている。さらっとして後味すっきりの甘酒である。原料はお米アレルギーの方も食べられる「ゆきひかり」という品種を使用。粘りのないこの品種を使うことで、甘さ控えめのさわやかな甘酒ができるそう。生産者の方の粋な使い方は、安いお酒に混ぜる。そうするとコクのあるお高めのお酒のようなおいしさになるそうだ。二日酔いにいいことは私も実感している。

甘酒の発酵は、50~60度で菌が活動するといわれている。冬に仕込むのは高い温度から急に低い温度に下げること味が締まるからだそう。私は甘酒で薬物野

葉をゆがく。ほうれん草のおひたしを作る時、たっぷりのお湯に小さじ1杯の甘酒を投入。そうするとほうれん草のアクが抜け、まるやかな味になり、色もキレイになる。

私の甘酒は自家製で、炊飯器で作る。おかゆに乾燥米麴を混ぜ、炊飯器を保温状態で8時間、簡単に甘酒ができるのだ。何となく邪道のように思っていたが、発酵仮面の異名を持つ農学博士の小泉武夫先生は問題ないと言う。第一人者にお墨付きをもらい、自信を持って炊飯器製甘酒を使いたい。

甘酒は、調理に使うときには、砂糖やみりん代わりに使う。煮物に入れたり、魚を漬けたり、けんちん汁、ドレッシングも作れる。厚く切った玉ねぎをフライパンでじっくり焼く「玉ねぎステーキ」は、仕上げに甘酒を入れると甘味とコクが増し、ぐっとおいしくなる！

寒い時期にはほのかにあつためて牛乳や豆乳と合わせ、生姜やハチミツ、レモンやいちごを加えるとバリエーション豊かなホットドリンクができる。人気パティシエが、生クリームを作る時に甘酒を混ぜると言っていて驚いた。自然の甘味で体にやさしいスイーツができるのだらう。

### 幻のゆり根味噌

食卓に毎日上るお味噌汁。腕が足りないせいか、いつもおいしい味噌を探してしまう。腕のいい料理人に言わせると、安い味噌でも充分おいしい味噌汁ができるはずと言う。味噌の好みも時代とともに変化し、道内ではなじみのなかった麦味噌も最近は売れるようになってきた。キュウリなどをつけてディップ<sup>\*</sup>として使われるようだ。

先日、初めて出会った味噌が、「ゆり根味噌」だ。



栗山町の坂口ファームの奥様が自家栽培のゆり根を使って、色白のおいしいお味噌を作っている。

ゆり根は鱗片にバラバラにし、ふかして手でつぶし、大豆のミンチと麴と塩で一年発酵させるそう。味噌椀の底には、麴と一緒に純白のゆり根が残り、それを食べる。日本で作っているのはただ一人というゆり根味噌は、幻の味噌で、毎年ファンの予約で完売なのである。

ゆり根は、古くから滋養強壮や咳止め、精神を安定させる鎮静作用があると薬用に使われてきた。最近では、葉酸が豊富なことから妊婦さんに食べてもらうキャンペーンも行われている。葉酸は胎児の発育に不可欠な栄養素なのである。

坂口ファームのある栗山町は、昭和30～40年代には100軒ほどのゆり根生産者がおり、ゆり根御殿が建つほど高値で取引されていたそう。関西の料亭で使われていたそうだが、20年前から官々接待がなくなり、高級食材が一般野菜になり、値段も半分になってしまったそうだ。昔はゆり根を食べないと年が越せないと言う人も多かったという。

ゆり根はここ北海道が全国の95%以上を栽培している。しかし、茶わん蒸しに入れるくらいでしか食卓に上がらず、需要が伸びないのが残念なところである。生産者である坂口ファームの奥様に伺うと、ゆり根は乳製品との相性がバツグンだそうである。グラタンもホクホクとしておいしくなるが、一番手軽なのはバラバラにした鱗片にバターを乗せてレンジでチン！トロっと溶けたバターがゆり根を別な世界に連れていってくれる。

### 菌活は続く…

今日も我が家にはあちらこちらに「菌たち」が息している。玄米漬けや糠味噌、塩麴に酵素シロップ。「菌」はペットや子供のようにかまいすぎるとウザいと言い、ほっておくとすねる。「菌が大好き！」と言うと笑われそうだが、当分我が家の発酵ブームは終わりそうもなくエスカレートしそうだ。いつか「もやしもん」のように私にも菌の姿が見える日がくるのだろうか？

<sup>\*</sup> ディップ (dip)  
野菜スティックやクラッカーなどにつけて食べるクリーム状のソース。