

【腐敗と発酵】



腐敗



発酵

◎発酵とは:原料と食材に酵母菌や乳酸菌と云った微生物を加え、その微生物の力によって、その食材に含まれている物質を分解させること

◎腐敗とは:真菌や腐敗細菌、酵母といった微生物の力により、その食品の中に含まれている有機物が分解される状態のことを言う

まとめ:「発酵」と「腐敗」というのは、何がどう違うのか?どちらも「食材に含まれている成分が微生物により分解される」という過程は同じです。つまり両方とも、その根底にあるものは基本的に同じです。

もっと簡単に言えば『発酵』は人にとって【有益】なもの。『腐敗』は人にとって【有害】なものなのです。

§ 酵素ドリンクと健康酵素味噌のレシピの一例

【酵素ドリンク】と【梅シロップ】の作り方

【酵素ドリンクの作り方】	【酵素ドリンク・梅シロップの作り方】
<p>★材料</p> <p>① 野菜+果物+海藻類⇒1kg</p> <p>② 上白糖(白砂糖)⇒1.5kg</p>  <p>(色々な野菜) (ポリフェノールを含む果物) (フコダイン含む海藻類)</p>  <p>(上白糖) (炊飯器=発酵促進器) (ボウル)</p>	<p>★材料</p> <p>① 梅⇒1kg</p> <p>② 上白糖(白砂糖)⇒1kg</p> <p>③ 食塩⇒30g</p> <p>④ 重曹⇒適量</p>  <p>(梅) (重曹) (上白糖)</p>  <p>(塩) (炊飯器=発酵促進器) (梅シロップ)</p>
<p>★作り方</p> <p>1:材料を水洗いしてボウルに移し浸け洗いをする</p> <p>2:材料を皮のまま切る</p> <p>3:発酵容器の中に上白糖の1/3を底に敷き、材料の1/2を砂糖の上に乗せる</p> <p>4:3と4の手順を繰り返す。最終的に、下から順に上白糖/材料/上白糖/材料/の層になるようにする</p> <p>※翌日から7日~10日後経過すると材料から水分が浸み出てくる(但し、浸み出してくる期間は時期により異なる)</p> <p>6:水が出始めたら1日1回素手がかき回す(自分の常在菌を混ぜる)</p> <p>7:砂糖が全部溶けたら茶で濾して容器に入れ冷蔵庫で保存する</p>	<p>★作り方</p> <p>1:梅、1kgを重曹水に20~30分漬けた後、梅を洗う</p> <p>2:①の梅を食塩水に半日から一晩漬ける</p> <p>3:②の梅の水切りをして同量の砂糖1kgを炊飯器に入れる</p> <p>4:炊飯器を保温状態にして1週間以上放置する</p> <p>5:梅を取り出しシロップは殺菌の為鍋に濾して弱火で15分程度煮ます(その際、灰汁が出たら丁寧に取り除きます)</p> <p>6:保存場所は冷蔵庫が安心です</p> <p>※梅シロップは、疲労回復や夏バテ予防のみものとして重宝します。</p> <p>上記のように作り方は意外と簡単ですが、「発酵」や「カビ」が発生し易いので注意することがポイントです</p> <p>保存場所は冷暗所より冷蔵庫の方がベストです。</p>