

きよす食育レポート

第51号

清須市役所産業課

令和4年12月1日発行

宮重だいこんのぬか漬教室に参加しました。



どんな漬物を食べていますか？

清須市の隣のあま市には漬物を祀っている神社「萱津神社」^{かやづじんじゃ}があり、漬け物の神様とされています。8月21日には、全国から漬物業者が集まり「漬け込み式」を行っています。

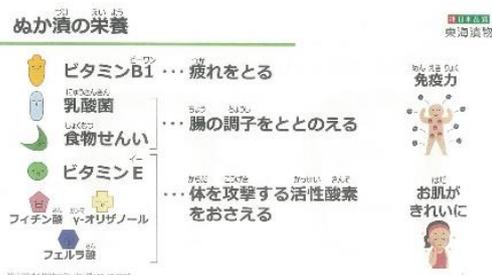
言い伝えでは、太古の昔この辺りは海辺であり、土地が肥えた地域であったことから、塩と野菜が神社に奉納されていました。余った塩と野菜を一緒の甕^{かめ}に入れておいたところ、自然に発酵しておいしい食べ物になったようです。そして、たまたま日本武尊^{やまとたけるのみこと}が東夷征伐の道すがら萱津神社に参詣し、その時この漬けた野菜を食べた、と伝わっています。この話は紀元100年くらいの話にであり、真偽のほどは定かではありませんが、清須市内に貝塚遺跡が見つかることから、海に近く、野菜が実る肥えた土地だったことは間違いのないようです。

漬物には①塩漬け、②ぬか漬け、③味噌漬け、④かす漬け、⑤醤油漬け、⑥酢

漬け、⑦麴漬け、⑧辛子漬けなどがありますが、漬ける材料によって、食材の栄養価や体内効果が変わってきます。例えばぬか漬けは、米ぬかと塩で漬けるので、ビタミン B1 (疲労回復)、ビタミン E (脂質酸化防止)、フィチン酸 (抗酸化作用) などのぬか特有な栄養素を含む漬け物が出来

上がります。また、ぬかの乳酸菌、酵母によって発酵が進み、腸内の健康を保つ発酵食品となります。

乳酸菌は糖を分解して栄養分にして増殖しながら乳酸をつくる菌です。乳酸菌には免疫細胞ヘルパーT 細胞の Th1 を活性化する力があります。病気から体を守る免疫システムにもコントロールは必要です。ヘルパーT 細胞には Th1 の他に Th2 があり、Th2 が強いと自己免疫疾患に罹る割合が高くなります。Th1 と Th2 のバランスが健康な状態を保ちます。そこで、少しずつ乳酸菌をとり、Th1 を活性化させることが必要なのです。もちろん、発酵食品には味噌や醤油もあり、ヨーグルトやチーズもありますね。



愛知の伝統野菜 かりもりを使った粕漬け

漬け物でもらっきょうや梅干し、きゅうりの醤油漬けのように無発酵の漬物もあります。

もともと保存を目的に作られた漬け物ですが、時代とともに漬け汁の成分を変化させてよりおいしく作られてきました。ぬか漬けも家庭で簡単に作ることができるようになりました。自分の家の味の漬物を作ってみるのも良いかもしれませんね。

文責 愛知みずほ短期大学客員教授 上原正子