発酵の魅力

発酵食品と聞くと「体にいい」というイメージがありますね。
発酵とは、微生物のはたらきにより、たんぱく質や糖などの有機物が変化する現象のうち、人間にとってうれしい変化を指します。
発酵は、醤油、味噌、酒づくりなどで、古くから私たちの食生活を支えてきました。
特に千葉県は、和食の代表的な調味料である醤油やみりんの生産量が全国一であるほか、酒蔵や酪農など、発酵に関連する文化や産業が各地域で発展しています。

腸内環境改善のために積極的にとりたいものは…

発酵食品 ＋ 食物繊維

発酵食品とは、乳酸菌、麹菌、酵母等、微生物のはたらきにより、食材の味や栄養価が高められている食品のことをいいます。



胃や腸で水分を吸収し、膨らむことで便のかさを増やし、ぜん動運動を活発にする不溶性食物繊維と、腸内の善玉菌を増やしたり、便を柔らかくする作用のある水溶性食物繊維があります。

【不溶性食物繊維を多く含む食品】



【水溶性食物繊維を多く含む食品】



発酵食品は食物繊維と一緒にとるのがおすすめ

食物繊維は、腸内細菌の善玉菌のエサとなります。
一緒に食べることで、腸を整えることにつながります。



千葉県食生活改善協議会は、
“私達の健康は私達の手で”
をスローガンに、食を通した健康づくりと郷土料理の伝承のボランティア活動を続けています。

食べることは生きることの基本です。
発酵食品を使ったレシピ集を活用して、
毎日の健康づくりにお役立てください。



発行　千葉県健康福祉部健康づくり支援課・千葉県食生活改善協議会（事務局　chibakensyokkai@gmail.com）（2026 年 9 月）

発酵食品を使って
“ふやそう野菜・へらそう塩”レシピ
Vol.2

千葉県食生活改善推進員がお薦めする

～野菜・きのこ 100g 以上、塩分 0.9g 以下のお手軽な一品～

焼き海苔香る枝豆とあさりの黒アヒージョ



材料：2 人分

- えだまめ（冷凍可）…… 50g（さや付き約 110g）
- 冷凍むきあさり …… 40g
- エリンギ …… 50g
- ぶなしめじ …… 50g
- ミニトマト …… 50g
- にんにく …… 1/2片（2 ～ 3g）
- オリーブオイル …… 大さじ 1
- 塩麹 …… 小さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ ½
- きざみ海苔 …… 1g
- 黒こしょう …… 少々

作り方

1. えだまめは茹でてさやから出す。
2. エリンギは一口大に切る。しめじは小房に分ける。ミニトマトは半分に切る。にんにくは薄切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りを出す。
4. あさり、しめじ、エリンギを加えて、3 ～ 4 分炒める。
5. えだまめとミニトマトを加え、さっと炒める。
6. 塩麹としょうゆを加え、全体を混ぜながら 2 分ほど加熱する。
7. 火を止めて器に盛り、きざみ海苔をふんわりのせ、黒こしょうをふる。

1人分　エネルギー 136kcal / たんぱく質 9.2g / 脂質 8.3g / 炭水化物 9.0g / 食塩相当量 0.7g

おすすめポイント
◎黒アヒージョは、ニンニク、オリーブオイルでつくるアヒージョに、千葉県ゆかりの発酵食品「しょうゆ」を隠し味に加えています。塩麹を加え味に深みをプラスしました。
◎えだまめとトマトで彩りよく、あさり・きのこのうまみを生かして減塩でも美味しい 1 品です。

大根のごまなます

材料：2 人分

- だいこん……160g
- にんじん …… 40g
- 塩…… 小さじ ¼
- 油揚げ…… 20g
- A
  - だし汁 …… 大さじ 2
  - 砂糖…… 小さじ 2
  - しょうゆ …… 小さじ 1
- B
  - 白すりごま …… 大さじ 2
  - 酢…… 大さじ 3
  - 砂糖…… 大さじ 1

作り方

1. だいこん、にんじんはせん切りにし、塩をふって軽くもみ、水分をきっておく。
2. 油揚げは油抜きし、3㎝長さの短冊切りにする。Aで煮て、汁気をきる。
3. Bをよく混ぜてごま酢を作る。
4. 1、2を 3 で和え、器に盛り付ける。



1人分　エネルギー 116kcal / たんぱく質 4.1g / 脂質 6.0g / 炭水化物 12.2g / 食塩相当量 0.9g

おすすめポイント
◎油揚げとごまの風味が美味しい酢の物です。常備菜にもおすすめです。

豆乳みそスープ



材料：2 人分

- はくさい ……100g
- ぶなしめじ …… ¼袋（50g）
- かぼちゃ ……⅛個（100g）
- ミックスビーンズ… 1袋（50g）
- だし汁 ……1カップ
- 豆乳……1カップ
- みそ …… 小さじ2
- 小ねぎ…… 1本

作り方

1. はくさい・ぶなしめじ・かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
2. 小ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にだし汁・1の野菜を入れふたをして火にかける。
4. 火が通ったら、ミックスビーンズ・混ぜ合わせておいた豆乳・みそを入れる。沸騰する直前に火を止める。
5. 器に盛り、2の小ねぎをのせる。

1人分 エネルギー146kcal / たんぱく質 10.2g / 脂質 4.5g / 炭水化物 21.9g / 食塩相当量 0.9g

おすすめポイント

◎身近な野菜で作る食物繊維たっぷりのスープです。豆類は缶詰や冷凍食品を使うと便利で時短にもなります。

チーズ納豆きつね焼き



材料：2 人分

- 油揚げ…… 2枚
- 納豆…… 2パック
- スライスチーズ …… 1枚
- キャベツ …… 1枚（100g）
- こまつな ……100g
- にんじん …… ⅛本（20g）
- ポン酢 …… 大さじ2

作り方

1. キャベツは1cm幅、こまつなは2cm長さ、にんじんはせん切りにする。鍋に湯を沸かし、食べやすいやわらかさになるまで茹で、流水で冷まし水気をよく絞る。
2. ボウルに納豆・1の野菜・スライスチーズ（手でちぎる）を入れて混ぜ合わせる。
3. 油揚げを半分に切り、2を詰めて、楊枝で口を閉じる。
4. テフロン加工のフライパンに3を入れ、弱めの中火で両面がこんがりするまでゆっくり焼く。
5. お好みでポン酢をつけていただく。

手づくりポン酢（小ペットボトル1本分）

- しょうゆ・酢・ゆず果汁※・だし汁 … 各¼カップ
- みりん ……大さじ1

※お好みの柑橘類で作ってみてください。

1人分 エネルギー245kcal / たんぱく質 17.4g / 脂質 16.9g / 炭水化物 11.0g / 食塩相当量 0.9g

おすすめポイント

◎発酵食品の納豆、チーズにたっぷりの野菜を加えた満足感のある一品です。
◎簡単にできる手作りポン酢は、柑橘や酢の酸味で減塩でも美味しく食べられます。

かぶの煮物　干し椎茸あん



材料：2 人分

- かぶ……160g（2 ～ 3 個）
- 干し椎茸（スライス）…… 15g
- にんじん …… 40g
- かぶの葉 …… 20g
- みりん …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- 片栗粉…… 小さじ1・½
- 練りわさび …… 少々

作り方

1. 干し椎茸を鍋に入れ、水300mℓで戻す。
2. かぶは一口大、にんじんは5cmのせん切り、かぶの葉は小口切りにする。
3. 1の鍋に、2の野菜を入れて煮る。
4. かぶが柔らかくなったら、みりんとしょうゆを加え、水大さじ1で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつける。
5. 器に盛り、練りわさびを添える。

1人分 エネルギー 61kcal / たんぱく質 2.4g / 脂質 0.6g / 炭水化物 13.7g / 食塩相当量 0.6g

おすすめポイント

◎スライスした干し椎茸を戻すことで時短になります。
◎みりんを使うことで優しい甘みをプラスし、椎茸あんのつやが増します。

れんこんときのこの香味だれかけ



材料：2 人分

- れんこん ……1節（240g）
- まいたけ ……1パック（85g）
- ごま油 …… 大さじ½
- 青じそ …… 2枚
- 白いりごま …… 適量
- A
  - しょうが（みじん切り）… 20g
  - にんにく（みじん切り）… 10g
  - 酢…… 大さじ1
  - ごま油 …… 大さじ½
  - しょうゆ …… 小さじ1

作り方

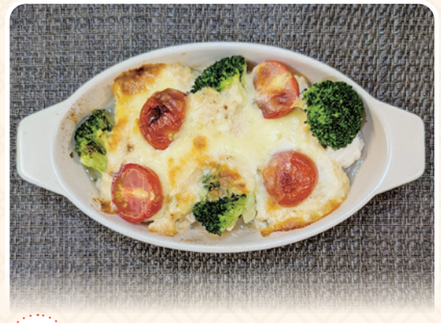
1. れんこんは皮をむき、5㎜幅の輪切りにする。さっと水洗いし、水気をしっかり拭く。まいたけは食べやすく裂き、青じそはせん切りにする。
2. Aを混ぜ香味だれを作る。
3. フライパンにごま油を中火で熱し、れんこんを並べ入れる。焼き目がつくまで5分ほど焼いて裏返し、まいたけを加え、さらに2分焼く。
4. 器に盛り、2の香味だれをかける。
5. 青じそといりごまをちらす。

1人分 エネルギー 145kcal / たんぱく質 3.5g / 脂質 6.9g / 炭水化物 19.3g / 食塩相当量 0.5g

おすすめポイント

◎れんこんは焼き色がつくまで両面をしっかり焼くと、シャキシャキとした食感を楽しめます。
◎香味野菜と酢の風味で美味しさを保ちつつ減塩ができます。

鶏肉のみそグラタン



材料：2 人分

- 鶏ささみ ……100g
- 絹ごし豆腐 ……150g
- ブロッコリー ……100g
- たまねぎ …… 80g
- ミニトマト …… 60g
- ピザ用チーズ …… 20g
- A
  - みそ…… 小さじ1
  - マヨネーズ … 大さじ1強
  - 塩・こしょう …… 各少々

作り方

1. 鶏ささみはレンジで加熱し、食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーは小房に分け、固めに茹でるか、レンジで加熱する。
3. たまねぎは薄切りにする。
4. ミニトマトは半分に切る。
5. Aの調味料と絹ごし豆腐をボウルに入れて全て混ぜ合わせる。
6. 耐熱容器に1～3を入れ、5をかけ、4とピザ用チーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。

1人分 熱量 266kcal / たんぱく質 22.9g / 脂質 14.0g / 炭水化物 9.3g / 食塩相当量 0.9g

おすすめポイント

◎みそは同じ発酵食品のチーズと相性も良く、コクとうま味が広がります。

お手軽！けんちん汁



材料：2 人分

- 冷凍野菜（和風ミックス）… 200g
- サラダ油 …… 小さじ1
- だし汁 …… 300mL
- 木綿豆腐……100g
- しょうゆ …… 小さじ1弱
- みりん･酒･白すりごま…各小さじ½

作り方

1. 鍋にサラダ油を熱し、冷凍和風野菜を入れて炒める。
2. 全体に油がまわったら、だし汁を加えて沸騰するまで煮る。
3. しょうゆ、みりん、酒を加え、味をなじませる。
4. さいの目に切った木綿豆腐を入れてから、更にひと煮立ちさせる。
5. 仕上げにすりごまをかける。

1人分 熱量 115kcal / たんぱく質 5.7g / 脂質 4.5g / 炭水化物 11.6g / 食塩相当量 0.9g

おすすめポイント

◎冷凍野菜で手軽に作れます。仕上げにすりごまを加えることで風味がアップします。