

“乳酸菌を学びましょう”をテーマに、7月9日（土）16：00よりホクレン販売本部にて、チーズマスター会セミナーを開催しました。当日は、37名の方にご参加いただき、(株)野澤組で乳酸菌の販売に携わっている水門輝美さんの講演と、(株)野澤組セレクトのチーズ、そして料理研究家の栗原佑布子さんによるお料理を中心に、おいしく学んだ模様をお届けいたします。

## 乳酸菌講座 講義内容の抜粋

### 1. 乳酸菌とは

乳業用微生物としてよく知られており、糖類から乳酸を産生する乳酸発酵細菌の総称です。はっ酵乳やチーズ、発酵バター等の乳製品のスターターとして用いられるばかりでなく、漬け物や酒、味噌、醤油といった食品に利用されています。生体にとって有益になると考えられているため、「善玉菌」と表現される場合もあります。

健康なヒトの腸内にはたくさんの種類の微生物が生息しており、ほぼすべての人の腸内からは乳酸菌が検出されます。また、これらの細菌の割合を増やすことが健康増進の役に立つという仮説が立てられています。

乳酸菌に期待できる効果としては、

「栄養的効果・・・乳タンパクの分解による、消化性の向上」

「生体調整機能への効果・・・乳酸が腸内を酸性にし、腸管の蠕動を亢進することにより、下痢や便秘症状の改善」などがあり、研究中の効果もあります。



### 2. ナチュラルチーズへの乳酸菌の利用

チーズの製造用に用いられる乳酸菌の主たる役割は、糖代謝による乳酸の生成、タンパク質の分解、風味形成といった生化学的機構です。乳成分を分解し、特徴的な風味・組織を持ったチーズを作り上げている点で、乳酸菌の機能は極めて大きいといえます。

### 3. プロバイオティクスとは

ギリシャ語で「生命の益になるもの」の意味。腸内フローラバランスを改善することにより動物に有益な効果をもたらすことを目的とした製品のうち、乳酸菌などの細菌を生きのまま含むもののことです。乳酸菌との違いは、糖を食べて乳酸を作る割合が少ないという点。学術的には乳酸菌と別とされていますが、一般的には乳酸菌の仲間としてとらえられることが多いようです。

ほとんどの乳酸菌が胃で死滅してしまい腸に到達しませんが、製剤技術や新しい乳酸菌株の開発によって、生きのままの菌を腸に到達させることが可能になっています。

## Cheese

- ① ゴーダ オランダ
- ② ゴーダ (53週) オランダ
- ③ プティ プリー フランス
- ④ ゴルゴンゾーラ ピカンテ イタリア

フリコブランドゴーダの食べ比べに人気が集まりました。  
熟成期間による味の違いを再認識です！



## Menu

「旬の食材&乳酸菌を含む食材」を使用したお料理 9 品が、テーブルを華やかに演出し、おいしい時間を盛り上げてくれました。 ※講師、水門さんお手製の“フロマーシュブラン”をお料理に使用しています。



**アボガド・タコ・マッシュルームのカクテル**  
食材をオリーブオイルとわさび醤油などで和えた一品。それぞれの個性の調和が楽しめます。



**鶏手羽中のピリ辛焼き**  
豆板醤のピリ辛さが食欲をそそる一品。“身は柔らかく、皮はパリパリ”が美味しさの決め手!! 冷めても美味しいのでお弁当にもどうぞ。



**カポナータの Pasta**  
**フロマーシュブラン添え**  
じっくりと煮込んだ野菜の旨みでいっぱいのカポナータ。それだけでも美味しい一品を贅沢にもパスタソースに。



**フロマーシュブラン&サワークリームのポテトサラダ**  
マヨネーズの代わりに、フロマーシュブラン&サワークリームで和えました。爽やかな酸味が夏らしいサラダです。



**豚しゃぶとザーサイのサラダ** **胡麻ラー油風味**  
乳酸菌を含むザーサイと豚肉のコラボレーションサラダ。胡麻ラー油の風味が味わいを引き立てます。



**しば漬けとじゃこのご飯**  
しば漬けのカリっとした食感と、ちりめん雑魚の塩味が絶妙のハーモニー。隠し味の胡麻油が効いた食欲がそそられる一品。おむすびにしても美味!



**温野菜のピクルス風**  
オーブントースターで焼き色をつけた夏野菜を、和風のドレッシングに数時間漬け込み、冷やしたものの。優しい味わいは暑休めにもピッタリ。



**万能ねぎとカリカリベーコンのサラダ**  
料理本で見つけたお気に入りの一品。万能ねぎのピリ辛さとベーコンの旨み、ポテトチップスの食感が絶妙で、お酒の肴に最適です。



**ヨーグルトゼリー**  
ヨーグルトの酸味が爽やかで、夏のデザートにふさわしいゼリーです。生クリームとヨーグルトのソースをかけてまろやかな味わいに!



**料理研究家 栗原 佑布子さんのご紹介**  
和食・洋食・中華とジャンルを問わず、家庭料理を専門とし、特に簡単にできる創作料理を得意とされています。また、日本箸教育講師として「お箸の講座」を開催するなど、食文化の普及活動に取り組まれています。

## 参加者の声

- 乳酸菌（フリーズドライ）を見たり触ったのは初めて！乳酸菌の違いで味や効能が異なることが良く解りました。
- 小さくカットしたチーズではなく、大きな塊を自分でカットして食べられるのもマスター会の醍醐味！
- 1サイズの小さなブリーは久しぶりだったが、香りが豊かで、おいしかったです。
- ゴーダは食べ比べると、味の比較がハッキリし、両方楽しめました。熟成違いの試食会を行って欲しい。
- お料理の品数の多さにビックリ。みんな美味しかったです。家でも真似して作ってみます！
- 今回のお料理で、乳酸菌が色々な食材で活躍していることが解りました。
- 日本酒もチーズに合いますね。いつもワインが美味しくて、値段も知りたいです。

## 今回のワイン・日本酒・パンのご紹介

### <ワイン>

スパークリング シャンドン ブリュット  
赤ワイン ロッカ グリマルダ キャンティ

### <東北の日本酒>

吟醸生酒「竹景」わしの尾 岩手県  
純米原酒「無濾過」あさ開 岩手県  
特別本醸造古酒「田村」両磐酒造 岩手県  
純米大吟醸「愛宕の松」新澤醸造店 宮城県  
槽掛けしぼり「出羽鶴」秋田清酒 秋田県

### <シニフィアン・シニフェのパン>

パンコンプレ、パン・オ・ノア、ピカン