

お漬物について

1 漬物の誕生

耐久性が発酵菌最強！？

日本人がいつから漬物を作るようになったかは定かではありませんが、野菜に塩をまぶせば簡単にできることから相当古くから食していたと考えられます。一説には縄文時代から海水に浸けた海藻を干して焼くことで塩づくりをしていたことから、縄文時代には漬物が誕生していたのかもしれませんが。このように、もともと漬物は塩漬けでの発酵過程が基本になっていますので、昔は全ての漬物が発酵漬物だったのです。

2 発酵

噛み応え抜群

古來の人が塩漬けにして保存できることを発見したときに保存した野菜のうま味が増していることにも気付きました。これには漬物と発酵に大きな関わりがあります。野菜の保存期間のうちに乳酸菌が入り込み、野菜の糖분을分解してうま味や独特の香りに変えるので確実に発酵が行われています。これが『長期間寝かせると美味しくなる！』という事実の裏付けでもあり、発酵することで漬物として完成するといっても過言ではありません。しかし発酵という過程を経て作られる漬物は手間やコスト面から年々減少しており、今では絶滅寸前の漬物とさえ呼ばれるようになっているのです。

3 乳酸菌

生命力が高い！

近年この絶滅の危機に瀕している発酵漬物が実は健康食として注目されつつあるのです。それは『乳酸菌』です。野菜が母体となって繁殖する乳酸菌は『植物性乳酸菌』と呼ばれます。植物性は漬物など、塩度や酸度が高いという細菌にとっては劣悪な環境のなか力強く生き抜いて発酵するわけですから、菌自体の生命力も高く腸に対して好影響を与えられていると言われています。

4 保存能力

有害な菌を寄せ付けない

今では本当に希少な存在となっている発酵漬物ですが、もともと保存が目的でつくられているため、その保存能力には驚かされます。たとえば pH です。乳酸菌が発酵の過程で生み出す乳酸や酢酸は強い酸度があります。なんと pH2（低いほど強い）程の酸度にまで達することがあります。この酸度になればあの酸に強いと呼ばれる『O157』でさえもやつつけてしまうほどです。このように乳酸菌によって pH を低下させることにより有害な菌や悪玉菌を寄せ付けない環境を作ってしまうのです。もちろん塩漬けによる塩の浸透圧による保存性もさることながら、さらに乳酸菌による酸性環境がその保存性をさらに高めているのです。

5 アルカリ性食品

ビタミンの王様

野菜の漬物は「ビタミンの王様」と言われており、熱で壊されてしまうビタミンを発酵菌などにより、さらに栄養価を高めているのが特徴です。また、カルシウムやカリウム、鉄分なども豊富に含みミネラルの補給にも適しています。漬物はアルカリ性なので、肉などの酸性の食品を摂取した時は漬物などを食べてバランスをとるのがオススメです。また、発酵食品は体に良い食材として知られています。例えば、漬物の代表格のぬか漬けのぬかには乳酸菌や酵母菌がたくさん含まれています。そして、ぬかには乳酸菌や酵母菌のエサになる食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富にあり、これらが発酵して美味しく栄養のあるぬか漬けができ上がります。発酵漬物にはタンパク質や脂質の分解、高コレステロール、高血圧の予防、整腸作用などに効果があると言われています。



SuuZボードアプリに9桁の番号を入力してくださいね。

アカーシャ株式会社HP





日本一こだわった
民俗漬物

- ❀ 超自然栽培野菜のみ使用
- ❀ 徳笑塩・酢・みりんのみ使用
※徳笑塩は超微細振動印加済
- ❀ 完全無添加、砂糖不使用
- ❀ SU-6 乳酸菌使用



※写真はイメージです。

3種類のお野菜を使ったお漬物をクール便でお届けします。
何が届くかはお楽しみに！

※会員様限定。定期購入のみでの販売になります。