

野菜はどこからやってきた？

私たちが毎日おいしく食べている野菜。

でも、日本原産のもの(日本にもともとあったもの)はウド、フキ、ミツバ、セリなど、少ししかないそうです。

では、今の野菜はどこで生まれて、いつ頃から日本で食べられているのでしょうか？

野菜は日本に
やって来てからも、
いろいろな、
品種改良がされて
きたんだよ!

今、おいしくて
安全な野菜が
食べられるのは、
人々が昔から
努力してきた
おかげなんだね!

● けっこう古いレタスの歴史

原産地は、中国、インドから地中海地域。

日本へは中国から伝わり、もう平安時代には「ちしゃ」とよばれて栽培され、煮て食べられていたそうです。

生で食べる、玉のようになる種類が日本に来たのは明治時代。

でも、味噌汁やおでんの具として、昔のように加熱して食べる地域は今も多いとか。

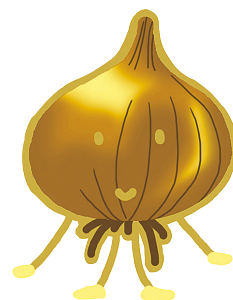


● うわさで人気が出たタマネギ。

原産地は中央アジアで、16世紀ヨーロッパ全体に広まり、日本へは明治時代に

アメリカからやってきたそうです。

最初は人気になかったけれど、その後、コレラに効く(?)といううわさがたったことから食べられるようになり、そのおいさがみんなに広まったそうです。おもしろいね!



● キャベツはヨーロッパ生まれ。

原産地は、ヨーロッパの地中海や大西洋の沿岸。

現在の玉のようになるキャベツが

日本にやってきたのは明治時代だそうです。

ヨーロッパでは煮て食べますが、

日本では生でも食べます。

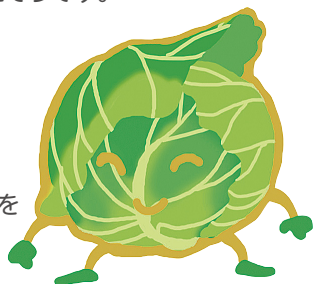
これは明治の中頃に、

銀座の洋食屋さんが

カツレツに生のキャベツの千切りを

そえて人気

出たからなんだって!



● 嫌われていたキュウリ。

原産地は、ヒマラヤ山ろくあたり。

6世紀ごろに中国から日本にやって来ましたが、

栽培されるようになったのは17世紀ごろ。

ただ、昔はかなり苦かったようで、

江戸時代の学者は

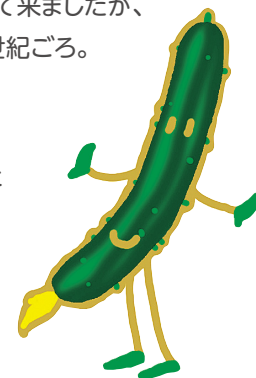
「おいしくないし、少し毒もある」と

書いています(※)。

明治時代以降に品種改良が

進んでおいしくなりました。

※貝原益軒「菜譜」(かいばらえっけん「さいふ」)より



おうちのお雑煮、どこ出身？

お正月に食べるお雑煮。名前は同じでも、中身は日本全国でかなりちがうこと、知っていますか？
だから、それぞれの家で食べているお雑煮を見れば、その家の人がもともとどこの出身なのか、
わかることも多いのです。さあ、自分のうちのお雑煮がどんなものか、調べてみよう！

調べるポイント

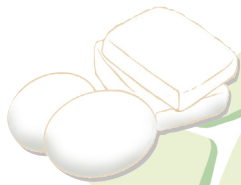
●しょうゆかみそか？

各地でまずちがうのが、しょうゆ味かみそ味か。みそ味は関西や四国地方、それ以外はしょうゆ味が多いようです。他には島根県などで小豆汁のお雑煮もあります。



●四角か丸か？

おもちの形は四角か丸か、焼くか煮るかも、各地でちがいます。四角で焼くのは東日本、丸で煮るのは西日本。なんと、香川県では白みそ仕立てである入りの丸もちです。



●具は何を入れる？

おもち以外の具は、各地いろいろ。海の近くでは魚、山間部では山菜など、そこでよくとれる食べ物を使います。魚は、北ならサケ、西から南の地方はブリがよく使われます。

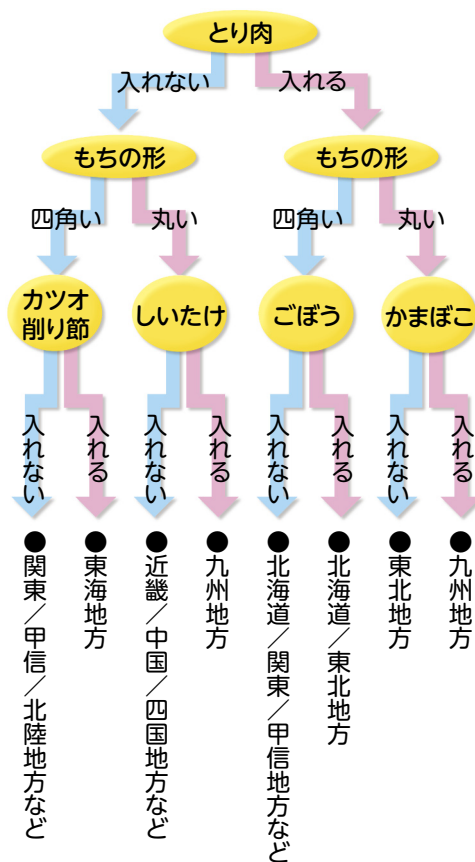


みんなの
住んでいる所に
伝わっている、
お雑煮以外の
食文化も
調べてみよう！

「地域の食文化」って
なんかのことさ、
料理のちがいは
昔から伝わっている
ことなぶつに

■チャート式お雑煮出身調べ

これはとりに肉を中心にして、お雑煮の中身を調査したものです。上から順に答えると、あなたのおうちのお雑煮の出身地がわかるかもしれません！



出典：日本調理科学会誌36巻3号

食べ物の「ふしぎ」を考えよう!

食べ物には、ちょっと考えると「あれ?」「なぜだろう?」って思うことがありますよね。
みんなも、そんな身近な「ふしぎ」の理由を、科学の知識で調べてみませんか?

■大根おろしがからいのは、なぜ?

煮ると甘い大根。すりおろすとからくなるのは、細胞がこわされて酵素反応が起こり、**アリルイソチオシアネート**というからさの成分が生まれるから。この物質は、ワサビやカラシにも含まれています。細胞のこわれぐあいで、からさは変わるから、いろんなすりおろし方ためしてみよう!



リンゴの切ったところが茶色になったり、くだものは冷やした方が甘かったり…。ふしぎなことは、まだまだあるよ!

■エビやカニ、生の時は黒っぽいのに…

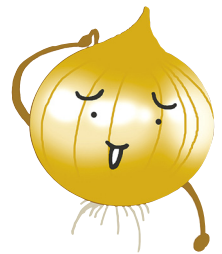
ゆでると赤くなりますね? これは、からや甲羅の中の**アスタキサンチン**という色素が、熱分解されて変化するから。この色素は、生きている時はたんぱく質と結びついて、黒とか青に近い色、つまり、保護色を作っているのだそうです。マダイがピンク色なのもエビなどをえさにしてるからだそうです。



みんなも、食べ物のふしぎをたくさんさがして、おうちのひとにしよう!調べてみてね!

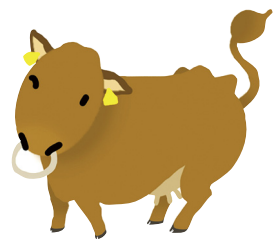
■タマネギを切ると涙が出るのは?

それは、タマネギの中の**硫化アリル**という成分が蒸発して目にしみるから。タマネギをよく冷やしておく、その蒸発する量は減るそうです。でも、この成分には疲れをとったり、食欲を出してくれる働きがあるから、嫌にならないで!



■お肉の色が、時間で変わる理由は?

たとえば、牛肉は、切った直後は黒く、次にあざやかな赤になり、最後はくすんだ茶色になります。これは、**ミオグロビン**という肉特有の色素タンパク質が酸素に反応して変化するから。この物質は、筋肉が動くのに必要な酸素をためておく役割があるんだよ。



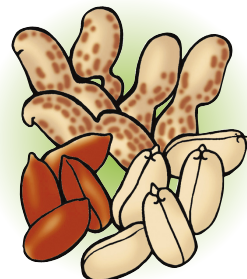
食べ物になるまでを見てみよう!

食べ物がみなさんのところに届くまでには、①田んぼや畑、牧場などで食料を生産する、②必要に応じて手を加える、③つくられた食べ物をお店に運ぶ、④お店にならんだ食べ物を買ってくる、ということがあります。

食べ物の安全性を考えるとときには、①から④の間で行われている安全のための取組を知ること大切です。

たとえば畑でいろいろな農産物がどのように栽培されているか知っていますか？

落花生(ピーナッツ)ができるまでを紹介しましょう。



●落花生(ピーナッツ)は土の中でできる!

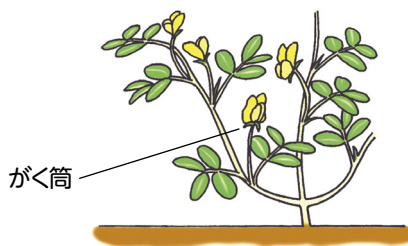
落花生は、枝になるものだと思いませんか?いえいえ、実は地面の中。

花が落ちた土の下になるから「落花生」という名前がついたんですよ!

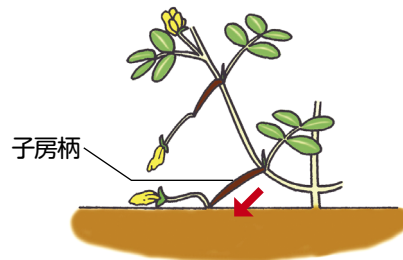
1.ふだん食べている部分が、落花生の種。あたたかくなった畑に種をまきます。



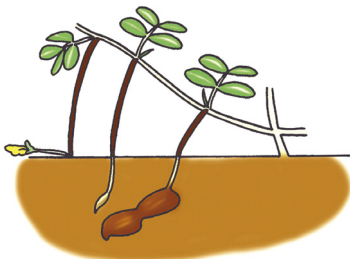
2.発芽から40日くらいで花が咲きます。



3.花がしぼむころ、花の根元からヒモのようなもの(子房柄)が伸びてきて、地面にささります。



4.地面にささった子房柄の先がふくらみ、サヤ(殻)ができて、中に種が!落花生の誕生です。



5.天日で乾燥したのち、煎ったり、ゆでたりして、ピーナッツのできあがり!



落花生ができるまで、種をまいてから約130日以上かかります。この間、畑を耕したり、鳥から種を守ったり、水やり、草取り、害虫の駆除など手間はたくさん。このような作る人の努力はどんな食べ物でも同じです。それを知れば、食べ物をムダにする気にはなりませんよね!

「塩」ってどんなもの？

食べ物に塩辛い味をつけておいしくしてくれる「塩」。今回は、「塩」について調べてみよう！

「塩」ってどんなもの？

海水を煮詰めるとできる白い結晶。これが「塩」です。「塩」をサラサラになるまで乾燥させて、食用としたものを「食塩」と呼びます。正体は塩化ナトリウム(NaCl)という物質で、しょっぱい味は塩化ナトリウムだけがもつ味です。



体のなかにも塩がある？

塩は、血液や消化液、リンパ液など体のいろいろなところに含まれています。血液や消化液などの塩分濃度は、体が正常に機能するために、常に一定となるように、自動的に調節されています。



塩は体のなかでどんなはたらきをしているの？

血液や消化液中の塩は、食べ物の消化を助けたり、細胞を守ったり、体の状態を整える大切なはたらきをしています。また、塩の成分であるナトリウムは、神経や筋肉のはたらきを調整しています。



塩をとりすぎるといけないのはどうして？

塩は体にとって大切なものですが、とりすぎると体内の塩分が濃くなりすぎて、むくみや、高血圧や腎臓病などの病気の原因となります。



日本人の塩の一日当たりの摂取目標量※1は、男性8.0g未満、女性7.0g未満とされています。しかし、2013年の国民健康・栄養調査※2の結果では、一日平均摂取量は男性11.3g、女性9.6gということで、まだまだ目標量よりも多いようです。塩分控えめの食生活を心がけましょう。

※1 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2015年版)
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/syokuji_kijyun.html

※2 厚生労働省 国民健康・栄養調査(平成24年)
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyuu_chousa.html

たまご 卵の豆知識

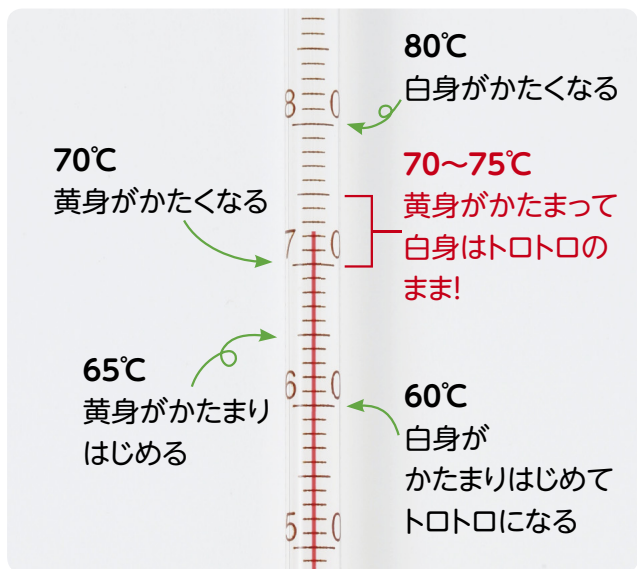
日本は、世界の中でももっとも多く卵を食べている国のひとつです。栄養満点で、さまざまな食べ方ができる「卵」を科学の目で見てみましょう。

ゆで卵と温泉卵、かたさが違うのはどうして？

卵の黄身は70℃以上でかたくなり、白身は80℃以上でかたくなります。

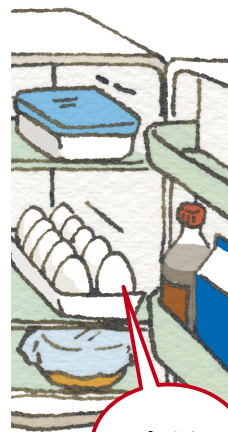
沸騰したお湯でゆでるとゆで卵に。黄身がかたくなり、白身がしっかりかたまらない温度(70～75℃)のお湯に15～25分つけておくと温泉卵ができます。

温泉卵は白身がトロトロだよ



卵の保存は室温？ 冷蔵庫？

卵は、サルモネラ属菌などによる食中毒を防ぐために、洗浄消毒をしてからパックに詰め、賞味期限を表示して売られています。でも、取扱いが悪いと菌が増えてしまうことがあります。卵は新鮮なものを買って冷蔵庫(扉ではなく本体、10℃以下)で保管しましょう。



10℃以下

ゆで卵の殻、ツルンとむける卵とむけない卵があるのはなぜ？

卵の殻にはごく小さな穴がたくさんあいています。時間がたつとこの穴から卵の中に入っていたガスが抜けて、うす皮(殻の内側にある膜のようなもの)と白身の間に隙間ができるため殻がむきやすくなるのです。



賞味期限を過ぎた卵は食べられない？

卵の賞味期限は、生で食べられる期限(10℃以下で保存)を表しています。卵はなるべく早く食べましょう。もし賞味期限を少し過ぎてしまったら、十分加熱調理して食べましょう。



←半熟オムレツや生で食べるなら新鮮な卵で



↓賞味期限を過ぎたらしっかり加熱して食べよう!



URL くわしくはこちらをご覧ください

農林水産省「食材丸かじりマルゴトタマゴ (1)」 http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/0911/spe2_01.html
「食材丸かじりマルゴトタマゴ (2)」 http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/0911/spe2_02.html

厚生労働省「卵によるサルモネラ食中毒の発生防止について」 <http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1007/h0722-1.html>

大豆の豆知識

小さな粒に、栄養がぎゅっと詰まった大豆。古くからさまざまな調理や加工をして食べられてきた、私たちの食卓に欠かせない食品です。

黒豆も枝豆も大豆の仲間？



大豆には「黄大豆」「黒大豆」「青大豆」など、たくさんの種類があります。「枝豆」は、枝豆という品種の豆があるわけではなく、大豆をまだ若い緑色のうちに収穫したもの。枝豆が熟すと大豆になります。

大豆は日本でどのように食べられてきたの？

乾燥させて保存し、水に浸して柔らかく煮たり、煎ったりして食べられてきました。豆腐やみそなど加工食品も多くあり、伝統的な和食には大豆がたくさん取り入れられています。

生では食べられない!!

大豆は栄養豊富ですぐれた食品ですが、消化をじやます成分など有害な成分が含まれていて、生のまま食べると消化不良をおこします。ですから、生では食べられません。しかし、加熱すると消化不良をおこす作用がなくなります。大豆には昔からいろいろな加工食品がありますが、加工は

大豆のおいしさを広げるだけでなく、安全にもつながっていたのです。



日本の伝統的な大豆加工食品

どの食品も加工の過程で熱を加えています。



豆腐 おから

大豆を水につけてすりつぶし、煮出してしぼったものを「豆乳」、しぼりかすを「おから」といいます。「豆腐」は、豆乳をにがりで固めたものです。



ゆば

豆乳を加熱して、表面にできる膜をすくいあげたもの。生ゆばと乾燥ゆばがあります。



油揚げ 厚揚げ

豆腐を油で揚げたもの。薄く切って揚げたものが「油揚げ」、厚く切って揚げたものが「厚揚げ」（生揚げ）です。



煎り豆 きなこ

大豆を煎って砕いた粉を「きなこ」といい、おもちゃ和菓子にまぶして食べます。煎った大豆は「煎り豆」といい、節分の豆まきにも使われます。



納豆

蒸し煮した大豆に納豆菌をまぶして発酵させたもの。昔は、わらに包んで発酵させました。



みそ しょうゆ

蒸し煮した大豆を発酵させた調味料です。「みそ」は大豆と穀類（米や大麦）に麹菌や塩を加えて発酵させたもの、「しょうゆ」は大豆と小麦、塩、水、麹菌が原料です。

※加工食品の原料は、一般的なものを記載しています。

URL くわしくはこちらをご覧ください

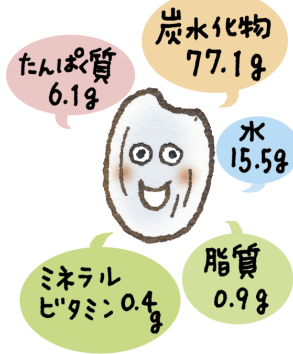
食品を科学するーリスクアナリシス（分析）講座資料：食べ物の基礎知識～食品の安全と消費者の信頼をつなぐもの
<http://www.fsc.go.jp/fscis/meetingMaterial/show/kai20130724ik1>
 農林水産省「大豆のまめちしき」 http://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/daizu/d_tisiki/index.html

こめ まめ ち しき お米の豆知識

私たちの主食であるお米は、毎日の活動のエネルギーを生みだし、からだ作りに欠かせない栄養成分が豊富。最近では、米粉を使った食べ物にも注目が集まっています。

お米のおいしさのひみつってなに？

お米 100g に含まれる栄養成分は…



お米には、炭水化物やたんぱく質など、いろいろな栄養成分が含まれています。お米の味は主に、炭水化物のひとつ、でんぷんの構成成分、アミロースとアミロペクチンの割合と、たんぱく質の量が影響します。ほかにも糖や脂質、香りの成分などがバランスよく含まれることで、おいしいお米になるのです。



お米にはどんな種類があるの？

お米には、ふだん私たちが食べている「うるち米」と、お餅やお赤飯にして食べる「もち米」があり、それぞれに含まれるでんぷんの成分が違ってきます。「うるち米」には、かたさを決めるアミロースと、粘りを決めるアミロペクチンが含まれていますが、「もち米」にはアミロペクチンだけが含まれています。そのため「もち米」を炊くと、強い粘りが生まれるのです。



お米でできているパンがあるってホント？

お米を細かく砕いた「米粉」を使ったパンやケーキが登場しています。「米粉」を使ったものはもちりとした食感が楽しめます。また、人に必要なアミノ酸のバランスがよく、油の吸収が少ないのが特徴です。

URL くわしくはこちらをご覧ください

農研機構ホーム>東北農業研究センター>お米の栄養・味 http://www.naro.affrc.go.jp/tarc/rice_faq/nutrition/025198.html

関東農政局ホーム>食料>お米博士のQ&A >お米の種類 http://www.maff.go.jp/kanto/syokuryou/syohhi/hakase/f_001_3.html

農林水産省ホーム>組織・政策>生産>米と麦>米粉の情報 <http://www.maff.go.jp/j/seisan/keikaku/komeko/>

宇宙食の豆知識

宇宙で活動する宇宙飛行士のために作られている宇宙食は、安全性や保存性など、私たちが食べる一般的な食べ物よりも、厳しい条件が求められています。

宇宙食ってどんなもの？



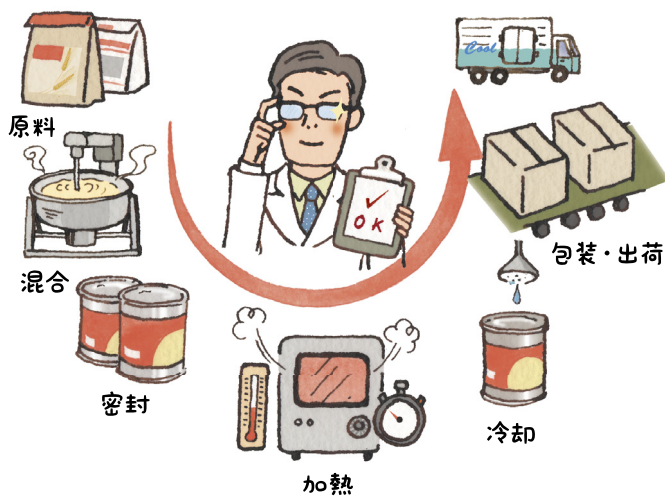
宇宙食は宇宙飛行士の健康を守る大切な食品です。十分な栄養があることに加え、保存や調理設備が限られている宇宙空間でも、安全においしく食べられるように、高い保存性があり、そのまま、または水分を加えるなどの簡単な調理で食べられるよう工夫されています。



JAXA/NASA

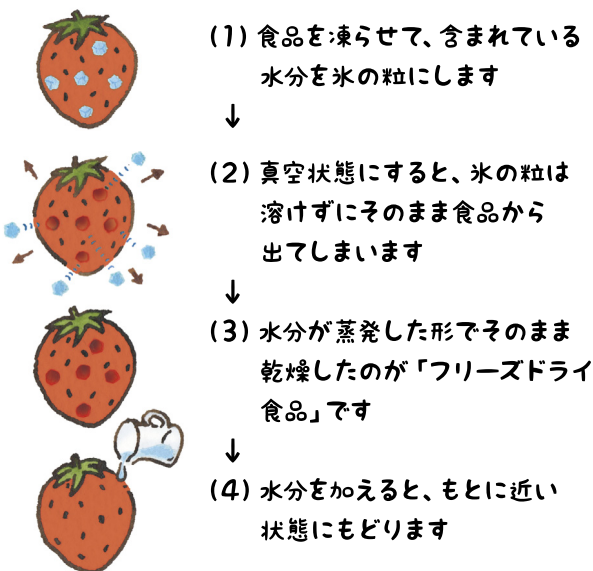
安全に食べられる宇宙食を作るためのHACCP (ハサップ) ってなに？

宇宙食を作るために、NASA (アメリカ航空宇宙局) は、原料の段階から製品ができるまでの間のリスクを調べて、ポイントとなる作業を継続的にチェックすることで、製品の安全性を確保するHACCPという方法を考えました。



宇宙食ってどうやって作るの？

宇宙食によく使われている製造方法にフリーズドライ (凍結乾燥) があります。食品を凍らせて真空状態にし、氷になった水分を蒸発させる方法です。この方法では素材の成分が変化しないので、あとで水分を加えれば食品本来の食感、風味に近いものを味わうことができます。



くわしくはこちらをご覧ください

宇宙航空研究開発機構トップ>宇宙日本食>宇宙食とは <http://iss.jaxa.jp/spacefood/overview/>
厚生労働省ホーム>政策について>分野別の政策一覧>健康・医療>食品> HACCP (ハサップ)
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/haccp/index.html

食べものにかかわる「単位」

重さや濃さ、長さ、時間などをあらわす単位はたくさんあります。

またg(グラム)やkg(キログラム)のように同じ重さを計る仲間でも、

大きさによって使う単位は変わってきます。

今回は食べものによく使われる単位をみていきましょう。

重さの単位

食べものの量は重さで計ることが多く、単位はg(グラム)です。たとえば、「にわたりの卵は1つ60g」というように使います。また、みんなの体重を計るときはkg(キログラム)であらわします。gの1,000倍の重さがkgです。kgをさらに1,000倍にすると単位はt(トン)。穀物の収穫量などを計るときに使います。

gよりもずっと小さな重さにはmg(ミリグラム)。mgはgの1,000分の1で、ビタミンやカルシウムなど食べもののなかにある物質をあらわすときによく使います。mgの1,000分の1はμg(マイクログラム)です。

gやmgは食品のふくろやラベルに書かれている「栄養成分表示」で見ることができます。いつも食べているものに、どれくらいの栄養が入っているか調べてみましょう。

表 栄養成分表示(一般的な牛乳の例)

栄養成分表示(100 mlあたり)			
エネルギー	69 kcal	炭水化物	5.0 g
たんぱく質	3.4 g	ナトリウム	41 mg
脂質	3.9 g	カルシウム	107 mg

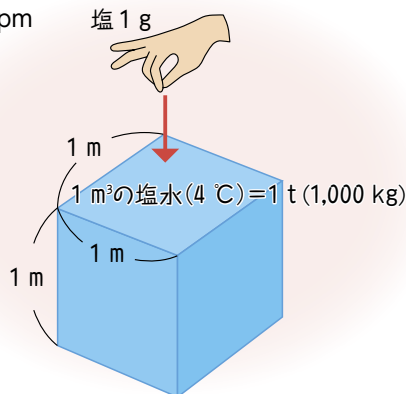
●みんなの飲む牛乳にはどんな栄養があるかな？
ml(ミリリットル)は容積、kcal(カロリー)は熱量をあらわす単位だよ。

濃さ[割合]の単位

濃さをあらわす単位は% (パーセント)です。100gの塩水のなかに1gの塩が入っていれば、塩の濃さは1%となります。ちなみに海水の塩の濃さは約3.5%です。

%よりも小さな割合をあらわす場合にはppm(ピーエム)という単位を使います。ppmは100万分の1(1kgのなかに1mgが含まれたもの)をあらわします。1%は10,000ppmです。食品のなかに含まれる食品添加物などは濃さの上限が決められていて、その濃さをあらわす単位にppmがよく使われます。

▶これも1ppm



コラム

大きさによって使う「単位接頭辞」

重さ、長さ、時間をあらわすとき、数の大きさをまとめるために補助的に使う単位(単位接頭辞)があります。大きい方の接頭辞はコンピューターのデータ容量をあらわすときにも使われます。

●「国際単位系」のSI接頭辞の例

接頭辞	記号	大きさ
テラ	T	1,000,000,000,000倍 (=兆)
ギガ	G	1,000,000,000倍 (=十億)
メガ	M	1,000,000倍 (=百万)
キロ	k	1,000倍 (=千)
[基本単位]	〈時間〉 秒(s)	〈重さ〉 グラム(g) 〈長さ〉 メートル(m)
ミリ	m	1,000分の1
マイクロ	μ	1,000,000分の1
ナノ	n	1,000,000,000分の1
ピコ	p	1,000,000,000,000分の1

とても小さな「^{たん い}単位」を知ろう！

食品添加物や農薬など、この「食品安全」のリスク評価の説明には、ppm (ピーピーエム) や μg (マイクログラム) などの単位がよく出てきます。割合や重さを表すものですが、実際どれくらいの感じなのか、わかりにくいものです。

そこで今回は、できるだけわかりやすく、説明しましょう。

1. とても小さな「^{わり あい}割合の単位」は？

●ppm(ピーピーエム)

これは「100万分の1」という割合を表しています。つまり1万分の1%です。1ppmを具体的にいうと、長さ25m、幅10m、深さ1mのプールに溜めた水(250トン=250,000kg)に、コップに約一杯半の塩(250g)を溶かした時の塩分の割合ということになります。人間の味覚では絶対わかりませんね！

●ppb(ピーピービー) / ppt(ピーピーティ)

もっと小さな割合を表すものもあります。たとえば、1ppb(ピーピービー)は10億分の1のこと。1ppt(ピーピーティ)は1兆分の1のこと。これらはppmとともに、野菜に残っている農薬や食べ物の中の化学物質の濃度を表す時などに、使われています。

2. とても小さな「^{おも}重さの単位」は？

●mg(ミリグラム)

これは食品のパッケージに書いてある栄養成分の表示などでもよく見かける単位。1,000分の1gのことです。炊く前のお米のひと粒が、約0.02g(20mg)くらいなので、1mgは、お米ひと粒の、さらに20分の1くらいの重さということになります。お米を粉にして、やっと目に見えるくらいの量ですね。

● μg (マイクログラム) / ng(ナノグラム) / pg(ピコグラム)

μg は1mgのさらに1000分の1、つまり100万分の1gという重さを表す単位です。その1000分の1がng(10億分の1g)、そのまた1000分の1がpg(1兆分の1g)です。人間一人は約60兆個の細胞からできていて、その1個が平均1ng(0.001 μg)といわれています。これらはそんな小さな単位。実感できるかな？

科学が進歩して、
化学物質を
すくなく少ない量まで
調べられるように
なったから、
こんな単位が
使われているんだね！

すくなく少ない量でも、
体に影響する物質があるから、
食品の安全をきめる時は、
単位をよく知っておくことも
大事なのよ

ppm
pg
 μg
mg

◆一、十、百、千、万…。さて、数えられるかな？

●割合の単位

1%	=	100分の1
1ppm	=	1,000,000分の1 (0.0001%)
1ppb	=	1,000,000,000分の1 (0.001ppm)
1ppt	=	1,000,000,000,000分の1 (0.001ppb)

●重さの単位

1mg	=	1,000分の1g (0.001g)
1 μg	=	1,000,000分の1g (0.001mg)
1ng	=	1,000,000,000分の1g (0.001 μg)
1pg	=	1,000,000,000,000分の1g (0.001ng)

季節の伝統食

四季があり海に囲まれた日本は食材の宝庫です。各地にはその豊富な食材をいかし、長い年月をかけてそれぞれの地域の風土や習慣に根付いた食べ物“伝統食”があります。今回はこの伝統食のなかでも、長持ちするように工夫された食べ物“保存食”を秋・冬をテーマに紹介します。



保存食ってなんだろう？

昔は今のような冷凍・冷蔵技術や包装技術が発達していませんでした。保存食は、新鮮な食べ物が手に入りにくい時期にも安全に食べられるようにした食べ物です。

保存食には、食べ物を長持ちさせるために水分を抜いたり人の体に害のない菌を繁殖させたりして害のある菌の繁殖を抑える知恵があります。また、長持ちするだけではなく、味を良くしたり、栄養価を高める工夫もあります。それでは昔ながらの保存食にはどんなものがあるか見ていきましょう。

保存食にはどんなものがある？

ほ 干し柿 秋に取れる柿を乾燥させたものが干し柿です。干し柿にする柿の多くは渋柿を使います。渋柿はそのままでは食べられませんが、干すことで渋味がなくなり食べられるようになるだけではなく、もともと持っていた甘味がぐっと引き立ちます。干し柿の周りに付いている白い粉は、柿から出た糖分で、干し柿の甘さの正体です。ほかにも食物繊維が豊富になるなど、栄養価が高まる効果もあります。

作り方は、皮をむいた柿を家の軒先などにつるし、1か月ほど自然乾燥させます。

あらまきしけ 新巻鮭 新巻鮭は塩に漬けてから乾燥させることで保存性を高める保存食です。秋に取れる新鮮な鮭に塩をすりこみ、重石を乗せて、ゆっくり水分を抜いていきます。その後、つるして乾燥させる工程と重石を乗せて水分が均等になるようにならす工程を何度も繰り返します。

これらの過程で鮭のタンパク質がうま味成分に変わり、独特の風味豊かな新巻鮭ができあがります。

サバのへしこ



サバのへしこ(写真)は北陸地方の郷土料理で、塩と発酵を利用した保存食です。

塩漬けで保存性を高めるのは新巻鮭と同じですが、米こうじとぬかを使って発酵させるのが特徴です。作り方は、サバをひらきにして2週間ほど塩漬けし水分を抜きます。それを米こうじとぬかに漬け込み、重石を乗せて冷暗所で1年ほど寝かせます。熟成の過程でタンパク質がうまみ成分に変わり、サバのおいしさがより引き出されます。

たくあん漬

冬に取れる大根を使った漬け物がたくあん漬です。日干しして水分を抜いた大根を米こうじと塩で1～数か月漬け込みます。乾燥、塩蔵、発酵の3つの工夫で保存性を高めています。保存性だけでなく、干すことでデンプンが糖分に変わり甘味が増し、漬け込むことで風味がよくなります。