

2020.6.15

「発酵のきほん」定期講座

第五回 座学:発酵と神様

実演:ミキ

1. なぜ発酵と神様？

世界で最初のお酒は、果物が自然発酵して出来上がった「猿酒」だという説があります。それは微生物の存在などが想像すらできなかった古代の人々にとって、とても不思議で神秘的なものに映りました。

時代が進むにつれ、仕組みがわからずとも発酵食品を日常に取り入れるようになっていきました。

神からの授かりものとして神様へお酒をお供えする習慣は、そのようなところから来ているとも考えられるでしょう。

2. 日本での発酵と神様のつながりとは？

日本では、縄文、弥生時代に行われていた発酵の方法として「口噛み」があります。

米などの穀物や木の実などを口に入れて噛み、それを吐き出して溜めたものを放置して発酵させる方法です。

これは、デンプンが含まれる食物を口に入れて噛むことで、唾液中のデンプン分解酵素（アミラーゼ）がデンプンを分解しブドウ糖に変えます。それを貯めておくと、野生酵母がブドウ糖を餌にアルコール発酵を始めます。

これが「口噛み酒」です。

祭事の際に備えられる「お神酒」の原型とされています。

時代が進むにつれ、「口噛み」ではなく麴を使ったお酒が作られるようになっていきましたが、奄美大島や沖縄では、「ミキ」が今もなお使われています。神と人を繋ぐ神職「ノロ」や「ヨタ」と呼ばれるいわゆるシャーマンが、神事や祭事で用いる、神が降りる依りしろとして使用されているのです。

3. ミキとは

ミキは、私たち日本人の遺伝子に深く根付いている命の食「米」をお粥にして、生のサツマイモを加え、自然発酵させたものです。

甘酒やヨーグルトのような味で、「1cc に 1 億個以上の乳酸菌」（腸内細菌の研究者・辨野義美先生）がいるとされています。

生サツマイモに含まれる消化酵素βアミラーゼにより、お粥のデンプンが分解されマルトースが生成されます。その天然の糖質をエサに乳酸菌や酵母により発酵が行われ、食物繊維や酵素もたっぷりのミキが作られていくのです。

奄美大島でこうした「ミキ」が作られるようになったのは、サツマイモが渡来した 17 世紀以後の比較的新しい時代と考えられています。

4. ミキの利点

前記したように乳酸菌たっぷりなので、腸内環境を良くし、胃腸の働きを助け、体調不良の時にも消化に負担なく栄養が取れます。

奄美では嗜好品としてだけでなく、夏の暑い時期の食事代わり、病人の回復食や離乳食、母乳の出がよくなるので、お母さんの滋養食などとしても広く愛飲されています。

乳製品の苦手な方にも飲みやすく、料理にも牛乳、豆乳の代わりとしても。ミキに豆乳を加えて発酵させればヨーグルトにもなります。

甘酒のように温度管理がいらないので、誰にでも簡単に手に入る材料で作れるので手軽です。仕込んで置いておくだけで発酵が進んでいくので、味の変化も楽しめます。

5. 実演：ミキ→ヨーグルト

●材料

米 500g

水 2L

サツマイモ 100g（皮を剥いた状態）

●手順

- ① お米を洗って（拌み洗い）分量のお水でお粥を炊く。
- ② 右回りに混ぜて、冷めるまで待つ。
- ③ サツマイモは洗って皮を剥き、水にさらしておく（30分ほど）
- ④ ②が人肌程度に冷めたら、さつまいもをすり下ろして加え、よく混ぜる。
- ⑤ 容器に移し替えて、暑い日だと一晩～2、3日、寒い日だと3～1週間くらいで発酵するので、好みの味になったら冷蔵庫で保存する。

※注意！

●発酵させるときは蓋を密閉しない。（爆発します！）

入れる量も少し余裕を持って入れましょう。

●サツマイモを多めに入れると甘味が増します。紫芋などでも作れます。

●古代米や雑穀などを加えても作れます。

玄米の場合は、一晩吸水させてその水は捨てて新しく水を入れて作りましょう。

6.