



野菜を醸す楽しみ

糀料理研究家
小紺有花

糀料理研究家 小紺有花

合同会社Felix oris 代表

- 石川県在住
- より良い食生活のために2003年より独自に糀料理の研究を始める
- 2012年NHK「あさいち」出演により、全国的な塩糀ブームの火付け役の一人になる
- 日本の発酵食の叡智を次世代へ伝えるべく、現代人のライフスタイルにマッチする新しい糀食文化を創造している
- 発酵調味料を巧みに使った簡単・手軽・美味しいレシピには定評がある
- 20年の実績に培われた豊富な知見で多彩な食と健康の情報を日々、精力的に発信し続けている
- 著書 6冊
- ソムリエ・利酒師





発酵とは

- 発酵は微生物の力によって物質が変化し、人間にとって有益な現象をもたらされること。
- 腐敗は微生物の力によって物質が変化し、人間にとって有害な現象をもたらされること。



発酵と腐敗の区別は人間の
価値観によってなされている





発酵食とは

微生物の力によって食品が分解され、
成分・味・風味・食感が向上して
保存性が増した食品。



発酵食を生み出す微生物

分類	主な種類	特徴	発酵食
カビ	麹菌 紅麹菌 カツオブシ菌 クモノスカビ アオカビ	菌糸を伸ばし、その先端から酵素を生産・放出し、培地である食材の栄養素を分解して様々な物質を放出する。	甘酒、塩糀、醤油 味噌、酒、鰹節 豆腐餛 ブルーチーズ カマンベールチーズ
酵母	清酒酵母 ワイン酵母 ビール酵母 パン酵母	ブドウ糖をアルコールと炭酸ガスに分解する。 野菜や果物の表面、空気中、土壌など自然界のあらゆる所に生息。	酒 パン
細菌	乳酸菌	乳糖やブドウ糖をエサにして乳酸を生み出す。	漬物 ヨーグルト
	酢酸菌	アルコールをエサにして酢酸を生み出す。 酢酸菌の中には発酵の過程で分厚い膜を造るものもある。	酢 ナタデココ コンブチャ
	納豆菌	稲藁、枯草、落ち葉、ハーブなど自然界に生息する枯草菌の一種。 タンパク質を分解し、アミノ酸やビタミンを生成する。	納豆

発酵食とは
微生物の力によって
元の食材よりも食品の価値が
高まったもの

①食品の保存性が増す

- 発酵を促す微生物が増えることで、腐敗菌が増えにくくなる。
- 発酵によって生成される乳酸や酢酸、アルコール自体に殺菌効果があり、雑菌の増殖を抑えて食品のおいしさを保ってくれる。

②味わいが良くなる

- 発酵させることによって、味や香りが変化し、旨味が増して、おいしく食べやすくなる。
- 微生物の作用によって香気成分が生成され、発酵食品特有の香りが生まれる。

③栄養価や健康調節機能が高まる

- 発酵の過程で微生物がビタミン類など、さまざまな栄養成分をつくり出す。
- 栄養素が低分子化されるため、消化吸収されやすく、体内で効率よく働く。



発酵食の役割

【昔】

- 食物を無駄なく備蓄する
- 携帯食・簡易食
- 栄養供給源
- 楽しみのため（ハレの食）

【今】

- 楽しみのため（趣味）
- 身体の調子を整えるため
- スローフードとファストフードの両立
- 手間なく簡単に自然食を実践

漬物とは

- 野菜、果物、魚介類、肉類などを塩、醤油、本みりん、糠、味噌、米酢、酒粕などとともに漬け込み、保存性、栄養価、風味がまった食品。
- 漬け込み材料、漬け込み時間、生産地域などによって多種多彩な漬物が存在する。



野菜の漬物の種類

大分類	小分類	漬物の名前
発酵漬物	塩漬け	野沢菜漬け、すぐき漬け、しば漬け、高菜漬け、すんぎ漬け、山川漬け
	糠漬け	たくあん、いぶりがっこ、糠みそ漬け
	粕漬け	奈良漬、守口漬け、わさび漬け、
	味噌漬け	市房漬け、たまり漬け
	醤油漬け	長茄子漬け、松前漬け
	麴漬け	かぶら寿司、大根寿司、三五八漬け、べったら漬け
無発酵漬物	塩蔵	梅干し
	酢漬け	らっきょう、ガリ、千枚漬け

* 粕漬け、味噌漬け、醤油漬け、麴漬けは製法によって無発酵の場合もある。

* 市販品の漬物は発酵風味の調味液に浸しただけの無発酵のものが多い。

世界の漬物

国（地域）	漬物の名前
韓国	キムチ
中国	ザーサイなど
ヨーロッパ	ザワークラウト（独）・シュールルート（仏） ピクルス（英・米など）
インド	アチャール
タイ	パッカードーン



- その他、世界中には個性豊かな漬物がたくさん存在する。

野菜の漬物の 良いところ

- 旬の野菜を美味しく備蓄することができる。
- 常備菜として活用できる。
- 風味が豊かになる。
- 味の変化を楽しめる。
- 味付けの一部として料理に活用できる。





漬物を献立に活かす

- 副菜としてすぐに出せる

サラダとして

箸休めに

- 具材として使える

和物に

サンドイッチに

ちらし寿司に

ポテトサラダに

炒め物に

鍋に

野菜の刻み漬け

- お好みの野菜（刻む） 500g
- 粗塩 10~15g（野菜の重さの2~3%）
- 刻み昆布 1~2g
- 鷹の爪 1~2本
- お好みで柚子の皮（千切り） 1/4個分



野菜の塩糍漬け

- お好みの野菜（刻む） 500g
- 塩糍 50g（野菜の重さの10%）
- 刻み昆布 1～2g
- 鷹の爪 1～2本

- お好みで柚子の皮（千切り） 1/4個分

* 塩分量は約 6.5g

