



お米マイスターから
お客様へ

米ぬかをもっと活用しよう!

四季の食だより Vol.8
特別保存版

日本人には昔からなじみ深い「米ぬか」。食べる以外にも、お肌に、そうじにと様々な楽しみ方を紹介します。



イラスト/のざきあきこ

健康コラム
日本人と
米ぬかの関わり

玄米を精米する時に取り除かれる米の表面層と胚芽を合わせた粉末が米ぬかです。この米ぬかは昔から日本人の健康と美に深くかかわっていたことを知っていますか？

米ぬかが体や美容に良いという話や、漬物用のぬか床をかき混ぜる人や日本酒造りをする杜氏の手肌が、白くすべすべしているという話は聞いたことがあるかもしれません。米ぬかには、体にもお肌にも良い栄養分が豊富に含まれているのです。日本人は、そんな米ぬかパワーを経験的に理解して、食べたり、お肌をみがいたり、様々な形で親しんでいたようです。今回はそんな米ぬかの色々な楽しみ方をご紹介します。



知って納得! 「米ぬか」パワー

「米ぬか」って何?

米ぬかは、玄米を白米に精米する過程で生まれる皮と胚芽の部分です。精米前の玄米に対する米ぬかの割合は、重量にするとわずか10%にすぎません。しかし、この中に全体の約75%にも相当する豊富なミネラル分が含まれています。



「米ぬか」には栄養がたっぷり!

米ぬかにはビタミンB群やビタミンE、カルシウム、たんぱく質、鉄、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。中でもポイントとなる栄養素の働きについて紹介します。

●ビタミンB₁で疲れ知らず

摂取したごはんなどの糖質は、酵素の働きで分解され、エネルギーに変わります。ビタミンB₁はこの酵素が働くときに必要な補酵素で、糖質の代謝に不可欠。ビタミンB₁が不足すると、糖質をエネルギーに変えることができず、乳酸などの疲労物質がたまり、疲れやすくなります。糖質の摂取が多い日本人には、不足しやすい栄養素なので、意識的にとることをおすすめします。

●ビタミンEで若さを保つ

ビタミンEは過酸化脂質の生成を抑えて酸化を防ぎ、老化やがんなどの予防に働くと考えられています。また、動脈硬化は血液中のLDL(いわゆる悪玉)コレステロールの酸化で促進されますが、ビタミンEはこれも抑えます。さらに、女性ホルモンのバランスを調節し、更年期障害、月経痛などの症状を改善する働きもあると言われています。

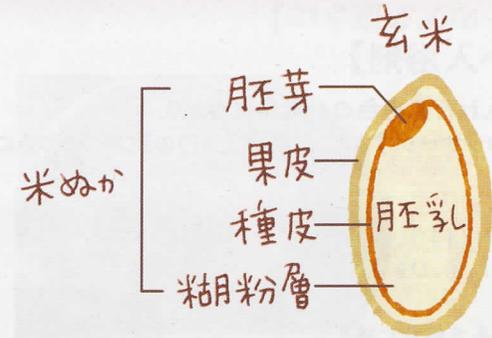


図1) ぬかの部位

●食物繊維で便秘解消

食物繊維は消化吸収されにくく、そのままの形で大腸に進み、腸壁を刺激してぜん動運動を活発化させてくれます。さらに、水分を保持して便を柔らかくし、スムーズな排便を助ける働きがあります。これらの作用は、腸内環境を改善して便秘や腸の病気予防に役立ちます。また、コレステロールの吸収も防ぎ、体内に排出しやすくするので、糖尿病や脂質異常症の予防・改善に役立ちます。

この玄米と白米の差が、米ぬかの栄養といえます。

	白米	玄米
脂質	0.9	2.7
カリウム	88	230
カルシウム	5	9
マグネシウム	23	110
鉄	0.8	2.05
マンガン	0.80	2.05
ビタミンE	0.1	1.2
ビタミンB ₁	0.08	0.41
ビタミンB ₂	0.02	0.04
ナイアシン	1.2	6.3
食物繊維	0.5	3.0

※可食部100gあたり

図2) 白米と玄米の栄養価の違い

【五訂増補食品成分表】(女子栄養大学出版社)より

ぬか漬けを作ってみよう!

ぬか漬けの歴史と栄養

ぬか漬けの歴史は古く、江戸時代から行なわれていたと言われています。米ぬかは微生物にとってきわめて豊富な栄養素を含むので、ぬか床にいる乳酸菌などの微生物がぬかのたんぱく質や糖質を分解して、うま味や香りの成分を作り出し、それらが野菜に浸透しておいしい漬物になるのです。また、もともとぬかに豊富なビタミンB1などの成分も野菜に浸透するなど、栄養面でもメリットがあります。

ぬか床の材料 / 3ℓ以上の容器に合う量

生ぬか(またはいりぬか) … 1kg あら塩 … 150g 水 … 4~5ℓ
だしこんぶ … 15cm しょうが(皮つき)の薄切り … 1かけ分
赤とうがらし … 2~4本 粉がらし(あれば) … 大さじ4
実ごんしょう(あれば) … ½ℓ
野菜(捨て漬け用。キャベツの外葉やかぶの葉など) … 適量

容器と道具

ボール(大) 保存容器(ホーローがよい。熱湯をかけるか、アルコールや焼酎でふいて殺菌する)。

ぬか床を作る

1 ぬか+塩水

なべに塩と水を入れて煮立て、塩がとけたらよくさます。ぬかを大きめのボールに入れ、塩水を数回に分けて加えながら手で混ぜる。



★塩を入れることで雑菌の増殖を防ぎ、耐塩性の有用菌の増殖を促す。

2 ぬかの状態

底から大きくかき混ぜ、全体にむらなくしっとりさせる。ぬかが、ぼろぼろしてはいるものの、手でつかむとまとまる状態にする。



3 風味づけの材料を混ぜる

だしこんぶ、しょうが、赤とうがらし、粉がらし、実ごんしょうを加え混ぜてなじませ、ぬか床を仕上げます。



★とうがらしやからしには、風味をつけるほかに防腐作用もある。

捨て漬けをする

4 野菜を漬ける

容器にぬか床を入れ、捨て漬け用の野菜(水分の多い葉野菜が向く)を埋め込む。表面を平らにならしてふたをし、冷暗所に置く。



5 野菜をとり出す

1日2回、ぬか床を底からかき混ぜる。2~3日して野菜がしんなりとなったらとり出して汁を搾り入れ、混ぜ合わせて新しい野菜を漬ける。



★搾り汁には多数の乳酸菌や栄養分が含まれている。

6 捨て漬け完了

ぬか床がなめらかになるまで2週間ほど⑤をくり返す。すぐに本漬けしないときも、夏は1日2回、冬は1日1回、ぬか床を底からかき混ぜる。



★空気を入れないと嫌気性の酪酸菌などが発生し、香りが悪くなる。

本漬けをする

7 野菜を漬ける

きゅうり、なす、オクラはあら塩適量をすり込み、ぬか床に漬ける。にんじん:皮をむいて適当な大きさに切って漬ける。セロリ:筋を除いて適宜切って漬ける。キャベツ:ぬか床を適量包み、そのまま漬ける。



8 漬け時間

温度などにもよるが、きゅうりは2時間~1晩、なすとにんじんは半日~1晩、オクラは1時間、セロリは2~3時間、キャベツは3時間~1晩ほどが食べごろ。軽く水洗いして、食べやすく切ってください。



9 すぐに食べないとき

野菜の漬かりすぎを防ぐには、ちょうどよく漬かったところでとり出し、ぬかを洗い流さずにポリ袋に入れておく。冷蔵保存で約3日もつ。

ぬか床の手入れ

10 水っぽくなったら・・・

ぬか床は野菜の水分で徐々に水っぽくなる。その場合はくぼみを作って水分をため、清潔なふきん等で吸いとる。

11 留守にするときは?

1週間なら→ぬか床をポリ袋に入れて空気を抜いて密閉、冷蔵保存。数か月なら→ぬか床に粉がらしや赤とうがらしを適量混ぜて発酵をおさえ、表面に1cm厚さに塩をかぶせてぬか床をおおう。日の当たらない涼しい場所で保存。使うときは塩とぬか床上部をとり除く。

調味料のいい話 こめ油

今回は米ぬかから抽出・精製された油、「こめ油」についてのお話です。

「こめ油」とは?

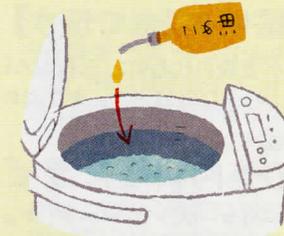
こめ油は米ぬかから得られる油で、こめ油には抗酸化作用のある「γ-オリザノール」という成分が含まれています。こめ油が酸化しにくいのは、この抗酸化成分の働きによるものです。また、トコリエノールと呼ばれるビタミンEの仲間も注目されており、従来のビタミンE(α-トコフェロール)の数十倍の抗酸化力をもつといわれており、血中の悪玉コレステロールを減らし、動脈硬化を抑える効果なども報告されています。

「こめ油」は何に使われているの?

実は私たちの身近にはこめ油を使って作った食品がたくさんあります。加熱に強く、酸化しにくい特長を利用して、ポテトチップス、かりんとう、揚げせんべいなど、揚げ菓子に使われているほか近年ではマヨネーズ、ドレッシング、ソフトマーガリン、油漬け缶詰めなどにもこめ油が使われるようになりました。

「こめ油」の使い方は?

揚げ物、炒め物、ドレッシングにして使うと素材のおいしさが倍増します。天ぷらはさくっと仕上がりが、油っぽくならないので、胃にもたれづらく、冷めてもおいしく食べられます。ごはんを炊くときに、米2ℓに対して、小さじ½杯(2g)程度入れると米本来のこしと、しっとりとしたうま味が生まれます。古くなった米などに使うのもおすすめです。



お米マイスターのいる店

お米のことは何でもご相談下さい。



米ぬかはお米マイスター店に相談してみよう! <http://www.okome-maistar.net>

料理や入浴などに使用する米ぬかは、新鮮で安全なものを使用することをおすすめします。お米マイスター店で安心なぬかが手に入りますので、ぜひお近くのお米屋さんへ足を運んで相談してみてください。

【米ぬか入浴剤】

米ぬかを入れた乳白色のお風呂につき、ぬか袋でマッサージすると、お風呂上がりの肌がつるつるに。

●用意するもの

新鮮な米ぬか(4カップ)、ガーゼ(またはさらし)、糸、ひも

●作り方

ガーゼを糸で袋状に縫う。袋に米ぬかを入れて口をひもで縛る(湯船に入れたときにぬかが出てしまわないようにするため)。



●使い方

ぬか袋を湯船に入れてしばらく待つとお湯が乳白色になる。体があたたまったら、湯船から出て、ぬか袋で体をそっとやさしくすると肌がしっとりとする。



●ちょっとアレンジ

米ぬかにお好みのドライハーブや、精油を混ぜて入れてもよい。

【米ぬか洗顔】

肌のたるみ、肌荒れを防いでくれる米ぬかは美肌作りの味方です。

●お肌をつややかにする「米ぬか洗顔」

米ぬかに含まれているビタミンB2は新陳代謝を活発にし、シミを薄くしてくれる美白効果があります。さらに米ぬかに入っているオリザプランという成分には、皮膚の水分量を一定に保つ保湿効果があり、皮膚に適度な水分を保ってくれます。

また、米ぬかのアルカリ性の働きによって、毛穴に詰まった汚れが溶けて肌の新陳代謝が活発になり、米ぬかに含まれる油分が肌になじみ、肌につやを与えます。

●洗顔方法

ガーゼまたはさらしを用意して手のひらに乗るくらいの袋を作る。中に米ぬかを入れ、その袋をぬるま湯に入れて、米ぬかエキスが溶け出たお湯で洗顔する。

ぬかは昔から木の廊下や床をみがくのに使われてきました。ぬかには油分が含まれているため、油汚れを落とすなど、さまざまな使い方ができます。

【家具・床などに】

●用途

木製家具・床、窓ガラス、鏡

●使い方

ぬか袋(入浴剤と同じ作り方)に米ぬかをひとつかみ入れる。つやが出るようにこすってみがく。



【キッチン】

●用途

油で汚れたなべ、ボール、皿など。

●使い方

米ぬか適量を手にとってこすると、油分が落ちてさらさらになる。そのあと、スポンジでさっと洗い流す。

★汚れをとってもまだ油を沢山吸っていない米ぬかは、あと数回使えるので、使い終わったら容器などに入れて台所に置いておくとよい。

プランターなど、土を作るときに米ぬかを適量混ぜて草花を植える。

また、土と米ぬかを混ぜて発酵させた肥料(ぼかし肥料)を作ることできる。

野菜くずなどの生ごみに米ぬかをまぶしておくで発酵して(乳酸菌が増殖する)腐敗臭が防げ、堆肥として利用できる。

★掃除や入浴剤に使ったあとの米ぬかは肥料にして土に還すことができる。



米ぬかは、からいりすることで香ばしさや甘味が生まれます。水分を完全にとばすと劣化を防ぐことができます。料理に使うときには、ふりかけたり、揚げ衣として使うと、香ばしさと甘味が加わります。



【いりぬかを作る】

1 フライパンを中火にかけ、全体が温まったら弱火にして米ぬかを入れ、よくかき混ぜながらからいりする。



2 香ばしい香りがして、少し色づいてきたら、火を消してさらによく混ぜる。



★こがさないように注意する。

●保存法

ふたつきの缶などに入れて常温で保存する。1~2か月で使い切る。



いる前(左)といった後(右)の様子

料理に一工夫!
「ぬか使い」の
アイデア

【グラタンにふる】

パン粉の代わりにふりかけたり、ホワイトソースにも加えれば、さっぱりとした味わいのグラタンに。★生ぬかを使用してもよい。



【ケーキやクレープに】

パウンドケーキ、パンケーキ、クレープなどにも小麦粉に少し混ぜて使うと香ばしい仕上がりに。★いりぬかを使うのがおすすめ。

【揚げ衣として使う】

小麦粉の代わりに、三枚おろしにした魚や薄切りの肉、小さめのコロッケなどにまぶす。★生ぬかを使うのがおすすめ。

【ひき肉料理に混ぜる】

ミートローフ、ハンバーグ、ギョーザなど、ひき肉料理に混ぜて使うとさっぱり軽く仕上がりが、甘味とうま味が増す。★全体の1/10量くらいから好みで加える。★いりぬかを使うのがおすすめ。



【竹の子のアク抜きに】

竹の子をゆでるときにかぶるくらいの水、赤とうがらし1本、米ぬか2つかみ(約1勺)を入れて落しぶたをして煮るとアク抜きがでる。★生ぬかを使うのがおすすめ。



さつま芋あんのいりぬかどら焼き

皮にいりぬかの香ばしさをプラス。
さつま芋あんのレモン風味がやさしい味わい。

材料/4個分

皮【a】薄力小麦粉…80g いりぬか…20g 重曹…小さじ1/2
卵…2個 きび砂糖…50g はちみつ…大さじ1 1/2 しょうゆ…小さじ1/2
サラダ油…小さじ1/3
さつま芋あん【さつま芋…小1本(220g) サワークリーム…30g
きび砂糖…※30g はちみつ…大さじ1 レモン果汁…小さじ1
レモンの皮(すりおろす)…1/4個分】 ※芋の甘さにより加減する。

作り方

- 1 aは合わせてふるう。
- 2 卵はときほぐし、きび砂糖、はちみつ、しょうゆを加えてよく混ぜる。①を少しずつ加えては泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜ、しばらくおく。
- 3 さつま芋は約1cm厚さの輪切りにして水にさらし、さっと洗う。
- 4 さつま芋と水をなべに入れてやわらかくなるまでゆで、ざるにあげる。皮をむいて、ボールに入れ、熱いうちにきび砂糖とはちみつを加えてとかし、レモン果汁、サワークリームを加えてなめらかに練り、レモンの皮を加え混ぜる。
- 5 フッ素樹脂加工のフライパンに油を入れ、弱めの中火にかけて全体に油がまわるように紙などでさっとふきとり、②を玉じゃくしに軽く1杯とり、高い位置から少しずつ中央に落として焼く。表面がかわいてきたら裏返して両面焼く。
- 6 2枚目からは油を引かず、⑤と同様にして皮を計8枚焼く。
- 7 ⑥に④のあんをはさみ、周囲を指でおさえる。



いりぬかクッキー ごま風味

ぬかを加えることで、バターが少しでも、さくさくとした食感に仕上がります。

材料/4個分

薄力小麦粉…………… 100g
a いりぬか …………… 20g
ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
b 塩…………… 小さじ1/3～1/2
いり黒ごま…………… 30g
バター(とがす) …………… 20g
サラダ油…………… 大さじ2

作り方

- 1 aは合わせてふるう。
 - 2 ①にbを加え混ぜる。サラダ油とバターを少しずつ加えては混ぜ、ひとまとめに丸める。
 - 3 オープンシートにのせてめん棒で8mm厚さにのぼし、四角く形を整える。天板に移してへらなどで長方形に切り分け、少しずつずらして間隔をあけて並べる。
 - 4 あらかじめ180℃に温めておいたオーブンで約25分焼く。
 - 5 天板ごと取り出し、そのままさます(くずれやすいのでかならずさましてから取り扱う)。
- ★bの代わりに、パルメザンチーズ(粉)30gと、パプリカ(粉)小さじ1/2、一味とうがらし適量を混ぜて焼くとまた違った味わいになる。