

がん予防、コレステロール値低下など健康効果もりたくさん
注目の万能薬・酒粕で作る「ゆる粕」が登場！

冷え取り、美肌、ストレス改善にも役立つ



酒粕は昔から料理に使われるなどし、日本の食卓ではなじみのものです。

そんな酒粕に、がんの予防、コレステロール値低下、肝機能改善といった様々な健康効果や、美肌など美容効果があることが最近の研究で判明しました。

酒粕の効果を取り入れるには、継続的に食べること…とはいえ、酒粕というあまり料理のバリエーションはなく、粕漬か汁物、甘酒として楽しむ程度というのが一般的です。

そこで、酒粕に工夫を加え、毎日の食卓に取り入れられるようにしたのが、新刊『「酒粕」で病気知らずになる ゆる粕レシピ』に登場する「ゆる粕」です。

「ゆる粕」とは、酒粕と水を混ぜて作るシンプルなもの。誰にでもすぐ作れるだけでなく、冷蔵庫で2週間ほど日持ちし、和・洋・中のほかデザートにまで活用できる万能調味料です。そのうえ酒粕ならではの深い旨みが料理に加わるので、“ちょい足し”でもおいしさがアップします。

手軽に使えて体にうれしい「ゆる粕」生活、はじめてみませんか？

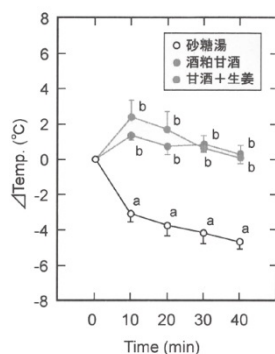
体を芯から温めて冷えを取る！

酒粕というと日本酒を作った時のしぼりかすという認識がせいぜいで、知っているけど身近ではない、という食材ではないでしょうか。ですが、その酒粕にはたくさんの健康効果が隠されていました。

まず特筆すべきは、強力な冷え取り効果です。冷えは万病のもとと言われ、肩こり、頭痛といったもののほか、がんや生活習慣病など深刻な病気を引き起こす原因にもなります。特に現代では、冷暖房機の普及や運動不足、ストレス過多などから、多くの人が冷えに悩まされています。

そういった冷えに絶大な効果を発揮するのが、酒粕です。酒粕には体温上昇効果があり、持続性もあります。一瞬だけ体が温まるというのではなく、摂取した後もずっと体がぽかぽか…酒粕は、体の奥から冷えを取り除いてくれるのです。

<酒粕甘酒による実験>



酒粕甘酒 150ml (80°C) を5名の被験者が摂取し、その後10分おきに4回、赤外線サーモグラフィで指先、手のひら、額の温度を測定。酒粕甘酒、しょうが入り酒粕甘酒、酒粕甘酒と同量の砂糖を湯で溶いたものを比較。

※実験は室温が24°Cから40分後に18°Cに低下する条件下で実施（季節は冬）。

結果、右グラフのように酒粕甘酒がもっとも体温上昇を持続させた。

※平成24年に本醸造学会大会「酒粕甘酒の摂取がヒトの体温に及ぼす影響」より。（ヤエガキ発行技研株式会社、神戸女学院大学人間科学部）

大発見 “レジスタントプロテイン” の働き

次に注目したいのが、“レジスタントプロテイン”という酒粕特有の成分です。これは消化されにくいタンパク質のことで、油分を吸着して離さないという性質があります。このため脳梗塞や心筋梗塞などの原因になる余分な脂質やコレステロールをキャッチしてくれます。

さらに腸内では水溶性植物繊維と同様の働きをするため、糖質などの吸収をゆるやかにして腸内環境を整えます。酒粕は、そもそも便通を促す効果を持つ不溶性食物繊維を白米の10倍含んでいますから、余分な脂質を吸着したレジスタントプロテインはスムーズに排出されるのです。

そのほかにも、肝臓の機能強化や血圧低下に作用するペプチドという成分を

多種含んでいたり、アミノ酸による美肌効果、抗ストレス効果に免疫力アップと、健康効果はたくさんあります。しかもすべてが科学的に立証されているのです。酒粕は、多くの健康不安を抱える現代人にとって救世主ともいえる食材なのです。

「ゆる粕」なら毎日無理なく食べられる

とはいえ、酒粕をどう食卓に取り入れればいいのかでしょう？そこで本書の著者・料理研究家の栗山真由美氏が考案したのが「ゆる粕」です。

「ゆる粕」は、酒粕と水を混ぜ合わせただけの、まさに“ゆるい酒粕”。ゆるいからこそ、使いたいときにスプーンですくってサッと使え、料理にもすぐなじみます。もちろん、ドリンクに混ぜて甘酒感覚で楽しむのも OK。

活用範囲が広いため、毎日手軽に使うことができます。強い甘みがあるわけではないので料理の味を邪魔することもなく、むしろ風味や旨みが加えられておいしさがアップします。使う量も 1 日大さじ 5 杯で十分です。それでいて健康効果は高いのですから、まさに魔法の調味料といえるでしょう。



「ゆる粕」は酒粕に水を合わせて混ぜるだけで作れる。

本格派の粕漬けが 30 分で！副食材と混ぜてペーストに！

本書では、「ゆる粕」を調味料感覚で加える料理の他に、肉や魚、野菜などを漬ける粕漬も紹介。「ゆる粕」を使えば漬け込み時間は 30 分程度ですみ、チャック付きポリ袋やバットといった身近な道具で簡単にできます

また、塩昆布、カレー粉、ハーブ、クリームチーズなど様々な食材を混ぜ合

わせたペーストも取り上げています。このペーストを使えば、茹でただけの野菜などに和えるだけで、すぐに酒粕のうまみが凝縮した料理に仕上げられることができます。

「ゆる粕」は、こういった活用の幅広さも特長といえるのです。

著者：栗山真由美

料理家・栄養士。短大卒業後、会社員、料理家のアシスタントを経て独立。素材の持ち味を生かした調理法と、からだにやさしいレシピが好評で、テレビ、雑誌、書籍など多方面で活躍。酒粕を愛用し、日々おいしく健康的なレシピを研究中。著書に『こんなに使える酒粕のレシピ』（家の光協会）、『3ステップでできるおいしい10分おかず』（成美堂出版、『旨おかず』（新星出版社）など多数。料理教室「Amigos Delicious」では、酒粕と並んでライフワークとしているポルトガル料理を中心に旅先で学んだレシピを教えている。

[書籍情報]



書名：「酒粕」で病気知らずになる ゆる粕レシピ

著者：栗山真由美

定価：1,200円＋税

ISBN：978-4-262-16540-0

A5判 112頁

[書籍に関するお問い合わせ先]

株式会社 池田書店

広報・宣伝担当 池谷純子 03-3267-6821 iketani@ikedashoten.co.jp

編集部 宇川 静 03-3267-6820 ukawa@ikedashoten.co.jp