



MAYUMI MUROYA

室谷真由美

ビューティーフード研究家、モデル。ピンクリボン・キャンペーンのイメージモデルの仕事きっかけに、食の大切さに目覚める。“身体の中からキレイになる”をテーマに、マクロビオティックの観点からセミナー講師、レシピ提供、商品開発やプロデュースなどの活動を行っている。著書に「塩麹ではじめるキレイ生活」(王様文庫)、共著に「東京ダイエットグルメ」(TBS サービス)がある。

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、
エンジョイ・ヘルシーライフ。
今回は、ビューティーフード研究家の、
室谷真由美さんにお話を伺いました。

ワンポイントレッスン



塩麹の作り方はとても簡単です。麴に塩と水を混ぜるだけ。材料は、生麴 200g、塩 70g、水 200ml。固まっている生麴をボウルに入れ、両手を使って体温をいきわたらせるようなイメージで、しっとりとした状態になるまでよくもみほぐします。これに塩を加え、固まりの状態になるまでもみます。水を加え、とろとろの状態になるまで混ぜてください。器に移し、1週間から10日間くらい寝かせたら完成です。

麴といってもイメージがつかない人が多いのではないのでしょうか。塩麹の教室を最近よく開くんですが、まず、「麴を食べてみてください」と言います。みなさん、麴そのものを食べるというのではないので戸惑いますが、食べてみるとその独特の甘さに驚かれます。麴は日本の味の要です。醤油も味噌も麴を使っています。麴の発酵の力があるからこそ、酵素が取り入れられ、それをとったとき身体が健康でいられるのです。タンパク質や糖の分解など本来身体でやることも、その手前で麴がやってくれます。消化吸収にもいいですし、旨みと甘味があって必ずその食材を引き立てる。日本人としてその文化は受け継がなければいけないと感じています。

塩麹がブームになったことはその意味ではとてもいいことですね。味噌は毎日使っている、麴と生活の中で触れ合うことは今までほとんどなかったと思います。

味噌は半年から1年かかりますが塩麹なら1週間ですみます。ぜひ、お子さんと一緒につくってみてください。子供の頃から麴に触れることで、その美味しさを知り、麴に対して愛情をもつことはその文化を受け継ぐという意味ではと

ても素晴らしいことです。火も包丁も使わないので安全です。ね。麴は自分の手でほぐして温めます。掌の中の体温が麴にとっていちばん居心地がいい状態です。愛情をこめて、自分の手でやることがとても大切だと思います。

塩麹は万能調味料です。日持ちしますし、調味料として、下味として、漬け床としてアレンジは無敵大ですし、和洋中どんな料理にもマッチし、これひとつで味が決まります。砂糖・塩・酢・醤油・味噌の「さしすせそ」に並ぶものであり、これからはそれらと同じようにスタンダードとして残ってほしいですし、そうやっていくでしょう。

何にでも合いますが、簡単なところではスムージーなどをおすすめします。アボガド、イチゴ、ブルーベリーなど好きな果物などをミキサーに入れ、塩麹をひとさじ入れるだけで健康にいい最高のドリンクのできあがりです。

発酵食品は発酵過程が本物であるかどうかが命。無理やり発酵させる化学物質などが使われているようでは意味がありません。必ず化学的なものが含まれていない、伝統的な製法で作られたものを選んでほしいと思います。