

大解剖 めか漬け～身近な食べ物の正体とは～

工藤 光顕 (神戸市立高羽小学校)

はじめに

めか漬けを食べたり、作ったりしたことはありますか？

めか漬けは米ぬか、塩、水などを混ぜて作った“めかどこ”に野菜などを2～3日漬けたものです。最近の減塩ブームの中で敬遠されがちですが、めか漬けは、生で野菜を食べることに比べて量を少なくできたり、生では食べられないものを食べられるようにする、煮たり焼いたりすることに比べてビタミンを壊さずに保存できるなど特徴があります。

私はそんなスーパーフードとしての特徴を自分でめかどこを作り、いろいろな野菜でめか漬けを漬けてみて、それぞれの特徴について実験を通じて確認してみました。

1. “めかどこ”を作る

市販のめかどこを使ってもよかったのですが、同じ成分、同じ手法で作られためかどこを使った方が正しい実験結果が得られるだろうと、一から自分で作ってみました。

米ぬか、塩、水、唐辛子、しょうが、昆布などをよくかき混ぜて、10日かけてオリジナルのめかどこを作りました。

2. 色々な野菜を漬けてみる

身近に手に入る野菜がいいだろうと近所のスーパーに行き、野菜を購入しました。

ニンジン、ブロッコリー、玉ねぎ、キュウリ、ピーマン、なす、6つの野菜を漬けました。生では食べられない野菜の代表がなすです。

漬けてみるとめかどこに含まれる乳酸菌の働きからか、すべての野菜が水分が抜けて小さくなり、食べると酸っぱさを感じるように変化しました。

3. めか漬けにビタミンCが残っているか確認してみた。

栄養の一つであるビタミンCが出来上がっためか漬けにちゃんと残っているかを調べる実験には、「ヨウ素液がビタミンCに反応して、色が変わる」という特徴を利用しました。

具体的な実験では、めか漬けをこま切れにして、おろしがねで削ったものにヨウ素を入れて、その反応を記録しました。

まとめ

めかどこに含まれる乳酸菌の働きにより野菜の水分は抜けて、酸っぱくなり、ナスのアクも抜けて、食べられるようになりました。

また、ヨウ素反応の実験を通じて、どの野菜もビタミンCが失われていないことがわかりました。

めか漬けは食べられないものを食べられるようにし、ビタミンCを壊さないスーパーフードであることがわかりました。

さいごに

今回はめか漬けを通じて乳酸菌の働きとその効果について調べました。

私は菌類について以前から興味があり、3年生の時にはキノコ採取を通じて、キノコ菌の働きについて調べ、4年生では、ヨーグルトやチーズ作りを通じて、ブドウ糖を分解して乳酸菌を作る様々な菌の存在について調べました。人間の生活に欠かせない菌の世界はまだまだ解明されていないことも多く、今後もいろいろと調べていきたいと考えています。