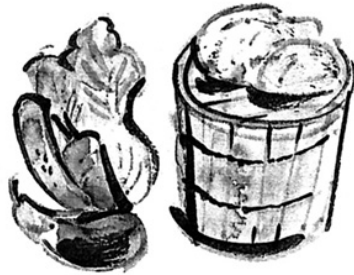


糠みそ漬け

食べ物と微生物



糠みそ漬けのほのかな香りと、新鮮で色鮮やかな人参・茄子、歯ざわりの良い、ぱりっとした大根や胡瓜の味には、いつものことながら食欲をそそられる。

その糠みそ1g中にはなんと日本人口の十倍にも当たる十二億もの微生物が繁殖していると言え、びっくりされるであろう。

しかし、糠みそも、もし悪玉菌に遭えば腐敗してしまうが、善玉菌に醸されればこそ、ものすごい発酵微生物、とりわけ乳酸菌と酵母菌が旺盛に生殖して、それが体内では有益なたくさんの生命活動を支えてくれるようになる。

糠みそは日本だけの漬け物で一名「どぶ漬け」とも呼んでいるが、幸いなことに日本の高温多湿が繁殖に好条件である。これをうまく利用した先人達の糠みその知恵には、ほとんど感心させられるものがある。

さて糠の成分は発酵されて、丁度乳製品からヨーグルトやチーズが醸成されるのと同じように、乳酸やアルコール・エステルなどの風味が生まれ、タンパク質やアミノ酸からも特有の匂いがつくられて、糠みその独自性が出てくる。この米糠はご存知のように、精製米をつくる時に捨てられるあの玄米の表層部と大切な胚芽である。近頃は純白に精米するので、むしろ捨てられている米糠の方に大切な成分が含まれているという皮肉な現象になっている。

米糠の栄養価については、明治三十年、オランダの学者が脚気を治す成分があることを発表し、明治四十三年には日本の鈴木梅太郎博士が、ある成分を抽出して“オリザニン”と名付けた。現在

の三共製菓はつい先年までビタミンB1をオリザニンとして発売していた。ところが翌年、イギリスのフンクが同じ成分を抽出して、ビタミンと命名し、この名称が世界に広まった。誇るべきオリザニンが世界で採用されなかったのは残念なこと、その当時から、日本の国際感覚の劣性が惜しまれたものである。

糠には、ビタミンB1のほか、炭水化物やタンパク質は言うに及ばず、脂質・無機質、たくさんのビタミン群が含まれている。炭水化物は分解されて微生物の栄養源になり、タンパク質を分解して二〇種ものアミノ酸に変わり、そのアミノ酸は、新鮮な人参・茄子・胡瓜・大根などに吸収されて旨味となり、人体の貴重な栄養分ともなっていく。次にビタミンと無機質が豊富であるが、更に発酵活動中に多種のビタミンを豊かに精製するので、天然型の総合ビタミン剤とも言える。

ビタミンは人間の栄養を保ち、人が生きていくうえでの生活活性素であるが、自分の体内での生合成ができないために、植物や微生物が作ったものを摂取することは、まことに効率の良いものである。

更に糠みその微生物の中に、何種類かの優秀な乳酸菌がいることで、植物である糠の中の乳酸菌は酵母と共に、重要な働きをし、根菜に吸収された乳酸菌は、悪玉菌や消化吸収の際に生じる有害菌を退治してくれるのである。

諸外国の学者は、日本には、ヨーグルトに勝る乳酸菌と整腸作用をもち、大根の消化作用・人参のカロテン色素・胡瓜の利尿作用など自然の形で吸収される、がん予防や不老長寿の糠みそがあると激賞している。

この評価は、もっと見直さなければならぬ宝物である。“糟糠の妻”や“糠に釘”のたとえなど、糠みそが低い次元に置かれているのは、全く勿体ないことである。

この“糠みそ”を独自の味に醸成させて、季節の新鮮な野菜をたっぷりに入れて、わが家を健康一家に育てる糧としたいものである。
