

食育ニュース

8月27日(木)



麴(こうじ)とは、**食べ物をおいしくする菌**です。蒸した穀類や豆類に、「**麴菌**」と呼ばれる微生物を繁殖させて作ります。米で作れば“**米麴**”、麦なら“**麦麴**”、大豆は“**豆麴**”となります。日本人は麴菌を見つけ、**古くから麴を食べることを習慣**にしてきました。和食に欠かせない「**みそ**」「**しょうゆ**」「**みりん**」「**酒**」などの日本の**伝統調味料**は、この麴がないと作ることができません。

麴菌を入れて**発酵**させることで、**食べ物のうま味**や**栄養も高まります**。とくに“**塩麴**”には、美容に最適な**ビタミン群**が多く含まれ、**疲労回復**や**消化吸収**を助ける効果があります。今日はその塩麴に鮭を漬け込み焼き上げました。



給食室の様子



肉や魚を塩こうじに漬けることで、焼き上がりがふっくら柔らかくなります。



生米が5～9キロ入る大きな釜を使い、ご飯を炊いています。

