

～私たちの健康は私たちの手で～

食推だより

～府中市の食生活改善推進員がメニューを考えました～

令和7年度 第3号

令和7年12月発行

今回の発行は

東部地区です

府中市食生活改善推進員事務局

食生活改善推進員(通称：食推)は、地域で食育に関する情報を発信しています。

今回のテーマは、『発酵食品で腸元気』です

発酵食品を摂取すると、善玉菌が増えて、腸内の悪玉菌の繁殖を抑えてくれるので腸内環境が整います。

★炊飯器で出来る、発酵小豆あん★

【材料…出来上がり800g】

小豆……………200g

乾燥米麴…200g

水……………600ml～

準備するもの…炊飯器、温度計

【作り方】

- ① 小豆を洗い水気を切ったら、鍋に入れ、豆が十分つかう程度の水（分量外）を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら2分茹でて、ゆで汁を捨てる。（小豆の渋切り）
- ③ 鍋に②の小豆と水を入れて沸騰したらアクを取り、中火～弱火にして豆を指でつまんで簡単につぶれるくらい柔らかくなるまで茹でる。
- ④ ③の量が700～750gになるよう足らなければ湯を加え炊飯器に入れ、60℃になるまで冷ましたら米麴を加え、麴と小豆をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 炊飯器の蓋を開けたまま、固く絞った濡れふきんをかぶせて、炊飯器の保温モードのスイッチを入れる。（ふきんは乾いたら湿らせる。）
- ⑥ 2～3時間おきに一回よく混ぜ合わせながら、**8～10時間発酵**させる。
- ⑦ 出来上がり総量が800gになればOK！

※麴の白い粒が気になればフードプロセッサーをかけこしあん風に。

砂糖を使わない発酵あんこは、

カロリーは約13%、糖質は約30%抑えられます

基本的には、トースト、白玉団子、おはぎ、お餅など、普通のあんこと同じ食べ方で！

★発酵生姜★

準備するもの…かぶるくらいの熱湯で5分くらい消毒し乾かしたビン

ビンにいっぱいに入る量の皮つき生姜

【作り方】

- ① 生姜は皮をよく洗ってペーパータオルで水けをしっかりとふき取る。
- ② おろし金で皮ごとすりおろし、ガラスビンに汁ごと入れる。空気に触れないようにビンいっぱいに入れて蓋をする。
- ③ 蓋を開けずに2週間冷蔵庫で保管し、2週間たったら使い始める。
※発酵後は冷蔵庫で半年くらい持ち、チューブ生姜の代わりとして使用できる万能食材です。
※作業する際は雑菌繁殖を防ぐため、手洗いや使用する調理器具の衛生に気を付けましょう。

砂糖を使わなくても、麴の力で
甘いあんこが出来ます
冷蔵庫で約5日、冷凍庫で約2
か月保存できます。

★ 発 酵 白 菜 ★

白菜の美味しい季節！

発酵白菜 → 乳酸菌が腸に効く

発酵白菜を使って、いろんなアレンジで楽しんでください

【基本の材料】

白菜の重量に対して 塩を2%～3%

【作り方】

- ① ボウルに刻んだ白菜と塩を混ぜ30分から1時間おく。
- ② ①の水分を絞り、保存用ポリ袋に入れ余分な空気を抜いて密封する。
- ③ 常温で冬場は3～5日、夏場は2～3日置くと発酵し色があせ、黄色から薄茶色になり酸味が出たら冷蔵庫に保存する。

発酵白菜は、冷蔵庫で半年ほど保存できます

～発酵白菜を使って～

写真はイメージです

大根と発酵白菜ひき肉の重ね蒸し

【材料】2人分

発酵白菜……100g

豚ひき肉……100g

A { コチュジャン、酒……各大さじ1/2
味噌、片栗粉……各小さじ1弱
ごま油……小さじ1/2

大根……150g

【作り方】

- ① ボウルにひき肉とAを入れて練り混ぜ、発酵白菜を加えてさらに混ぜる。
- ② 耐熱皿に①の1/2量を広げ、上に大根の1/2量をスライサーで薄切りにしながら重ねる。同様にして、残りの①と大根を重ねる。
- ③ ラップをかけ、電子レンジ600Wで6分加熱し、そのまま5分おき、しっかり中まで火を通す。



発酵白菜のかにかま和え

【材料】2人分

発酵白菜……140g

かに風味かまぼこ…3本

赤しそふりかけ……小さじ1/2

【作り方】

- ① かに風味かまぼこはほぐし、発酵白菜とともにボウルに入れる。
- ② 赤しそふりかけを加え和える。

発酵白菜に、ハム、パプリカ、玉ねぎ等とオリーブ油、コショウを加えるとさっぱりとしたマリネに！

発酵白菜は発酵具合で酸味やうまみが増し味変化します。好みの味を楽しみましょう。



おすすめレシピを府中市ホームページで公開しています！

府中市 食生活改善推進員 レシピ

検索

おたよりは、年4回発行予定です

府中市食生活改善推進員発行
お問い合わせ：府中市健康推進課 ☎0847-47-1310

