

“発酵王子”伏木暢顕氏による「秋ナイ症候群」を予防する「漬物活用レシピ」

“発酵王子”の異名を持つ伏木暢顕氏に、手軽に作れておいしく、“秋ナイ症候群”を予防できるオリジナル「漬物活用レシピ」を作成していただきました。材料の漬物や甘酒等は、できれば手作りされることをおすすめしますが、市販のものでも美味しくお召し上がりいただけます。

【漬物まり寿司】

伏木氏による発酵ワンポイント！

植物由来の発酵食品である漬物の植物性乳酸菌が、まろやかな酸味を醸します。甘酒の麹は、その昔、砂糖がなかった時代は、料理の甘味付けとしても使われていたため、日本人にとってなつかしい甘味を感じさせます。また、麹由来のブドウ糖は、低分子で体に優しいのも特徴です。腸をバリアしてくれる植物性乳酸菌が摂取できるメニューです。

〔材料〕

・ご飯	100g	} (A)	・スモークサーモン	1切 (約10g)	} (B)
・しば漬け	10g		・メ鯖	1切 (約15g)	
・すぐき漬け	10g		・茄子の浅漬け	1切 (約8g)	
・甘酒	10ml		・野沢菜 (葉の部分)	1枚 (約5g)	
・塩	1g		・酢メ小肌	半身	

- ① ご飯が熱いうちに(A)の材料をよく混ぜる
- ② ラップの真ん中に(B)の材料をそれぞれ置き、①の酢飯を各10～15gずつのせる
- ③ ラップを巾着状にし、捻じりながら形を整える



【白菜の漬物鍋】

伏木氏による発酵ワンポイント！

漬物が出汁にほどよい酸味を与え、飽きのこない味に仕上がります。植物由来の発酵食品である味噌の良質なたんぱく質が、動物性たんぱく質の物足りなさを補います。また、大豆を発酵させた味噌や醤油だけに含まれる、低分子化したアグリコン型のイソフラボンには、美肌効果も期待できます。鶏団子のひき肉は、つなぎを使わず甘酒の麹とあわせることで酵素分解が起こってネットリ感が出て、フワフワした食感が楽しめます。糠に含まれる酪酸菌は、強い整腸作用が期待できます。

〔材料〕 ※2人前

・白菜の漬物	400g	} (A)	・絹豆腐	1丁	} (B) (お好みで)
(今回は糠の古漬け)			・舞茸	1/2pc	
・昆布出汁	3000ml		・エノキ	1/2pc	
・白味噌	45g		・生椎茸	2個	
・塩	少々		・九条ねぎ (長葱) 1束		
◇鶏団子			・トマト	1個	
・鶏ひき肉	150g	} (C)	・大根おろし	100g	} (D)
・生姜みじん切り	5g		・モロヘイヤみじん切り	30g	
・長葱みじん切り	10g		・ポン酢醤油	40ml	
・塩	1g				
・甘酒	15ml				
・山芋すりおろし	30g				

- ① (C)の材料の山芋以外をよく混ぜ、冷蔵庫で半日～1日発酵させる
- ② (A)の材料を弱火で10分煮出す
- ③ (B)の材料を②の中に入れる
- ④ (D)を合わせ、たれを作る
- ⑤ ③の材料に火が入ったら、①の鶏肉に山芋すりおろしを合わせ、練り込むようによく混ぜる
- ⑥ ⑤を一口サイズの団子状にして鍋に入れる
- ⑦ メは生米から雑炊にする



“発酵王子” 伏木暢顕 (ふしきのぶあき)

1975年東京生まれ。醸造料理人であり、日本の発酵食文化伝承人。発酵教室の講師としても活躍し、現在の「発酵食」、「麹」人気の立役者の一人。イタリアン、和食など料理の道を極めること20余年、食材を全く別のものにかえてしまう、不思議な麹の力に惚れ込み、独学で麹について学ぶ。メディア出演も豊富で、「発酵王子」として親しまれている。

