

発酵食新聞

VO.1
2020

yogurt amazake saltkoji soy saucekoji miso natto ABC Tinoculum amazakeenzyme

FEATURE 今季の特集

ヨーグルトを食べて免疫力UP!
新年度に向けて、**健康な体を目指そう!**



コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルスによる感染症予防や、花粉症などのアレルギー症状の改善に、いま発酵食品への関心が高まっています。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には NK(ナチュラルキラー) 細胞やマクロファージなどの免疫細胞の働きを活発にすることが報告されています。体内の免疫細胞の働きが活発であれば、病気を引き起こしにくくなります。



また乳酸菌の種類によりますが、花粉症の予防や症状の抑制に効果があることが臨床実験により報告されています。これは乳酸菌がアレルギー抗体を抑制し増加するためです。つらい症状の緩和が期待できます。

その他にもピロリ菌の抑制や便秘改善など、乳酸菌にはカラダにいい効果がたくさん。毎日の食生活に取り入れていきたいですね。

SUBARUYA

今季おすすめ商品

ナカコ将油の米こうじ



原料となる米を地場産コシヒカリと幻の品種キヌヒカリの新米を使用。職人がその日の気温や温度を見極め、じっくり手をかけて作った逸品です。

米こうじ (1個/200g): 400 円(税抜)

こだわり POINT



POINT.01

消化吸収を助ける

酵素の力で食物を分解し、食物が本来持っている栄養素を体が吸収しやすい形で採り入れることができます。



POINT.02

旨味を引き出す

米こうじに含まれる酵素は、食材の持つ旨味を引き出し、素材本来の美味しさをより引き立ててくれます。



POINT.03

こうじ本来の美味しさ

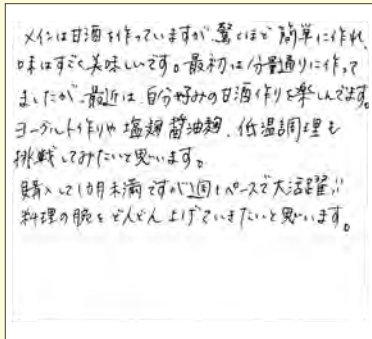
ナカコ米こうじは、素材となる米にこだわり、地場で取れた精米したての新鮮な米を使って作られています。

VOICE

お客様の声

三重県 Sさん 40代 女性

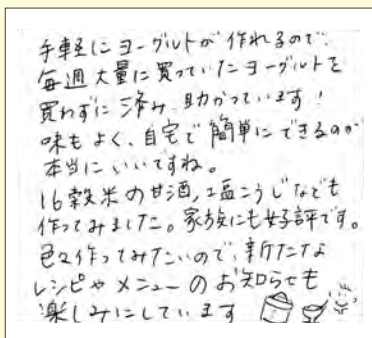
(購入商品) ヨーグルティアS



メインは甘酒を作っていますが、驚くほど簡単に作れ、味はすごく美味しいです。最初は分量通りに作ってましたが、最近は自分の好みの甘酒作りを楽しんでいます。ヨーグルト作りや塩麴、醤油麴、低温調理も挑戦してみたいと思います。購入して1カ月未満ですが週1ペースで大活躍！！料理の腕をどんどん上げていきたいと思います。

神奈川県 Kさん 30代 女性

(購入商品) ヨーグルティアS



手軽にヨーグルトが作れるので、毎週大量に買っていたヨーグルトを買わずに済み助かっています！味もよく、自宅で簡単にできるのが本当にいいですね。16 穀米の甘酒、塩こうじなども作ってみました。家族にも好評です。色々作ってみたいので、新たなレシピやメニューのお知らせも楽しみにしています！

QUESTION 発酵食Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICAが解決します！



牛乳は体にいいから毎日飲みたいけど、
お腹がゴロゴロするのよね。
ヨーグルトは大丈夫かしら？

ANSWER

牛乳を飲んでお腹がゴロゴロするのは、牛乳に含まれる乳糖という成分を分解できず、消化不良や下痢などの症状が起こる「乳糖不耐」です。日本人は「牛乳を飲む」という風習が江戸時代末期からと遅かったため、成人の10～20%の方が「乳糖不耐症」と言われています。



一見悪者に思える乳糖ですが、実はヨーグルトに欠かせない存在。乳酸菌は牛乳に含まれる乳糖を分解しながら増えていき、やがてヨーグルトになるのです。発酵により乳糖の一部が分解されているヨーグルトには、乳糖不耐対策としておすすめです。



ヨーグルトなら
食べられるかもしれないわね。
これからは毎日食べるようにするわ！

何にでも合う万能選手！ 中国生まれの「豆板醤」



豆板醤とはソラマメに大豆、米、大豆油、ゴマ油、塩、唐辛子などの原料を加えて作る中国の北方に多い醤のことです。豆板醤は二百数十年前に中国四川省で最初に作られ、現在も一大産地となっています。作り方は原料のソラマメを発芽させ皮を剥き、そのまま麹と塩に漬けて半年ほど発酵させた後、唐辛子など香辛料を加え1カ月から数年熟成させるのが伝統的な製法です。とはいえ時間と手間がかかるため、現在では蒸した豆で麹を作り高温短期間発酵させるのが一般的なようです。



RECIPE ハルのおすすめレシピ タニカブログ 2017年12月12日掲載

【鯛のアクアパッツァ】



塩こうじの旨味とあさりのお出汁が鯛を包む

難易度：★☆☆

調理時間：15分

※あさりの砂抜き時間は含まず



■ 材料（4人分）

鯛	1匹
刻みニンニク	1片
白ワイン	100ml
塩こうじ	大さじ1～2
マジックソルト	少々
あさり、お好みの野菜	適量

■ 作り方

- ①あさは塩水（水1カップに塩小さじ1弱・分量外）に漬け、30分以上おいて砂抜きをする。
- ②フライパンに具材を敷き詰めます。
- ③上からニンニク、白ワイン、塩こうじ、マジックソルトを入れます。
- ④フタをして中火で10分程煮込みます。
- ⑤煮汁を鯛に掛けながら鯛の表面にも味を馴染ませて出来上がり。



ハルの
一言

一見難しそうな「アクアパッツァ」ですが、実はものすごく簡単なんです！！塩こうじとニンニクのシンプルな味付けですが、素材の旨味がダイレクトに味わえる最高の一品☆
キャンプ飯としても大人気のメニューですよ♪



発酵食の魅力を発信

オフィシャル

タニカ電器ブログ

タニカ電器オフィシャルブログでは発酵食の魅力やレシピをご紹介します！発酵食に関する楽しい情報を発信しています。



INTRODUCE 店舗紹介

創業140余年、ナカコ将油こだわりの味

「ナカコの米こうじ」はナカコ将油で製造した米こうじです。職人が長年の経験に基づいて1つ1つ手作りにしています。ナカコ将油は明治10年の創業以来、伝統的な製法と国産原料にこだわり、食事を通してお客様の健康に寄与することを社是として安心・安全な物作りを続けてきました。



プレゼント

毎月10名限定

present chance

応募期間は終了いたしました。

プレゼント内容 甘酒酵素10包 & 米こうじ(200g)



1	2		4	5	
11		3			6
13				9	
		10			
	7			8	
12					

タテのかぎ

- 「飲む点滴」とも言われています。
- シャツや〇〇〇は糊がきいたほうが気持ちいいですね。
- ホワイトデーの定番。白くてふわふわ食感のお菓子。
- 焼肉には塩もいいけどやっぱりこれ。
- たくさん買い物した時に使います。
- 「ピエロ」を日本語で言うと。
- イカは10本、〇〇は8本。
- 考え方ややり方などが雑で、注意不足な人は〇〇が甘い。

ヨコのかぎ

- 冷えたり、むくんだりします。
- トンビが〇〇を産む。
- ボールなどの球体のこと。
- アメリカの国鳥。イーグル。
- 藤を音読みすると。
- 柑橘類。消費量・生産量ともに日本が最大。
- オレンジのジャム。
- 何事にも積極的に取り組もうとする気構え。
- 週刊誌やファッション誌のこと。



ピンク枠の部分の言葉を組み合わせてキーワードを完成させてください。
ヒント：春の訪れを感じます。

応募の流れ

プレゼントの応募方法は下記の流れに沿ってご応募ください。

STEP 01



上記の QR コードを
読み込みます。※

STEP 02

応募フォームに必要事
項をご記入ください。

STEP 03

正解者の中から抽選で
10名様にプレゼント!

※ subaruya.com/newspaper を検索して応募することも可能です。

はがきからの応募方法

はがきに下記①～③をご記入の上、ご応募ください。
締め切りは 7 月 20 日 (当日消印有効) です。当選者の発表は発送
をもって代えさせていただきます。

- ①キーワード
- ②郵便番号・住所・氏名・電話番号
- ③発酵食新聞に関するご意見・ご感想

宛先〒507-0027

岐阜県多治見市上野町5丁目5番地
タニカ電器販売(株)「発酵食新聞プレゼント」係

※はがきにご記入いただいた個人情報は当選者への商品発送や紙面づく
りの参考のみ利用いたします。個人情報は適切に管理いたします。

タニカ電器公式オンラインストア

すばる屋

S U B A R U Y A

〒507-0027

岐阜県多治見市上野町5丁目5番地

● FAX : 0572-22-7999

● E-mail : info@subaruya.com

● <https://subaruya.com>

午前9時～午後5時(土日・祝日・年末年始・GW期間・お盆を除く)

0120-849-610

すばる屋

検索

