

発酵食新聞

VO.4
2021

yogurt amazake saltkoji soy saucekoji miso natto ABCtinoculum amazakeenzyme

FEATURE 今季の特集

含まれる成分の可能性は大きい！？ 甘い誘惑「チョコレート」



2月14日は「バレンタインデー」この時期になると各地でチョコレートのイベントが開催されますね。

チョコレートの原料であるカカオの学名は「アオギリ科 テオブロマ属 カカオ」。テオブロマとは「神様の食べ物」という意味で、昔は王様や貴族のようなお金持ちの食べ物だったそうです。



甘くておいしいチョコレートも、じつは発酵食品。カカオの種（カカオ豆）を発酵させ焙煎したものに、砂糖、ココアバター、粉乳などを加えると、風味豊かなチョコレートが完成します。

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、血液をサラサラにする効果や血圧を下げる効果、また記憶力や集中力を高める効果が期待されています。チョコレートは様々な可能性を秘めた発酵食品といえますね。

SUBARUYA

今季おすすめ商品



蔵元直伝の 数量限定 手作り味噌セット



仕込んでから10ヶ月熟成させる、本格的な手作り味噌セット。創業140余年のナカコ将油の味噌が、ご自宅で再現できます。
(出来上がり量の目安：3kg)

1セット：3,400円(税抜)

URL <https://subaruya.com/nakakomiso/>

POINT.01 自分好みの味噌が作れる

大豆の旨みが強い「標準タイプ」と、低塩仕込みの「甘口タイプ」から、お好みの味をお選びください。

POINT.02 充実のセット内容

味噌作りに欠かせない、生こうじ・大豆・塩に加え、蔵元秘伝の作り方や付属容器までセットになっているので、届いたその日からお作りいただけます。



初心者から
ベテランまで
おすすめ★

VOICE

お客様の声

岡山県 Nさん 50代 女性

購入商品 ヨーグルティアS

発酵食品を作りたくて購入しました。ケフィア、甘酒、醤油麹を作りました。どれも簡単においしくできました。甘酒は一般のものは苦手ですが、甘酒酵素で作ったものは、あっさりとしらっとしていておいしかったです。ケフィアと甘酒を半々にして毎朝食べています。ヨーグルティアを買ってよかったです。

東京都 Kさん 60代 男性

購入商品 ヨーグルティアS

毎日ヨーグルトを食べる習慣がついて、仕込みに追われています。塩こうじも食卓に変化が出て楽しんでおります。誕生日に娘からもらって感謝しています。

BACK NUMBER

お役立ち情報



発酵食新聞バックナンバー



発酵食品バックナンバー

<https://subaruya.com/newspaper-archive/>

タニカ電器では発酵食をもっと身近に感じる情報誌「発酵食新聞」を発行中！

発酵食についてのお役立ち情報や豆知識、ミニレシピなどを分かりやすくご紹介♪すばる屋にてバックナンバーの掲載もしておりますので是非ご覧ください。

QUESTION 発酵食Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICAが解決します！



最近、食欲もなくて疲れ気味…
そんな時におすすめの
発酵食品はあるのかしら？

ANSWER

私たちが食べ物を口に入れると、口や食道、胃や腸などの消化器官に含まれる「酵素」の働きにより、食べ物は分解され体内に吸収されます。しかし疲れているときや体力が落ちているときは、消化器官の働きが弱まり、体内に吸収されにくいことがあります。

その点発酵食品は、微生物や酵素の働きにより、すでに炭水化物やたんぱく質などに分解されています。そのため消化器官への負担が少なく、栄養補給に優れた食品といえます。



例えばヨーグルトは乳酸菌の働きにより、たんぱく質がペプチドやアミノ酸に分解されています。また脂肪球の構造も小さいため、消化吸収しやすくエネルギー補給に最適です。また甘酒は酵素の働きによりでんぷんがブドウ糖に、たんぱく質がアミノ酸に分解されています。ブドウ糖は脳や体のエネルギー源になるので、栄養補給はもちろん疲労回復にも効果的です。

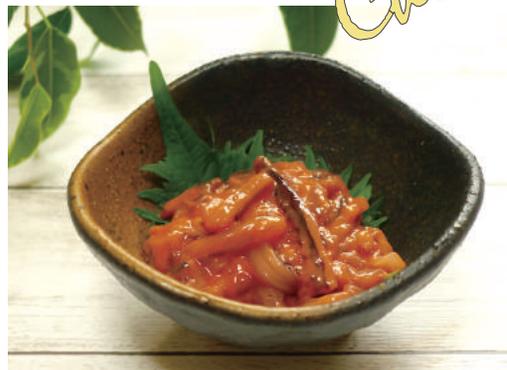
このように、発酵食品は体に良いものに変化した食品。自分の体調に合わせて、発酵食品を上手に活用しましょう！



発酵食品は美味しいだけでなく、
体にも優しい食品なのね！

税として納品！？昔から親しまれていた！「イカの塩辛」

お酒のおつまみやご飯によく合う「イカの塩辛」
 イカの塩辛は、身と塩のみで発酵させる「白造り」、肝を加える「赤造り」、肝と墨を加える「黒造り」の3種類に分類されます。
 塩辛の歴史は古く、飛鳥時代には税としてフナで作った塩辛が納められていたというほど、昔から保存食として親しまれてきました。
 塩辛は発酵させることにより、たんぱく質が分解されアミノ酸が生成されます。アミノ酸の生成により旨みが増した塩辛は、そのまま食べても、料理の味つけや隠し味に使ってもおいしい食材ですね。



Check!

RECIPE ハルのおすすめレシピ

【甘酒鍋 ~ヨーグルト味噌ダレ~】

昆布の出汁と甘酒の優しい甘さが広がる発酵鍋♪



難易度：☆☆☆

調理時間：30分
※出汁を取る時間は含まず

URL https://tanicablog.com/20191025_amazakenabe/



■ 材料（4人分）

豚ロース肉(薄切り) … 300g
 白菜 …… 1/8 個
 水菜 …… 1/2 束
 えのき …… 1 袋
 人参 …… 1/3 本
 長ネギ …… 1/2 本

■ つゆ

甘酒 ……大さじ 5
 水 …… 400ml
 昆布 ……5cm角1枚
 塩 ……小さじ 1/2

■ ヨーグルト味噌ダレ

みそ ……小さじ 2
 白すりごま ……小さじ 2
 砂糖 …… 小さじ 2
 プレーンヨーグルト ……80g

■ 作り方

- 鍋に水と昆布を入れ、30分ほどつけて出汁を取ります。
- 容器に、みそ、白すりごま、砂糖、プレーンヨーグルトの順 に混ぜ、ヨーグルト味噌ダレを作ります。
- 水菜と白菜はざく切り、えのきは半分の長さに、人参は輪切りに、長ネギは斜め薄切りにします。
- 鍋を中火にかけ、煮たったら弱火で7〜8分ほど煮て出汁をとり、昆布を取り出したら、甘酒、塩を加えます。
- 豚肉、野菜を加えて火を通し、タレをつけていただきます。



ハルの一言

ヨーグルトのさわやかな酸味と味噌のコクが相性抜群のヨーグルト味噌ダレは、肉にも野菜にもよくあいます。つゆにも甘酒を使った、まさに発酵食品づくしの鍋です。



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。



タニカブログ

<https://tanicablog.com/>



PICK UP おすすめ情報

健康を自分の力で！ 発酵食レシピを動画で解説



「発酵食品を作りたいけど、どうしたらいいのかわからない」「もっといろんな発酵食品に挑戦したい」という方におすすめなのが「ビストロタニカ」

ヨーグルトや甘酒といった基本的な発酵食品から、温泉玉子やコンフィ、チーズまで、様々な発酵食品の作り方を分かりやすい動画でご紹介！ぜひご覧ください。



ビストロタニカ

<https://subaruya.com/bistro-tanica/>



プレゼント 応募期間は終了いたしました。

毎月10名限定
正解者の中から抽選でプレゼント

プレゼント
内容
ヨーグルト
シロップ



present chance

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

● タテのかぎ

- えのき茸を甘辛く煮たもの。ご飯のお共によくあいます。
- 年末年始は要注意！運転はできませんよ。
- 公園や堤防で行う野球。
- お正月は実家に〇〇帰り。
- 外交職員の総称。
- 温泉が湧き出るもと。箱根が有名ですね。
- 地位や位置が他に勝ること。相手の〇〇に立つ。

● ヨコのかぎ

- 無病息災や長寿健康を願って1月7日の朝に食べます。
- 秋から冬が旬のイモの仲間。煮ものにとおいしいですね。
- 車、自転車、三輪車。必ずついています。
- 実験、観察、調査などを通して深く追求すること。
- 作物を取り入れること。ハロウィンが代表的な祭り。
- 病気やけがの治療のために、しばらく病院に入ります。

🌸 **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：同じ学校で学んだ友人。卒業しても友情は変わらないよね。

👉 発酵食新聞 VO.3 プレゼントチャンス！の答え：「イチョウ」

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2021年3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郵便番号・住所・氏名・電話番号
- ②キーワードの答え
- 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

