

「雑穀塩麹ペースト」で腸活ライフ 大豆アレルギーに悩む人にもおすすめ!

「発酵の力を借りて、
私たちは毎日を生きている」と
言っても過言ではありません。
食事に欠かせない発酵の力。
それを用いて造られた
最新アイテムをご紹介します。

写真/岩崎裕子 撮影協力/UTUWA



雑穀の秘められしパワー



雑穀の中でも「きび」「ひえ」「あわ」は、縄文時代から食されてきた歴史があります。米と比較しても、食物繊維や各種ミネラル、ポリフェノールが豊富に含まれ、とりわけ「マグネシウム」「カルシウム」「カリウム」など、現代に不足しがちなミネラルは白米とは比較にならないくらいの含有量を誇っています。

塩麹の力で雑穀を発酵!

新たに誕生した発酵食品、その名も「雑穀塩麹ペースト」は、今の時代に求められていた調味料です。大豆アレルギーで味噌製品を食べることができないという人にとっても朗報であり、さらに雑穀に備わった栄養価を効果的にチャージしながら、腸活としても機能する植物性発酵食品として注目を集めています。

常日頃から雑穀を料理に使用したり、雑穀をブレンドしたごはんを食べている人も多いと思いますが、「雑穀塩麹ペースト」は

両者に備わった力を合わせ、さらに使いやすいペーストとして仕上げているのがポイントです。植物性発酵食品だからこそ、体内の善玉菌を「乳酸菌」が増やしてくれるだけでなく、酵素が様々な物質を分解していく過程で(下記記事参照)、でんぷん分解時にできるオリゴ糖が体内の腸内フローラ構成を改善する「プレバイオティクス」の効果ももたらしてくれるのです。まさに腸活のために生まれた「雑穀塩麹ペースト」を使ってください。



ペーストだから使い勝手も抜群!

「雑穀ペースト」は、さまざまな料理に活用することができます。お湯に溶かしたミレットスープ(写真左)は、大豆アレルギーの方にとっての味噌汁代わりに最適。オリーブオイルと合わせると、簡単にディップに。スティック野菜をおいしくいただけます(写真右)。上の写真のように、厚揚げや豆腐にプラスして「ミレット田楽」という味わい方もおすすめです。

塩麹で雑穀たちをペーストに!

メチオニン/胃をサポート
雑穀塩麹ペースト
黄【きび】

500g
1,000円+税



きびを主原料として醸造したペーストです。きびは、体内では生成されない必須アミノ酸の一種であり肝臓の解毒作用に関わるメチオニンが豊富に含まれ、さらに胃の働きを助ける効果も。

鉄分豊富/肝臓が喜ぶ方へ
雑穀塩麹ペースト
黄【あわ】

500g
1,000円+税



うるちあわが主原料のペースト。鉄の含有量が豊富で、貧血気味の人におすすめです。肝臓の働きを良くし、胃の働きを取り戻す働きもあります。必須アミノ酸であるロイシンやバントニン酸も多く含む。

メンタルケア/腸内環境改善
雑穀塩麹ペースト
緑【ひえ】

500g
1,080円+税



うるちひえと塩麹がマリアージュ。精神安定に必要なセロトニンの材料となるトリプトファンが多く含まれています。腸内環境を整える効果も、さらに、食物繊維は白米の3倍以上も含まれています。

塩麹に備わった3大酵素!

塩麹には人間に備わっている3大消化酵素が含まれているのが特長で、それぞれの働きは下記の通りです。

- ・α-グルコシダーゼ でんぷんを糖に分解して「甘み」を出す
- ・プロテアーゼ たんぱく質をアミノ酸に分解して「うまみ」を出す
- ・リパーゼ 脂肪を脂肪酸とグリセリンに分解して「さっぱり」させる