

# 手づくり塩麴で免疫を高めよう♪

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

酷暑の時期は過ぎたものの、暑くなったり、急に涼しくなったり  
体調を崩しやすい時期ですね。

体調を維持する免疫のカギを実は腸が握っているということで  
今回は「腸と免疫」についてお話ししていきます(^^)

## ■ 免疫のカギを握るのは「腸」。

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）をはじめとする免疫細胞は、それぞれの役割が  
組み合わさって体内をパトロール（免疫の維持）してくれています。

約7割が腸内に集まっていると言われる免疫細胞。

加齢やストレスによって働きが鈍くなりますが、食べ物によって強化することも出来ます。

できれば毎食、複数の発酵食品を食べることで、乳酸菌やアミノ酸をバランスよく  
取り入れることができ、腸内環境の改善、ひいては免疫力アップにつながるそうです。

しかし、味に飽きてしまうこともあるのでいつもの料理に発酵食品を「調味料」として  
加えることが無理なく続けられるポイント♪

## ■ 手軽に免疫アップ、発酵調味料。

味噌や醤油、酒など発酵食品・飲料に欠かせない「麴」。

その歴史は大変古いものですが2012年頃に「塩麴」がブームになり  
天然の発酵調味料として再注目されました。

その塩麴一。

実は皆様のご自宅でも簡単に手づくり出来るんです♪

<塩麴の作り方>

麴：塩：水の割合は、3:1:4 が基本。

- ・ 300g の米麴に塩 100g を加えてよく揉みます。
- ・ 手でまとまるようになったら  
水 400g を入れて手ですり合わせ密閉容器へ。
- ・ 1日1回かき混ぜながら  
常温で7~10日ほど放置すれば完成♪

※冷蔵庫に入れば、半年ほど保存ができるそうです。

塩麴を使った料理は酵素の働きで旨味もアップ。

肉や魚に塩麴を塗って一晩置いてから調理すると、旨み物質として知られるグルタミン酸の数値が生の状態に比べて約30%も増えるそうです！

ぜひ、みなさんも天然の発酵調味料で

季節の変わり目を、美味しく元気に乗り切りましょう♪

当社の「雑穀玄米甘酒」も天然の甘み調味料として優れたもの！

サンプルのご依頼お待ちしております(^O^)/

.配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>