

# 地域住民対象公開講座

「発酵食品で健康に生きよう」  
～味噌を作って食べてみよう～



とき 平成25年3月2日(土)10時～12時30分  
ところ 別府大学 35号館 食堂・調理実習室

講師 元禄二年創業 糰屋本店

浅利 良徳  
別府大学食物栄養科学部食物栄養学科  
平川 史子

主催 別府大学食物栄養科学部食物栄養学科

## 講師紹介

浅利 良得 (あさり りょうとく)

糀屋本店 9代目 麴師

～ 略歴 ～

1983年大分県佐伯市 糀屋本店の次男として生まれる。

2002年～2007年立命館アジア太平洋大学アジア太平洋学部にてまちづくりや観光についての研究を行う中で日本の伝統文化に携わる職に就きたいと卒業後、糀屋本店にて修業をするが発酵食品の知識の乏しさを痛感する。

2008年別府大学食物栄養科学部食物バイオ学科(現発酵食品学科)に編入学。

糀屋本店を手伝いながら発酵研究室にて塩糀を用いた食品加工の研究を行う。

2011年3月卒業後、糀屋本店に就職する。

現在は新入社員として製麹管理から電話受付、クリーム対応、味噌づくり講座まで別府大学で学んだ知識を生かして日々奮闘中。

平川 史子(ひらかわ ふみこ)

別府大学食物栄養科学部食物栄養学科准教授

(ライフステージ栄養学、スポーツ栄養学)

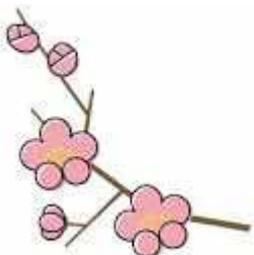
管理栄養士

～ 略歴 ～

福岡県立福岡女子大学家政学部(現人間環境学部)卒業後、宮崎県立延岡病院に管理栄養士として約3年勤務。

その後、福岡ダイエーホークス(現福岡ソフトバンクホークス)の管理栄養士として、約8年プロ野球選手の栄養管理に携わる。

福岡県立福岡女子大学院人間環境学研究科栄養健康科学専攻修士課程修了後、2006年より現職。



手づくり味噌のつくりかた(商品にもおつけています)



1) 大豆を軽く水 洗います



2) ボールに3~4倍の水を入れ8~12時間つける



3) 鍋に移し、はじめは強火で煮立ったら差水をしながら中火で柔らかくなるまで、煮る



4) 堅さ加減は親指と小指で挟んで楽につぶれるくらい



5) 熱い内にザルにあげ煮汁を切る。煮汁を半分取っておく



6) 丈夫なビニール袋に煮大豆を入れ熱い内に指で押してつぶす



7) 豆の熱を完全に冷まして、下準備完了。いよいよ混ぜていこう!



8) 潰した煮大豆に米糀(白い方)を入れる



9) 続けて麦麹(茶色い方)を入れる



10) まんべんなく混ぜ合わせる



11) 耳たぶくらいの堅さになるまでこねる。堅い場合は、取っておいた煮汁で堅さを調節する



12) おにぎりくらいの塊にしておく、容器に詰める時、空気が入りやすく上手に詰められる。



13) 表面を手で平にしながら少しずつ容器につめる



14) 容器にきれいに収まったらみその表面に塩をふる



15) 手で塩をならす。カビの発生や腐食を防ぐ



16) 容器のふちをふきん等できれいにする



17) ラップをぴったりとかぶせる



18) 空気が入ると酸化して色が黒くなるので注意



19) 約2ヵ月以上熟成させる

●お召し上がりの目安●

白味噌をお好みの方は約2ヵ月くらいでお召し上がりいただけます。

赤みそをお好みの方は6ヵ月以上が目安です。

※保管温度によって発酵の度合いにバラツキがあります

※保存料等が入っておりませんので表面にカビが発生することがあります。お召し上がりの前にカビが生えている部分を切除してお召し上がりください。

※商品には容器もおつけています。

# 味噌麹の作り方

米麹 : 味噌 : お湯 = 1 : 2 : 1



## 材料

米麹 ……100g  
味噌 ……200g  
お湯(50～60度) ……100cc  
生姜 ……2片  
ニンニク ……1片

## 作り方

米麹を手でバラバラにほぐします。

50 程度のお湯を注ぎ、スプーン等でなじむように軽く混ぜ合わせます。

密閉容器に移し、ふたをして温度が下がらないように、タオルなどで巻き、2～3時間程度ほど置きねかせます。

に、味噌、すりおろした生姜、ニンニクを入れて、よく混ぜ合わせます。

密閉容器に移して、蓋をして冷蔵庫で一晩寝かせます。



## ○ポイント

麹菌の酵素が最も活発に働く温度(50度～60度)のお湯で戻してください。

60度以上では麹菌が死んでしまいます。

みそ麹は冷蔵庫で1か月保存可能です。

# 塩麴の作り方

米麴 : 塩 : 水 = 9 : 3 : 米麴+塩

## 材料

米麴、塩、水



米 麴

## 作り方

米麴をバラバラにほぐします。

塩を加えて、よくもみます。握れるくらいまで。

水を加えて、手で軽くかきまぜます。

保存容器に入れ、常温で10日ほど(季節により変わる)おきます。

その間、毎日、かきまぜます。半年くらいはもちます。



# 甘酒の作り方

米麴：もち米 = 2：3

米麴100gに対してもち米1合の割合

## 材料

米麴、もち米、水



## あると便利なもの

温度計

保温調理鍋

なければ、毛布やバスタオル、新聞紙などに包んだり、発泡スチロール製の容器を利用します。

## 作り方

準備したもち米よりも1合分多い水加減で炊きます。

また、乾燥麴を使うときは、さらに半合分多く水を加えます。

炊飯中に米麴をバラバラにほぐします。

炊きたての米飯をほぐします。この時点で温度はおよそ60～70 程度です。

麴を混ぜ合わせ、炊飯器はフタを開けたまま保温し、布巾などで50～60 に維持します。

2時間ごとに混ぜ合わせます。だんだん粘りがなくなり、サラサラの状態になってきます。

時間を追うごとに甘みが増します！

液状になったら出来上がりです。

電気炊飯器では10～12時間。





## 塩麴のちらし寿司

### 材料 < 4人分 >

精白米 ……240g  
水……………1カップ半  
昆布……………10cm程度  
〔ゆでだこ ……120g  
きゅうり……………100g  
カボス汁……………大さじ2.5  
鶏卵 ……2個  
〔**塩麴……………大さじ1.5**  
穀物酢……………大さじ2  
白ごま……………小さじ4  
大葉 ……2枚



### 栄養価(1人分)

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 318  |
| たんぱく質(g)    | 14.5 |
| 脂質 (g)      | 6.0  |
| カルシウム(mg)   | 89   |
| 食物繊維(g)     | 1.2  |
| 食塩相当量(g)    | 1.3  |

### < 作り方 >

米をといで水を切る。昆布を入れ炊飯する。  
ゆでたこは小さめに刻み、きゅうりは1cm角に切り、かぼすの絞り汁をまぶす。  
鶏卵を炒り卵にする。  
塩麴と穀物酢はあらかじめ混ぜておく。  
炊き上がったごはんを寿司桶などに移し を回し入れてさっくりと混ぜ粗熱をとり、 と を混ぜ合わせる。  
器に盛り、白ごまとせん切りにした大葉をのせる。

### < 一口メモ >

調味料は塩麴と酢だけです。砂糖は入っていませんが麴のパワーで、酸っぱさにまるやかさが加わった一品です。彩も春らしく、ひな祭りのちらし寿司としてどうぞ召し上がってください。



## 鶏肉とたっぷりきのこの味噌麹蒸し

### 材料 < 4人分 >

- 鶏もも肉(皮なし) ……320g
- A { 味噌麹 ……大さじ3
- 清酒 ……大さじ4
- しいたけ ……80g
- えりんぎ ……80g
- えのきたけ ……80g
- 人参 ……80g
- 小松菜 ……120g
- 長ねぎ ……40g
- レモン ……1/2個



| 栄養価(1人分)    |     |
|-------------|-----|
| エネルギー(kcal) | 155 |
| たんぱく質(g)    | 21  |
| 脂質 (g)      | 4.6 |
| カルシウム(mg)   | 73  |
| 食物繊維(g)     | 4.1 |
| 食塩相当量(g)    | 1.2 |

### < 作り方 >

鶏もも肉を一口大に切り、Aに一晩つけこむ。

しいたけ、えりんぎは薄く切り、えのきたけは根元を切り落とし、小房に分ける。

人参は短冊切りに、小松菜は5cm程度に切る。

長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。

アルミホイルにしいたけ、えりんぎ、えのきを敷き、その上に人参、小松菜を重ね、鶏もも肉をのせる。アルミホイルをしっかりと閉じる。

オーブン(1000W)に並べて、15分～20分間蒸し焼きにする。

皿にのせ、アルミホイルを開けて長ねぎを散らし、くし形に切ったレモンを添える。

### < 一口メモ >

味噌麹に漬け込んだ鶏肉をきのこや野菜と一緒に蒸し焼きにしました。しっかり味のしみ込んだ鶏肉とほんのり味噌のきのこが絶妙です。低カロリーですがボリュームたっぷりです。



## 春の味噌麩スープ

### 材料 < 4人分 >

長いも ……80g  
菜の花 ……40g  
クロメ ……2g  
**味噌麩 ……大さじ1強**  
だし汁 ……600g  
ゆず皮 ……適量



| 栄養価(1人分)    |     |
|-------------|-----|
| エネルギー(kcal) | 31  |
| たんぱく質(g)    | 1.5 |
| 脂質 (g)      | 0.3 |
| カルシウム(mg)   | 31  |
| 食物繊維(g)     | 1.1 |
| 食塩相当量(g)    | 0.9 |

### < 作り方 >

長いもは半月切りにし、ゆでる。  
菜の花をたっぷりのお湯でゆで、適当な大きさに切る。  
温めただし汁に味噌麩を溶く。  
長いも、菜の花、クロメを盛った器に を注ぐ。  
お好みでゆずの皮を添える。

### < 一口メモ >

味噌麩をそのままだし汁に溶かしたのですが、甘みとうま味がたっぷりの減塩スープの出来上がりです。  
お好みで具材をプラスしてください。



## ひな祭り甘藷寒天

### 材料 < 4人分 >

甘藷・・・280g  
水・・・・・・・・250ml  
粉寒天・・・4g  
黒蜜・・・・・・・・20g  
食紅・・・適量  
抹茶・・・適量



### 栄養価(1人分)

|             |     |
|-------------|-----|
| エネルギー(kcal) | 74  |
| たんぱく質(g)    | 1.3 |
| 脂質 (g)      | 0.1 |
| カルシウム(mg)   | 14  |
| 食物繊維(g)     | 0.3 |
| 食塩相当量(g)    | 0.2 |

### < 作り方 >

鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜてふやかす。

鍋を弱火にかけ、寒天を溶かし、甘藷を加えさらに2分ほど煮る。

火からおろし、粗熱を取り、3等分にする。

ひとつはそのまま水で濡らした型に流し入れ、固める。

あとの2つに少量の水で溶かした食紅と抹茶をそれぞれ入れ型に流し入れ固める。

好みに黒蜜をかける。

### < 一口メモ >

ひな祭りぴったりの「ヘルシーでかわいい」デザートです。甘藷の甘みと香りでいただきますが、生姜の絞り汁やレモンの絞り汁を加えてもおいしくいただけます。

# Memo





**問い合わせ先**

**別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科(管理栄養士養成課程)**

**〒874-8501 大分県別府市北石垣82**

**(代表)Tel 0977-67-0101 Fax 0977-66-9696**

**(直通)Tel 0977-66-9630 Fax 0977-66-9631**