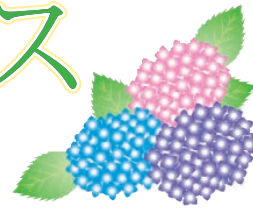


高橋剛商会ニュース



(株)高橋剛商会
〒170-0002
東京都豊島区巢鴨
2-16-4-203
TEL 03・3576・5811
FAX 03・3576・5815
フリーダイヤル
0120・76・5812

お客様・販売者・メーカーの **絆** となる情報交換誌です。

美味で健康「発酵食」生活のススメ



塩麴は自家製に限ります

← 今回生麴を取寄せした「まるみ麴本店」様
で注文・お問合せは、0120-19-1028まで



いま話題の“塩麴”ですが…

市販の塩麴をお使いになったことありますか？
確かに料理に入ると旨みが増すのだけど、ちょっと塩
がきついよね。そう、通常レトルトパックなどに入れて
売られている塩麴は塩分が麴重量の20%以上のものばかり。
これは、腐敗を防ぐため、食品として安定的に流通させ
るための苦肉の策です。

市販の塩麴は、塩分が強だけでなく、麴菌が(塩分が
濃すぎるので)死んでいます。これもレトルトパック内で

発酵が進むと食品として販売できなくなるからです。

しかし、**塩麴は麴が生きているからこそ大きな効果が期待
できます。**麴菌がたんぱく質を消化しやすく、様々な旨
みを生み出すアミノ酸に分解する極めて強力な酵素をた
くさん作り出すことができるからです。

ですから、**せっかく塩麴を使うなら、ご家庭で手作りした
自家製の塩麴をお奨めします。**

作り方は本当に簡単です。

1. 用意する材料



米麴(乾燥・生いづれも可): 200g
塩: 17g (米麴のおよそ7%)
水道水: 450g
(乾燥麴を使う場合は、650g)

2. 材料を混ぜる



ボールにいれて軽くかき混ぜる

3. 1週間ほど 常温で保存する



ラップをかけ、そのまま常温で保存する
1日1回くらい、軽くかき混ぜる

4. とりあえず完成です

1週間ほどして、全体がこなれた感じに
なったらできあがりです。

5. 湯煎をして 活性度を下げる



湯煎をして活性度を下げると、長持ちします。
湯煎は水を張った鍋に、出来上がった塩麴をボール
ごと入れ、80度以下でゆっくりとかき混ぜます。
全体に粘りが出てきたら完成です。

6. 冷蔵庫で 保管する



冷ました後、タッパーに入れ、空気が触れないよ
うにラップで抑えて蓋をし、冷蔵庫で保管します。
おおむね10日以内に使い切ることを、多く作った時
は、冷凍しておきます。

**次ページでは
自家製塩麴を使ったお料理をご紹介します!!**

塩麴を使う

*たんぱく質を塩麴に漬けた場合、麹菌がたんぱく質を分解し始めるのは、約5時間後から。ですから肉や魚を美味しくいただくためには、何日か塩麴に漬けて置くことが必要になります。
*漬け置き時間は素材によって違います。魚類はおおむね1日、鶏肉は3日以内、豚肉なら3～5日間くらいが目安です。

【1】豚リブロースの塩麴漬け焼き

●自家製塩麴のパワーを知るために、まずはシンプルにお肉やお魚を塩麴に漬け、そのまま焼いてみましょう。

- ①豚リブロースに塩を振る
- ②肉を、さらし布またはキッチンペーパーでくるみ、その上から塩麴を塗る
- ③ジブロック等に入れ、そのまま冷蔵庫で3日間ほどおく
- ④とりだして巻いてあるものを取り、フライパンで両面を(中火で)こんがり焼く



食材を漬け焼きにする場合はキッチンペーパーに包み、その上から塩麴に漬けますが、唐揚げの場合は食材にそのまま塩麴を揉み込みます。

また、肉を塩麴に漬け置く場合、豚肉なら5日間くらいまではOK、鶏肉は3日目を超えると味が劣化します。
唐揚げの漬け汁に、セロリの葉のみじん切りや香菜を加えると、ちょっとエスニックな味の唐揚げに仕上がりますよ。



【2】とりモモ肉の塩麴漬け唐揚げ

●唐揚げは外のかりかり感と中のジューシー感のコントラストが決め手。自家製塩麴なら、肉質を柔らかくし、かつ旨みを作り出すので、漬け汁に余計な調味料を入れる必要がありません。

- ①鶏肉に塩をつけ、出てきた水分をふき取り、一口大に切る
- ②ジブロック等に塩麴(大さじ2)、んにくすりおろし(1かけ)、しょうがすりおろし(大さじ1)をませ、①の鶏肉を入れてよく揉む
- ③そのまま冷蔵庫に入れ、2～3日置く



- ④取り出して、小麦粉(薄力粉)を全体に薄くまぶし、160℃の揚げ湯で3分間揚げます。
- ⑤いったん取り出してそのまま5分間ほどおき、今度は揚げ湯を180℃くらいまで上げてから、もう一度肉を揚げなおします。
- ⑥1分半ほどして表面の色がこんがりきつね色になったら取り出します。

【番外編】豚スペアリブの甘酒辛味噌煮込み

●前回までしつこく書いた「甘酒料理」ですが、肉料理にももちろん相性抜群です。この「豚スペアリブの煮込み」は、僕の得意料理の一つ。我が家に来られた方からは、ほぼ100%合格点を頂戴しております。



- ①豚スペアリブ(500g)に塩をふり、ジブロックに入れて甘酒(大さじ4)を加え、よくもんで冷蔵庫で2日間保管する
- ②煮込み鍋に甘酒ごと移し、そこに酒(大さじ3)、八丁味噌(大さじ2)、豆板醤(大さじ1)を加え、水400ccを加えて、火をつける。
- ③沸騰が近くなったら、火を弱めてあくをすくう
- ④アルミホイルで中ぶたをし、弱火で1時間ほど煮込む。その間焦げ付かないように、水分を少しづつ補給する
- ⑤水分が3分の1ほどになったらできあがり

麴料理のまとめQ&A

Q.1 / なぜ身体にいいの?

●麹菌は200種類以上の酵素を作り出し、たんぱく質をアミノ酸に分解して消化しやすくする働きを持つ。そのため腸内での消化活動のために作り出される消化酵素の消費を抑えることができ、その分身体は使わなかったアミノ酸を代謝酵素製造に振りむけることができる。

●生きている麹菌は腸内環境を善玉菌優位にする生理活性物質を生産する。そのため腸内環境が整い、免疫系への負荷が軽減される。

Q.2 / なぜ美味しいの?

●麹菌は旨みの本となる、あらゆるアミノ酸を生成させることができる。

Q.3 / なぜ自家製がいいの?

●市販のものは、流通の便宜により「菌が死んで」いて発酵活動ができないため、新規にアミノ酸生成や生理活性物質生成ができない。

●市販のものは塩分濃度が高く、ナトリウムの過剰摂取になりやすい。

1年半の発酵期間を経た完全発酵飲料「バランスα」

時々「バランスα」はどのくらい水で薄めてあるのですか?と質問されます。

もちろん答えは「0ゼロ」。皆さまがお飲みになっているのが「バランスα」原液そのものです。

このように、「微生物発酵」の結果カロリー分が完全に消費しつくされカロリー「0ゼロ」状態は自然には作り出せません。



例えば麴カビでお米を発酵させる「甘酒」は一晩で発酵してブドウ糖を作り出し、そのまま発酵を続けると次に酵母菌などが入り込みアルコール発酵が始まります。そしてアルコール度数がある程度高まると、今度は酢酸菌が活動を始めて、アルコールがお酢(酢酸)に変化します。

しかしこの発酵で消費されるのは炭水化物のみで、たんぱく質や脂質はそのまま残ります。実際、このように発酵過程が進むことは稀で、ほとんどの場合途中で雑菌が入り、腐敗が始まり、有毒物質が残ります。

「バランスα」がカロリー「0ゼロ」の完全発酵を可能にしているのは、**4群80種以上**の異なる菌類の相互作用の賜物なのです。



ウッティの突撃レポート!

行ってきましたあ〜
『断食道場』

ゴールデンウィークのお休みを使って7日間…、静岡県伊豆高原の断食道場に滞在してきました。なんで私が断食道場に行くことになったのか、そのきっかけは話すと長くなるので置いといて。

断食道場といっても、ここ「やすらぎの里」は湯治と食養の里とあるように、温泉施設があり、トレーニング施設があり、食事の指導も丁寧にしてくれる、断食プログラム付きの温泉保養施設という感じです。



これが7日間のプログラムです。

【日曜日】

15時までにチェックイン
カルテを記入して個別面談、自律神経検査
18時〜夕食（おすまし一杯）



「やすらぎの里」玄関

露天風呂やスパもあります。

【月・火曜日】

6:30〜朝のヨガ
7:30〜気功体操
10:00〜朝食（酵素ジュース一杯）
11:00〜マッサージ
14:00〜お散歩または城ヶ崎へドライブ
17:00〜聖体ヨガ
18:00〜夕食（野菜スープ一杯）

到着日を含めて、前半3日間は断食で、後半3日間が回復食の朝夕2食です。

このスケジュール以外の時間は基本自由時間で、施設外に出ることも可能です（私はお天気の良い日は、ここで知り合った方々とドライブして海岸までお散歩に行きました）。



断食中の朝食は酵素ジュース一杯。

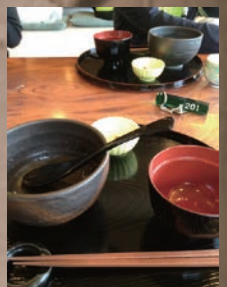
夕食は野菜スープ一杯。

【水・木曜日】

6:30〜朝のヨガ
7:30〜気功体操
10:00〜朝食（回復食）
11:00〜マッサージ
14:00〜お散歩または城ヶ崎へ遠足
17:00〜聖体ヨガ
18:00〜夕食（回復食）



4日目の回復食。あはっ、食べてからの写真ですが。



【金曜日】

6:30〜朝のヨガ
7:30〜気功体操
10:00〜朝食（回復食）
11:00〜マッサージ
14:00〜退所面談、自律神経検査
17:00〜聖体ヨガ
18:00〜夕食（回復食）



藤棚も満開!

城ヶ崎へ。



リーズナブルな3人部屋。お部屋は個室や2人部屋もありました。

【土曜日】

6:30〜朝のヨガ
7:30〜気功体操
9:00〜朝食（回復食）
10:00 チェックアウト

私と一緒にの日程で入所されたのは27名、男性3名、あとはすべて女性です。ちなみに男性はすべて奥さんと一緒でした。

年齢層は（推定ですけど）30代から60代まで幅広く分布しています。最年少は（たぶん）…私かな。



半分以上がリピーターで、中には毎年3回来ているというご夫婦もいらっしゃいました。定期的に身体の毒抜き？ をして本当の意味で健康な身体に戻す、という目的でいらっしゃるそうです。

断食と食事と味覚について

不思議なことに、断食期間中は全然お腹が減らないんです(相部屋のお二人もそうおっしゃっていました)。

でも体力が落ちるとか、だるいとかはほとんどありませんでした。ヨガも体操もマッサージもすごく気持ち良かったです。なんか身体中の感覚が鋭くなって、隅々の細胞まで、直接つながっているような感じです。

4日目からの回復食は、量は少ないのに、食後はすごく満腹感がありました。身体全体が全て吸収して、全然無駄がない感じです。味はすごく薄味なのに、素材の野菜の味がとても深く感じられて、すごく満足度の高い食事でした。どの野菜や玄米も契約した近隣の農家で、無農薬で作ってもらっているそうです。

合宿から帰ってきて一番変わったのは味覚です。この7日間の中ではわからなかったのですが、自宅にもどって市販のドレッシングやお味噌を食べようとしてびっくり! 薬臭くて喉を通らないのです。きっと食品添加物の味なのでしょうね。こんな味のことをこれまで食べられていたのが不思議です。それだけ身体の感覚が鈍っていたのでしょうか。

あと、脂っこいものとか食べたくなくなりました。以前はお肉屋さんの前を通ると、メンチカツを無性に食べたくることがあったのに、今は、ちょっと臭いがつらいです。

それにしてもこれから何を食べればいいのか、外食とかができなくなっちゃうのか、少し不安です。

肝心の体重は・・・

7日間で落ちたのは2kgでした。目標はもう少し高めだったのですが、入所時の検査では体脂肪率とか問題なしだったからいいか、と思っていたのです。

ところが、なんと帰宅3日目から、毎日体重が(少しずつですが)下がり始めています。もう体重計に乗るのが楽しみで楽しみです!

天気の良い日が3日間もあったのがちょっと残念でしたが、すごく心静かで清められる体験でした。



ワンちゃんもいます。



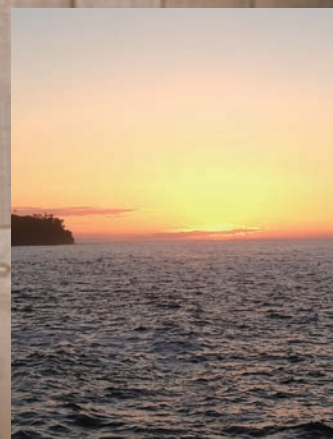
屋上露天風呂からの眺望。



断食道場、最後の夕食。



近くのベンチでホッ。



最終日は早朝4時起きしてご来光を拝みました!

体重か…?



サイズか…?

こんにちは、体脂肪率16%のスキンケア商品プランナーの「トシさん」こと目黒です。

私の体型維持の秘訣は適度な筋トレで基礎代謝量を減らさないことです。

さて、一般に「ダイエット」と言うと、ただ単に体重を減らすことだけのイメージがあるけれど、最終目標は自分が理想とする体型にすることですね?

ということ事は、気にするのは体重ではなく体のサイズ。「体重は一緒なのにアノ人は痩せて見える」。よく聞きますねえ。たとえば、二つの同じ大きさのボールを想像してみてください。一つはすべてが筋肉、もう一つはすべてが脂肪、どちらが重いでしょう?

一見同じような体型でも体重が違うのは筋肉と脂肪の割合が違うから。

これからは体重など気にせず、焦らず、健康的なダイエットを実践しましょうね。