

石黒先生への質問・回答

Q. 失敗しない調理方法について、だし汁はどの程度使用したらよいでしょうか。

A. 食材や鍋の特徴により異なりますが、今回の筑前煮や肉じゃがでしたら、およそ材料の高さの 1 / 3 程入れ、落とし蓋、さらに蓋をして煮るといいでしょう。

Q. 揚げ物を揚げていたフライパンの大きさを具体的に知りたいです。また、フライドポテトの量は何グラムを使用しておりますでしょうか。

A. 底のサイズが 14 センチ、上が 21 センチのフライパンを使用しました。ジャガイモは 3 個（360～450g）

Q. インスタ・Twitter・Facebook を使ったアンケートの話がありましたが、何人から回答を得たのでしょうか。

A. 12 名です。

Q. 善玉菌の例として挙がっていたヨーグルトとはちみつのように、これらの食品と一緒に食べることで効果があるということでしょうか。それとも、その日に別々で食べても効果は得られるのでしょうか。

A. 別々に食べても結構です。

Q. オリゴ糖を使用した料理に何があるか知りたいです。

A. 大豆製品に多く含むことが知られています。

豆製品から料理をイメージすると、煮豆、チリコンカーン、ポークビーンズ、枝豆、厚揚げ・がんもどきは焼いて大根おろしと削りカツオ、醤油麴をかける。こんな風にお考えください。

Q. 醤油麴の割合をもう 1 度教えてほしいです。

A. 麴 1 0 0 g、醤油 2 0 0 ～ 3 0 0 ml※醤油は足すことができます。

Q. 醤油麴の他に、麴と組みわせると良い調味料や食材はありますか。

A. 例えば、麴と塩を混ぜ、舐めてしょっぱいと感じる程度の塩けにしたところに胡瓜やだいこんをつけて、一晩おけば糠漬けと同じような手軽な漬物を楽しむことができます。

Q. 本日教えていただいたものの以外に、あると便利な調味料などを教えていただきたいです。

A. オイスターソース！

Q. 醤油麴のレシピ集は出版されていますか。

A. 私自身は出しておりません。

Q. ご紹介いただいた枝豆のニンニク醤油麴漬けでは、枝豆はさやから取って食べるのでしょうか。またはそのまま食べられるのでしょうか。

A. さやから取って召し上がってください。

Q. 何故食で感染症に対しての抵抗力をつけようと思ったのですか。

A. 避けるられればいいのですが、ウイルスや菌が外部から体内に入ってきた場合、人の免疫力が大きく作用します。薬は対処方法ですから、未然に防ぐ方法としては自己免疫力を高めることが一番ではないでしょうか。

Q. 女性特有の病気や疾患、痛みやだるさなどを軽減できる食事方法はありますか。

A. 経験からの考えは持っていますが、エビデンスに基づくものではありませんので回答を控えさせていただきます。