

意味がある発酵・臭い商品は美味しいの？

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♪

世界には臭い食べ物がたくさんあります。

臭いといっても、おいしいからこそ長年食べ続けられてきたと思います。

現代で忘れがちな豊かな食文化について今回は発信したいと思います！

■世界一の臭さ・臭さの奥には何がある・・・？

世界一臭いと言われるスウェーデンの

「シュール・ストレミング（酸っぱいニシン）」

これは、塩漬けたニシンを缶の中で発酵させてつくれるもので、
強烈な臭いのため、屋外で開封するように注意書きまであるものです。

よくバラエティ番組の罰ゲームに使われていますよね（笑）

缶切りをちょっと刺しただけで、刺激の強い酸と

硫化水素が入り混じったガスと液が噴き出します。

パンにこの切り身を敷き、ジャガイモとトマト、タマネギと一緒に

食べてみると、時々ガスの臭いが鼻を刺激するものの、

食べられなくはないそうです！！（私が食べた訳ではありませんが・・・）

■臭い食べ物をより知ろう

～なぜ臭いのか～

主な理由は発酵しているため。

イースト菌、乳酸菌等の酵母や細菌が有機物を分解して

アルコールや有機酸などを生じ、臭いが出るとされています。

臭いのもとには、硫黄化合物や脂肪酸、アンモニアの場合が多いのだそうです。

～なぜ世界中に臭い食べ物がある？～

発酵により腐敗菌が入りにくくなり、保存が効きます。

そしてうまみ成分のアミノ酸やビタミンが豊富になるため
長年食べ続けられているのです。

～臭い食べ物をおいしく食べる方法は？～

発酵食品の味わいの王道は、そのものを食べることとされています。

ものによりませんが、結構勇気がいられますね（笑）

30年物の鮎ずしやサンマずしは、口の中で様々な味が広がるそうです。

（30年物・・・！！！！）

■発酵と腐敗は世界が違う・・・

「同じ腐らせた物じゃん」と思ってしまうがちですが、
発酵は乳酸菌などの善玉菌が活躍して、腐敗菌の侵入を防ぎます。
一方で、腐敗菌は、アミンやメルカプタンなど明らかに危険な
臭いがするとされています。

人類は、数百万年の食の歴史を経て、かぎ分ける能力を
身につけてきたということになります。

■その他世界の臭い食べ物

韓国の「ホンオフエ」はエイの一種で高級料理です。

アンモニア臭が強く、涙を流しながら、お酒マッコリと一緒に
流し込むのが通なんだそうです。

ずっと噛んでいると何とも言えない甘みとコクが口の中で広がり、
こりこりした歯ざわりと舌の上で柔らかくなる食感も

心地がよくなるそうです。アンモニア臭は次第に高貴な香りへ変化するようです。

（でも涙が流れるくらい強烈らしい・・・）

そして、台湾の臭豆腐。名前からしてインパクトがありますね。

豆腐を漬け汁につけてつくり、納豆とチーズが入り混じった臭いと言われています。

そのまま食べるよりも、スープや揚げ物、炒め物にすると美味しいようです。

■日本にも古くから伝わる臭い食べ物

- ・くさや
- ・鮎ずし
- ・たくあんの古漬け
- ・納豆

今回こういった記事を書いていてなんですが、私は納豆しか食べたことないです。
くさやもテレビで見たことがある程度。
トビウオやアジを汁につけて乾燥させたもので、
臭いけれども、食べると味はとっても美味しいと聞いたことがあります。
戦後、日本人の食生活は激変し、近年臭いものを嫌う風潮に合わせて、
業者も臭いが少ない食品を作るようになったといいます。
たしかに、納豆でも「臭わない」という商品は増えていますよね。

世界には臭いは強烈だが、食べてみると意外に美味しい、
そして「臭い」＝「マズい」という訳ではないことがよく分かります。
「臭い」いうだけで、食べられないと思っていても
食べず嫌いを返上してみれば、食の新しい世界が広がって面白いかもしれません。

■ライスアイランドがおすすめする商品

今回ご紹介した程の物ではありませんが、
穀物でも臭いが独特ですが、他の雑穀に比べても栄養が豊富な雑穀があります。

・アマランサス

臭いのクセはかなり強いです。
ですが、栄養素は他の雑穀に比べてダントツで豊富です。
鉄分以外にも葉酸や、亜鉛も多く含まれていて
女性が摂取しておきたい栄養素がぎゅっと詰まっています。
数年前にはスーパーフードとしても注目されました。
炊飯だけでなく、茹でてたらこのようなプチプチ食感を活かして、
料理に使ってみるのもGOOD！
内容量／500g

・おいしい十六穀

クセのない雑穀を中心にブレンドされた、
もっちりきびがたっぷり入って、
冷めてもちもち食感が続きますので、お弁当やおにぎりにピッタリ♪
アマランサスもブレンドされています！
内容量／180g (30g×6)、500g

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

