

七分搗きぐし飯に糠漬けを！

「玄米は体に良いと聞き毎日食べていますが、本当に体に良いのでしょうか？」と、時々お客様から訊ねられますが、私はこのようにお答えしています。「お客様は玄米をどのように炊いて食べていらっしゃいますか？」と。そうすると大抵の方は、そのまま水を入れて普通の鍋か圧力鍋で炊いていますとおっしゃるのです。私は、「それなら七分搗きぐしに雑穀を入れて炊いて、食事の時に糠漬けと一緒に食べたほうが良いですよ」と説明しています。実は玄米は、胚芽の部分に素晴らしい栄養素やミネラル、ビタミン等がたくさん含まれているのですが、体に良いものばかりではなく悪いものも多く含まれているのです。玄米を食す時はその悪い要素をすべて取り除かないと、胚芽が持っている酵素阻害剤で最終的には病気になるてしまいます。そして、圧力鍋などでもない！メイラード反応が生じ、アクリルアミドという発ガン性物質と酵素阻害剤の両方で体が蝕まれてしまいます。玄米の胚芽部分を含むアブジン酸やフィチン、

トリブシンインヒターなどは加熱しても壊れることなく、ビタミンやミネラルといった栄養素の吸収を著しく妨げるのです。100度以上で崩壊するというのですが、実際に玄米を炊く時にはそこまで温度が達していないのです。ではどうすれば、玄米の胚芽部分の栄養素を効果的に摂取できるのでしょうか？そこで注目すべきなのが、糠漬けなのです。玄米は発酵されることにより、玄米の持つ酵素阻害剤が分解され、より一層栄養価も高まります。（玄米だけでなくタネ類、主に大豆や小豆、ピーナッツ、小麦、トウモロコシ等も同様。）発酵食品というと、味噌や醤油が代表的ですが、忘れてはならないのが日本の究極の伝統食である糠漬けなのです。昔はこの家庭でも糠床があり、そこに漬けられていたキュウリやナス、カブやダイコンなどが、当たり前のように食卓に並べられていました。

糠漬けは、玄米の欠点を除去した糠と野菜の栄養素の両方を食べられる非常に優れた発酵食品

品です。もちろんスーパーや漬物屋、土産物屋で買うことができますが、農薬や化学肥料、化学調味料、保存料、色素といった添加物で作られた糠漬けで、まったく別物の食べ物という良いほどに違います。糠漬けは玄米の持っている胚芽の糖部分の栄養素やビタミン、ミネラルを発酵させることにより増幅させ、有益な酵素を生成させます。酵素は消化と代謝という、人が生きていく上で最も重要な栄養素のひとつです。通常、人が食べた食物は小腸で酵素により体内で発酵され、有機酸が生成されます。しかし糠漬けはすでに発酵して有機酸である酪酸を生成しているため、体内酵素を使うことなく、有機酸と酵素の両方を摂ることができる優れたものなのです。つまり消化酵素の無駄遣いを避けることができ、その分を代謝に充てることができます。

また、糠漬けの有機酸である酪酸は小腸で乳酸菌を増やし、さらに大腸では短鎖脂肪酸となり大腸の粘膜となって善玉菌を増大させ、吸収



されることで、全身の粘液となり免疫力となります。要するに、小腸が乳酸菌だらけになると、有機酸・短鎖脂肪酸が生成されて大腸がビフィズス菌だらけになり、便秘解消、血液サラサラ、微小循環改善ともなり、健康になるのです。それにしてもどうして人にとって重要な食べ物である糠漬けが、間違いだらけの漬物になってしまったのでしょうか？なぜ、これほど重要な栄養素が食卓から消えつつあるのでしょうか？

ここで、美味しい糠漬けはどのようにしてできるのかをお教えしましょう。まずは良質の材料を集めることから始まります。無農薬、無化学肥料の米糠（できれば無施肥）に水と塩を混ぜて手で捏ね、一週間寝かせます。さらに、無農薬、無施肥の野菜を塩漬け（野菜の種類により5日〜2週間程度）します。重石は野菜により異なりますが、野菜の10〜15倍程度のものを使用します。塩の量は野菜の10%。ヒマラヤ岩塩の紅塩（数億年前の地球のマグマに焼かれたミネラルを大量に含む赤い岩塩）を用います。必要なことはこれだけです。あとは愛情込めて、せっせと毎日糠床を混ぜるだけ。美味しくなれ、美味しくなれと願いを込めて優しく混ぜるだけで、美味しい糠漬けができあがります。大切な

のは、有機栽培・無農薬・無施肥の野菜を塩漬けにして、逆浸透圧を利用して野菜自身を持つビタミンとミネラルを閉じ込めること。そして糠床に入れてそれらの栄養素を凝縮させること。このことにより、糠漬けの野菜は生で食べるより栄養価が倍増するのです。

ご自宅で糠漬けを漬けている方もいらっしゃると思いますが、糠床がアンモニア臭を発生することがありませんか？糠漬けが嫌いという方もこの臭いが苦手なようです。これは農薬や化学肥料に汚染された米糠や野菜を用いていることによ

って生じるものです。糠床が生きた菌類や微生物により発酵しているのではなく、死滅して腐敗している臭いです。無農薬・無化学肥料・無施肥の糠床と野菜で作られた糠漬けは、生きた糠本来の良い香りがするものです。

日本古来の正しい製法で作られた糠漬けを七分搗きぐし飯に一緒に食べること、玄米を食べるよりも手軽に、しかもより効

果的に栄養素を摂取でき、体に良い生活を送ることができるのです。現代の食卓から忘れ去られがちな糠漬けの効用を見直し、ぜひ毎日糠漬けを食べましょう。

有限会社三雅 うちの米うまいよ

ライスマーケティング・プロデューサー

明平行正

【参考文献】

- ・「鶴見酵素栄養学講座」テキスト
- ・ホームページ「ぬか漬けの栄養」

