

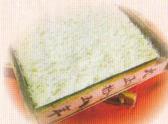
麹のチカラと豊かな恵み

奈良時代の「播磨国風土記」に、酒を麹で釀した最古の記述として
その存在が記された「麹菌」は、日本の伝統的な食を支え続けてきました。
播磨地域で今も連續と造り続けられている日本酒や醤油、味噌、みりん、
そして甘酒も麹菌の力を借りて醸造される発酵食品です。
ここで麹のチカラと豊かな恵みについて考えてみましょう。

麹は日本の國菌

「麹菌(学名:Aspergillus oryzae)」は穀物を分解する多様な酵素をもつ有用菌。平成18年(2006年)には日本醸造学会によって日本の「國菌」に指定されています。その機能としては、食品の保存性を高め、うまいや豊かな香りを生み出し、栄養価を高めるなどの特徴が挙げられます。

麹が発酵する様子



麹室で育てられた麹

麹の種類と産物

発酵を司る微生物「麹菌」は、人間にあって有用なカビの一種。米や大豆、麦などの穀物に繁殖して各種の麹が造られます。また、ニホンコウジカビ(黄麹菌)はデンプンを糖化させてブドウ糖に変化させる分解酵素の力が強く、古来より日本酒、醤油、味噌、みりん、甘酒、酢などの醸造に利用されてきました。

食材の保存に役立つ

微生物によって造られる発酵食品の特性として、まず挙げられるのは保存がきくこと、ある生息環境下で一定数以上の菌が存在すると、その菌が繁殖して独占し、ほかの菌の侵入や繁殖を許さないという、菌特有の「拮抗作用」を利用しています。たとえば味噌漬けや醤油漬けにしておくことで、長期間おいしく貯蔵することができるのです。

うまいと香りが増す

食品を発酵させるとうまいが出るのは、麹菌が穀物を分解する際に、うまいの元になるアミノ酸を増やすため、独特の風味がするのも、その発酵食品を陳り上げる菌がそれ固有の匂い成分や味を醸すからです。味噌、醤油の香りなど、発酵前の米や大豆とはまったく違うことに気が付くでしょう。

栄養価が高くなる

発酵させると、素材本来よりも栄養価が高まるケースが多くあります。たとえば甘酒は必須アミノ酸類が豊富。これは米のタンパク質が麹菌の酵素により分解され作られたもの。生理作用に重要なビタミンB1、B2、B6などもより多く含まれています。

発酵食品の機能性

味噌や醤油の主原料はタンパク質の豊富な大豆。これが麹菌の作用で分解し、おいしさの成分であるアミノ酸やペプチドに変化します。味噌には、抗酸化力が備わっていることが最近の研究で提唱されており注目を集めています。

コラム

甘酒作りにチャレンジしてみよう

麹菌の発酵作用で、必須アミノ酸やビタミンB群などが豊富に含まれる甘酒、「飲む点滴」といわれるほど栄養豊富で、デンプンを分解してできるブドウ糖の自然な甘さが特徴のノンアルコール飲料です。

市販の麹を手に入れて、チャレンジしてみてはいかがでしょうか。温度管理がきちんとできれば、家庭でも気軽に造ることができます。

柔らかく炊いたご飯に麹を加えてよく混ぜ、最適温度とされる約58~60℃で保温し2昼夜熟成させると出来上がり。炊飯器などの保温機能を使って造ることもできますが、温度が上がりすぎるので、蓋をあけるなどの工夫が必要です。

