

FEATURE 今季の特集

食欲増進・疲労回復などうれしい効果が盛りだくさん！ 夏バテ対策におすすめの発酵食品「お酢」



「人類が作り出した最も古い調味料」と言われるお酢。酢は酢酸菌という微生物の働きでできる発酵食品です。紀元前5000年頃のバビロニアに記録があり、ナツメヤシや干しブドウを原料とする食酢が醸造されていたそうです。酢は原材料や作業工程を変えることで、穀物酢や米酢、黒酢やリンゴ酢など、様々な種類を作ることができます。最近では健康保持のため希釈して飲む人もいられるほどちょっとしたブームになっています。「酢が体にいい」といわれる理由はどこにあるのでしょうか。



1 疲労回復効果

酢に含まれる酢酸やクエン酸などの有機酸は、炭水化物の消化を助けて体内で体を動かすエネルギーを作り出します。また酢に含まれるクエン酸には疲労物質である乳酸を分解する働きがあります。



2 胃腸の働きを促す

夏バテ気味で食欲が出ないときには酢がおすすめです。酸っぱいものを摂ることによって分泌される唾液と胃液が食欲を促し、消化・吸収を助けてくれます。また酢酸には蠕動運動を促す作用があり、便秘解消効果も期待できます。

他にも酢には、高血圧の予防や改善、血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できる発酵食品です。

食生活に上手に取り入れて、暑い季節も元気に過ごしましょう！

VOICE お客様の声

50代 女性

購入して10日ほどです。主に甘酒を作ります。以前は保温鍋を使用、時間が経つと温度が下がるので途中火入したりと...こちらのヨーグルティアは、温度、時間の設定ができ、使い勝手の良さに感激しています。付属のレシピを参考にヨーグルトやコンフィも作りました。大活躍です。購入して良かったです。

40代 男性

10年ほど前に手作り味噌を作って以来発酵食品にはまり、塩麴、醤油麴、野菜麴、玉ねぎ麴、甘酒を常備しています。今まで他メーカーの商品を使っていたのですが、それと比較して温度ムラも少なく時間通りに出来上がるのでとても満足です。また現在ホームベーカリーの食パンに市販の酵母を利用していますが、今後はりんごなどでの天然酵母作りにも挑戦したいと思っています。納豆、低温調理、ヨーグルト...忙しくなりそうです。

BISTRO★TANICA

お役立ち情報



ビストロタニカでは、ヨーグルティアSを使ったヨーグルトや発酵食の作り方と、できたヨーグルトや発酵食を使ったレシピを紹介しています。

動画付きで分かりやすく、誰でも簡単に発酵食品が作れます。是非参考にしてください！



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

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICAが解決します！



「腸活」って言葉をよく聞くけど、
そもそも腸活って何かしら？
何をしたらいいのかしら？

ANSWER

「腸活」とは腸内環境を整えることで、健康維持や増進をはかることです。そのためには腸内の善玉菌を増やすことが大切です。腸活に効果的な食品をご紹介します。

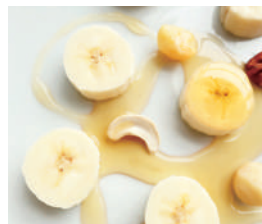
1 乳酸菌を多く含む食品

ヨーグルト、納豆、キムチなど、発酵食品には乳酸菌が多く含まれています。毎日継続して取り入れることで、腸内環境を改善します。



2 オリゴ糖を多く含む食品

はちみつ、バナナ、甘酒に含まれるオリゴ糖は腸内の善玉菌のエサになり、腸内環境改善に効果を発揮します。ヨーグルトのトッピングに加えると、さらに効果的です。



3 食物繊維を含む食品

穀物、豆類、いも類、海藻類、きのこ、果物などに含まれる食物繊維は、悪玉菌の作る有害物質を体の外に排出する働きがあります。



朝食のヨーグルトにはちみつとバナナを加えたり、キムチと納豆と一緒に食べるなど、腸活に効果的な食材を組み合わせるとバランスの取れた腸活メニューが完成します。食事以外にも、質の良い睡眠や適度な運動も腸活に効果的です。積極的に取り入れていきたいですね。

腸活には
食事・睡眠・運動が大切なのね。
腸活を始めてみようかしら。



WORLD 世界の発酵食

スイーツや料理の香りづけで大活躍！な「バニラ」 発酵工程を経て、世界中で愛される味へ

バニラはラン科バニラ属の植物です。主な栽培地はマダガスカル、中南米、インドネシアですが、日本でも栽培されています。バニラの茎は樹木などに絡んで成長し、ときには60mを超えることもあります。

収穫した豆（鞘）に香りはなく、種子が香料の原料になります。収穫した豆を鞘ごと発酵・乾燥を繰り返す「キュアリング」を行うことで、独特の甘い香りがするようになります。この「キュアリング」を経たものがバニラ・ビーンズ、成分を抽出し溶剤に溶かしこんだものがバニラ・エッセンスやバニラ・オイルになります。

バニラはアイスクリームやケーキ、シュークリームなどの香りづけによく利用されます。甘い芳醇の香りがするバニラも、じつは発酵食品なんて驚きですね。



SUBARUYA 今季おすすめ新商品

乳酸菌と酵母菌で身体の調子を整える

タニカ電器オリジナルのケフィア「KF13種菌」!

URL <https://subaruya.com/kf13/>

NEW

ご購入はこちら ▶

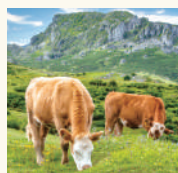


KF13種菌は12種類の乳酸菌と1種類の酵母が入った、タニカ電器オリジナルのケフィア種菌です。

牛乳または豆乳とKF13種菌を混ぜて発酵器にセットするだけで、無添加で安全なヨーグルトを作る事ができます。また使い切りタイプなので、衛生面でも安心です。

価格：1,620円(税込)/10包

POINT.01 乳酸菌と酵母の共生発酵



一般的なヨーグルトは乳酸菌だけの「単独発酵」ですが、KF13種菌は12種類の乳酸菌と1種類の酵母の両方が働く「共生発酵」です。乳酸菌と酵母の両方から善玉菌の働きを助け、

体内環境を整えます。13種類の乳酸菌と酵母が1gあたり約1億個含まれています。

POINT.02 健康効果、美容効果も



KF13種菌は免疫促進効果のある「ケフィラン」という多糖類を含んでいます。腸内の有害微生物の繁殖を抑制し、内臓の働きを活発にします。また消化・吸収を助け、便秘の予防・

改善にも効果的です。最近の研究では、定期的に摂取することで血中コレステロール値低下も期待されています。



さっぱりとしたヨーグルトゼリーに爽やかなオレンジゼリーを
砕いてトッピングした、味も見た目も涼やかな夏スイーツです。

オレンジとヨーグルトの ぷるぷるゼリー

難易度	調理時間	数量
★★★	40分	5~6個分

※冷蔵庫で冷やす時間は除く



■ ヨーグルトゼリーの材料

ヨーグルト … 300g ●ゼラチン … 10g
牛乳 … 200ml ●水 … 大さじ3
砂糖 … 80g

■ オレンジゼリーの材料

オレンジジュース … 200ml ●ゼラチン … 5g
砂糖 … 30g ●水 … 大さじ1と1/2
オレンジ … 2個

下準備

- ・ゼラチンは分量の水でふやかします。
- ・オレンジは外皮をむき薄皮を取り除き、果肉だけにします。

! 注意点

生のオレンジにはゼラチンを分解する酵素が含まれており、固まらないことがあります。あらかじめ短時間沸騰させるか、ジュースや加熱処理した缶詰めや瓶詰めをご使用ください。

■ ヨーグルトゼリーの作り方

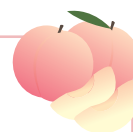
- ① 鍋に牛乳と砂糖を入れて中火にかけ、砂糖が溶けたらふやかしたゼラチンを加え溶かします。
- ② ボウルにヨーグルトを入れ、泡立て器でなめらかにします。
- ③ ②に粗熱を取った①を少しずつ加え、泡立て器でダマにならないようによく混ぜます。
- ④ 器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

■ オレンジゼリーの作り方

- ① 鍋にオレンジジュースと砂糖を入れて中火にかけ、砂糖が溶けたらふやかしたゼラチンを加え溶かします。
- ② 別の容器(タッパなど)に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ③ しっかり固まったらフォークでお好みの大きさに碎きます。
- ④ 固まったヨーグルトゼリーの上のにのせ、オレンジを盛り付けて完成です。

POINT

ぷるぷるのヨーグルトゼリーと砕いたオレンジゼリーの異なる食感が味わえます。
オレンジ以外にパイナップルジュースや桃の缶詰めもおすすです。



夏の定番そうめんのアレンジレシピ。

ピリッと辛い肉味噌とまろやかな豆乳スープがそうめん絡んで、箸が止まらないおいしさです！！



豆乳担々そうめん



難易度	調理時間	数量
★★★	30分	2人分

※そうめんと青梗菜を茹でる時間は除く

材料

- そうめん・・・2束(200g)
- 豚ひき肉・・・200g
- 醤油こうじ・・・大さじ3
- 料理酒・・・大さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ2
- 豆板醤(味噌でも可)・・・小さじ1
- おろし生姜・・・小さじ1

トッピング

- 青梗菜・・・1束
- ラー油・・・お好み
- 糸唐辛子・・・お好み

スープの材料

- 味噌・・・大さじ1と1/2
- 鶏ガラスープ・・・小さじ3
- お湯・・・100ml
- 調整豆乳・・・400ml
- 白すりごま・・・大さじ3

下準備

- そうめんと青梗菜は茹でておきます。
- の調味料を混ぜておきます。



作り方

- ① 中火で熱したフランパンにごま油を引き、豚ひき肉を炒めます。
- ② 豚ひき肉の色が変わったら●の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めます。
- ③ スープを作ります。ボウルにお湯、鶏ガラスープ、味噌を入れてよく溶かしたら、調整豆乳と白すりごまを加えます。
- ④ 器にそうめんを盛り付けたらスープを注ぎ入れ、②と青梗菜をのせて完成です。お好みで糸唐辛子とラー油を加えてください。

POINT

さっぱりとしたそうめんも、発酵食品を使うと味に深みが出てぐっとおいしくなります。
豆板醤やラー油の量はお好みで調整してください。

おすすめコンテンツ

掲載レシピのほかにも、発酵食品を使ったレシピや実験を多数掲載中！

コピー レシピ

発酵 × HAPPY HaCCO / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

\ CHECK /





プレゼント チャンス!

毎月10名限定
クイズ正解者の中から
抽選でプレゼント



プレゼント内容 | ドライフルーツ「ヨーグルト用ミックス」、「ひと晩つけ込むヨーグルト用ミックス2」

タテのかぎ

- ①物を二つの刃で挟んで切る道具。
- ②おもちゃを英語で言うと？
- ③ペットとしても大人気。長い耳とびよびよん跳ねる姿がかわいい。
- ④神経の刺激で起こる激しい痛み。
- ⑤換気のために開けましょう。
- ⑥物事をよく考えること。類義語は熟考・検討など。
- ⑦果物やはちみつに含まれる糖類。
- ⑧シカやサイには立派な〇〇があります。
- ⑨一番のおすすめ！

ヨコのかぎ

- ①均整の取れた理想のスタイル。身長が頭部の長さのおよそ8倍。
- ⑤ブームになったイタリア発祥のお菓子。たっぷりのクリームが映えます。
- ⑩死後に残した財産。
- ⑪神楽を舞ったり神事に奉仕して神職を補佐する女性。
- ⑫義理の兄。
- ⑬昆虫のさなぎが成虫になること。
- ⑭売買するための場所。活気がありますね。
- ⑮うなぎを食べて暑い夏を乗り切ろう！

1		2	3	4	
		10			
11	6		12		9
	13	7		14	
5			8		
15					

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：パンに具をのせたり挟んだりします。

発酵食新聞 V0.9
プレゼントチャンス!

答え:「レンキュウ」

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-1

お手持ちのスマートフォン、タブレットから、
左図 QRコードを読み込みます。※



STEP-2

応募フォームに必要な事項をご入力し、お間違え
の無いようご確認のうえお申し込みください。



STEP-3

クイズ正解者の中から抽選で10名様に、すばる
屋のおすすめ商品をプレゼント!

すばる屋 発酵食新聞プレゼントチャンス 検索
※ subaruya.com/newspaper を検索して応募することも可能です。

発酵食新聞
バック
ナンバー

発酵食についての豆知識や
お役立ち情報、レシピなどを、
分かりやすくご紹介!
<https://subaruya.com/newspaper-archive/>



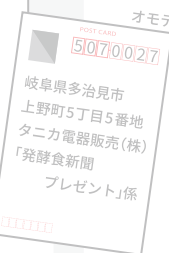
はがきからの応募方法

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2022年10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 クイズの答え(キーワード)
- ③ 発酵食新聞に関するご意見・ご感想

〒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

- ウラ
- ① 郵便番号
住所・氏名
電話番号
 - ② クイズの答え
 - ③ 発酵食新聞に
関するご意見
ご感想



※ 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

