

Q & A 発酵食品って何？

Q 発酵食品にはどのようなものがありますか？

A 発酵食品とは、微生物の働きによって、食材の持つ元々の性質が有益に変化した食品のことをいいます。この変化は、香りや味がよくなる、栄養分が増加する、保存性が高まるといったことが挙げられます。

歴史

発酵食品は、昔から世界中で利用されてきました。9000年前の中国でお酒が、8000年前のコーカサス地方でワインが飲まれていた、7000年前の中央アジアでヨーグルトが食べられていたなど、そのルーツは諸説あります。

日本では縄文時代にはアワやヒエ、ドングリを原料とした原始的な発酵食品づくりがすでに行われていたともいわれています。また、奈良時代に、瓜を塩漬けにして食べていたという最初の記録が文献に残っています。魚を使った発酵食品の記録も多く見られ、中でも魚を塩と米で発酵させた「鮓(すし)」は、保存食として利用されていました。平安時代中期になると、味噌や醤(ひしお)などの調味料が広く利用されるようになりました。

いずれの発酵食品も「偶然生まれたもの」であったと言われていますが、その発酵技術は伝承として受け継がれてきました。

により発酵・分解が促進され、現在のような香り高いおいしいしょうゆが生まれたのです。

酒づくりでも、麴をどのように使ったらおいしくなるかが追求されてきました。長い年月をかけた努力の末、全国各地で個性豊かな日本酒や焼酎などがつくられるようになりました。



麴づくり

日本酒仕込み

微生物の種類

発酵食品をつくる微生物の種類は、大きく3つに分けることができます。

細菌	<p>乳酸菌:食品中のブドウ糖や乳糖を分解し、乳酸を産生してヨーグルト、チーズ、漬物や味噌、しょうゆをつくります。</p> <p>納豆菌:大豆のタンパク質を分解し、アミノ酸やビタミンを産生して納豆をつくります。</p> <p>酢酸菌:アルコールを酢酸に変えて酢をつくります。</p>
酵母	<p>ブドウ糖をアルコールと炭酸ガスに分解する微生物のことです。お酒の醸造に利用されるほか、パンづくりにも酵母(イースト)は欠かせません。しょうゆや味噌にも使われます。用途によって、ビール酵母、清酒酵母、パン酵母などがあります。</p>
カビ	<p>カマンベールなどは表面に白カビを、ゴルゴンゾーラなどのブルーチーズは内部に青カビを繁殖させてチーズを熟成させます。また、麴菌は、しょうゆや味噌、みりん、米酢、日本酒など和食に欠かせない食品をつくり出します。発酵の過程で糖分やアミノ酸を生成するため、独特の甘みとうまみを引き出します。</p>

ひとこと

日本は納豆、しょうゆ、味噌、漬物、日本酒など、世界的に見ても発酵食品の種類が非常に多い国です。発酵食品はおいしいだけでなく、栄養分も豊富に含まれています。日々の食卓に発酵食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。

発酵食品

チーズ

ヨーグルト

納豆

味噌

キムチ



日本ではその後、米で麴がつけられるようになり、発酵技術が格段に進歩しました。米味噌が全国に広がり、各地で独自の味噌がつけられるようになりました。しょうゆも、麴を育ててから塩水に浸けるつくり方が広まりました。このつくり方