

おたけ 山彦新聞 3月号 Vol. 108

TEL 079-253-8168

〒671-0252 姫路市花田町加納原155



いつもお世話になっております。
今月の担当は、長谷川です。

まだまだ季節性インフルエンザと新型コロナウイルスとの同時大流行ですね。

引き続き必要な感染対策を行いながら生活をしていきたいと思えます。
早く何ら気にせず外出ができる日が来ることを願っています。

新型コロナウイルスの脅威があった事で免疫力を上げて感染を防げるかもしれないと、発酵食品ブームは今も続いています。

味噌や醤油、納豆、チーズなど発酵食品は数え切れないほどあるそうです。

「細菌」「カビ」「発酵」の

3つが発酵に関わる体表的な微生物だそうで、それが身体に良く日本人が昔から作ってきた物です。
日本の伝統食とも言えます

発酵食は、うま味や香りを引出し栄養価を高める効果があり良いことづくめで、それなら私も発酵食を作りたいと思い、簡単でいろいろ使えて保存もできる。塩麴を半年前より作っています。

作っていると言っても電気調理器に材料を入れて、温度と時間を設定しておまかせで6時間で出来上がりです。

我が家では食材の下味に使うことが多いですが自分で作ると、やはり美味しく感じます。

味噌なら手前味噌です。

これからは、味噌や甘酒作りにもチャレンジしたいと思っています。

