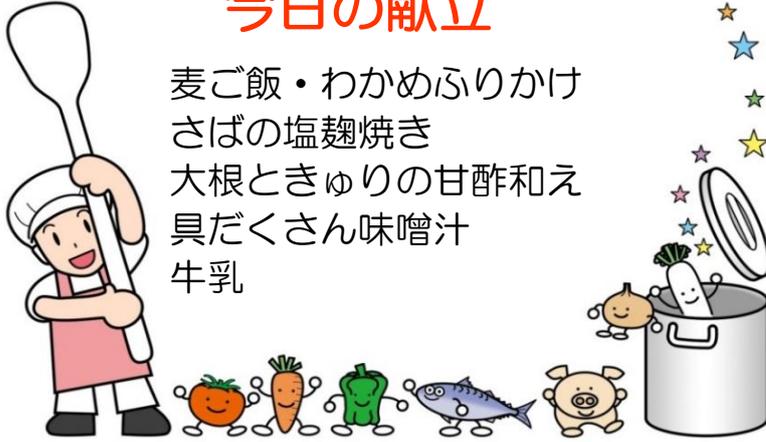


稲中ランチタイム通信

7月11日(木)

今日の献立

麦ご飯・わかめふりかけ
さばの塩麴焼き
大根ときよりの甘酢和え
具だくさん味噌汁
牛乳



盛り付け図



『塩麴』について

今日は、さばを塩麴に漬け込んでから焼いています。塩麴は、米麴と塩、水だけで作る発酵調味料です。米麴とは、お米に「麴菌」という微生物を繁殖させたものです。菌とはいっても、食べられる菌で味噌やしょうゆ、酢、酒、みりんなど、日本の発酵食品と深い関わりをもつ微生物です。麴菌が繁殖するときに生み出す酵素が、うまみや甘味を作り出しています。肉や魚を塩麴に漬けることで、たんぱく質がアミノ酸へと分解されてうまみが増し、柔らかくしっとりとした食感に仕上がります。

先生からの食育コメント

塩麴で漬けることは、食材の保存性を高めてくれる利点もあります。肉や魚をそのまま保存するよりも、日持ちするようになります。また、ビタミン類も豊富に含まれているので、代謝を助け、疲労回復にもつながります。