

「食べ物に繁殖する微生物」って、こわい？

微生物は食べ物をくさらせてしまうことがあります。また、^{しよくちゆうどく}食中毒やアレルギーの原因となることも。でも、自然の中にいるこれらの微生物は危険なものばかりではありません。じつは、みんなが好きなこんな食べ物は、微生物の「発酵（※1）」という働きがないとできないってこと、知っていますか？

●みそ・しょうゆ



かびの仲間のコウジ菌や酵母、乳酸菌が、大豆、米、小麦などを塩分の高い条件でじっくり発酵・熟成（※2）させて作ります。

●チーズ



乳を酵素や乳酸菌で固め、水切りしたものを乳酸菌やかびで発酵・熟成させて作ります。熟成させていないものがフレッシュチーズです。

●納豆



大豆を納豆菌という細菌で発酵させて作ります。中国やインドネシアにも大豆を発酵させた食品があります。

●ヨーグルト



乳を乳酸菌で発酵させて作ります。チーズとの違いは乳を固めるのに乳酸菌しか使わないことと、水切りしないことです。

●パン



小麦粉、食塩などと水とをこねませた生地をパン酵母で発酵させてふくらませ、焼いて作ります。

●ぬか漬けやキムチ



野菜などを乳酸菌と酵母で発酵などさせて作ります。発酵で味や香りが良くなります。

微生物の働きで毒を生んで食べ物をダメにするのが「毒素」ってことなんだ！
食べ物のおいしさを生み出すのが「発酵する」ってことなのね！



※1) 発酵: 酵母、乳酸菌など微生物の働きで、糖分などを分解し、アルコールや酢酸などの有機酸、二酸化炭素などをつくる作用。
※2) 熟成: 食品の風味を整えるために、一定期間一定の条件下においておくこと。