

FEATURE 今季の特集

韓国といえばこの発酵食！
世界5大健康食品にもカウントされる「キムチ」

いまや食卓に欠かせない存在になりつつあるキムチ。キムチは「世界5大健康食品」に選ばれるほど、健康効果の高い発酵食品です。



キムチの起源

キムチは朝鮮半島の厳寒期に備えた保存食として、塩漬けた野菜にニンニクや山椒などを加えて作られていました。当時は浅漬けのような白っぽいキムチだったようです。やがて16世紀末頃に唐辛子が伝わり、ニンニク、生姜、梨、リンゴ、エビやイカの塩辛と唐辛子を混ぜた「ヤンニョム」という調味料に、塩漬けた野菜を漬け込んだ赤いキムチが作られるようになりました。

キムチの健康効果

キムチに含まれる乳酸菌はヨーグルトに匹敵するほど多く、腸の働きを活発にして消化吸收を促す効果があります。またキムチは熱を加えず作るので、野菜に含まれるビタミンCや発酵する工程で作られるビタミンB1、B2、B12を摂取することができます。さらに生姜や唐辛子に含まれる成分には、血行促進・代謝を上げる効果があります。

私たちの健康と美容をサポートしてくれるキムチは、優れた発酵食品です。これからの寒い季節、キムチを食べて、元気に過ごしたいですね。

COLUMN 特集コラム

韓国の年末イベント「キムジャン」

韓国では11月下旬から12月上旬にかけて、1年分の白菜キムチを漬け込む一大イベント「キムジャン」が行われます。キムジャンは2013年に、ユネスコ世界無形文化遺産に登録された韓国の文化です。大家族では白菜100株、大根50本、それに伴う薬味代も相当かかるため、この時期に「キムジャンボーナス」なる一時金が支給されていたようです。



食生活の変化で、韓国での消費量が減りつつあるキムチですが、自家製キムチを漬ける習慣は、韓国の女性たちにとって1年を締めくくる一大行事となっています。



VOICE お客様の声

50代 女性

ヨーグルティアSが届いてすぐに発酵あんこを作りました！やさしい甘さの発酵あんこが簡単に作れて驚きです！ヨーグルトや塩こうじにもチャレンジしたいです。

レシピを見る/
発酵あんこ



30代 男性

ローストビーフを作ってみました。うまくできました。他のヨーグルト以外の料理への活用も楽しみです。

レシピを見る/
低温調理特集



SUBSCRIBE お役立ち情報



マイページ
はコチラ



「次回の定期購入をお休みしたい」

「お届けサイクルを変更したい」

そんな時はすばる屋ホームページにあるマイページをご利用いただくと便利です。

サイクル変更や複数回のお休みも可能です♪

ご利用方法

① PCはすばる屋サイト上部右側の「マイページ」ボタン、スマホは上記QRコードからログインページにアクセスします。

② 会員IDとパスワードを入力します。(電話またはハガキでお申し込みの場合は、お問い合わせください)

③ 「定期購入・頒布会」の「申込番号」を押して、各種ご変更手続きへお進みください。

※ 定期購入のプラン変更、発送確定後の変更は、電話またはメールにてご連絡ください。

URL https://subaruya.com/teiki_myp/

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関する悩みを TANICAが解決します！



寒くなると乾燥して肌荒れや吹き出物が出るのよね。肌トラブルに効果的な発酵食品はないかしら。

ANSWER

肌トラブルは腸内環境の悪化や、ストレスが要因になって引き起こされる場合があります。肌トラブルに効果的な発酵食品をご紹介します。

1 腸内環境の悪化に伴う肌トラブルにはヨーグルト



腸内環境が悪化すると悪玉菌が優勢になり、腐敗物や有害ガスが発生します。この腐敗物や有害ガスが皮膚から排出されると、肌荒れや吹き出物といった肌トラブルになって表れます。ヨーグルト

に含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、腸内環境を整え腐敗物や有害ガスの発生を抑制する働きがあります。ある試験によると、ビフィズス菌飲料を1日100mlずつ4週間飲用したところ、検出された腐敗物が血中で約54%減少したというデータもあります。

2 ストレスによる肌トラブルには甘酒をプラス

ストレス状態になると、体内のたんぱく質、グルコース、ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンAなどが消費されます。ヨーグルトには、たんぱく質、ビタミンAが多く含まれています。

また、甘酒にはたんぱく質やグルコース、ビタミン類が多く含まれているので、両方摂取するとさらに効果的です。



寒い季節は、人肌に温めたホットヨーグルトやホット甘酒にすると、体を冷やすことなく美肌効果も期待できるのでおすすめです。

ヨーグルトや甘酒は腸内環境を整え、美肌づくりにも役立つのね。



WORLD 世界の発酵食

江戸時代には献上品とされていた記録も！ 独特なおいが癖になる発酵食「くさや」

伊豆諸島の特産品「くさや」は、アジやトビウオなどの魚を加工した干物で、発酵食品の仲間です。

くさやの歴史は古く、江戸時代には献上品とされていたという記録が残っています。当時塩は大変貴重だったため、魚を漬けた塩水に塩を足して、繰り返し使用していました。繰り返すうちに漬け汁に魚の成分が蓄積し、さらに微生物が作用することで現在の「くさや汁」が出来たとされています。

くさは新鮮な魚を開き、くさや汁に8～20時間ほど漬け込み、天日または機械で乾燥させて作ります。くさや独特の香りは、酢酸、酪酸、プロピオン酸などの有機酸によるものです。これらの有機酸には腸内を健康に保つ効果があります。また、腐敗細菌の増殖を防ぐコリネバクテリウム・クサヤ(くさや菌)や、ビタミン、アミノ酸なども豊富に含まれています。

独特な香りと芳醇な旨味を持つくさは、島の人の知恵と「もったいない精神」から生まれた発酵食品と言えますね。



SUBARUYA 今季おすすめ商品

バリエーション豊かになった定期購入でより健康に！ タニカ定期購入に新プラン登場！！

タニカ定期購入に2つの新プランが仲間入りしました。現在ABCT種菌定期購入をご利用いただいている方も新プランへの変更が可能です。また、これまでのお届け回数が引き継がれ割引されます。どちらのプランも通年送料無料でお届けします。(沖縄県・北海道は追加料金が発生します)



KF13種菌プラン

12種類の乳酸菌と1種類の酵母が入った、タニカオリジナルのケフィア種菌を定期的にお届けします。

お届け本数

30包/50包

お届けサイクル

2ヶ月・3ヶ月・4ヶ月



最大 **20%** OFF

URL https://subaruya.com/kf13_teiki/



ABCT種菌&KF13種菌プラン

人気のABCT種菌と新商品のKF13種菌が楽しめる、お得なセットプランです。

お届け本数

40包(20包+20包)

お届けサイクル

2ヶ月・3ヶ月・4ヶ月



最大 **15%** OFF

URL <https://subaruya.com/abct-kf13set/>





お正月の定番レシピも、発酵食品を使うと美味しく簡単に作れます。

ブリの照り焼き

難易度	調理時間	数量
★☆☆	20分	2人分

※漬け込み時間は除く

材料

ブリ(切り身)・・・2切れ
 塩こうじ・・・小さじ2
 薄力粉・・・適量
 シシトウガラシ・・・8本
 ●醤油・・・大さじ2
 ●料理酒・・・大さじ2
 ●砂糖・・・大さじ1

下準備

ブリに塩こうじをまぶしつけ、冷蔵庫で2～3時間ほどおきます。●の調味料は混ぜておきます。

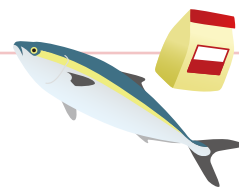
作り方

- ① ブリを水でさっと洗い、水気をふき取り、薄力粉を全体に薄くふります。
- ② フライパンに油をひき、シシトウガラシを炒めて取り出します。
- ③ 続いてブリを入れ、両面に焼き目をつけます。
- ④ ペーパータオルで余分な油をふき取り、混ぜ合わせた調味料を加えます。
- ⑤ 少し煮詰めたら、ブリを泳がせるように煮汁にからめて仕上げます。
- ⑥ 器にシシトウガラシと一緒に盛り付ければ完成です。



POINT

塩こうじをまぶすことで、魚の臭みが取れ旨みがアップします。
 ブリの表面に薄く薄力粉をふると、煮汁が絡みやすくなります。



発酵食でおせちを作ろう！

発酵食を使ったおせちレシピを公開中。
 詳しくはWEBをご覧ください。

COPPY RECIPE おせち

検索



URL <https://tanicablog.com/recipe-tag/おせち料理/>





さつまいもと甘酒のやさしい甘さに癒されます。

甘酒入りスイートポテト

難易度	調理時間	数量
★★★	40分	8個分



材料

さつまいも … 中2本
砂糖 … 大さじ1
甘酒 … 60g
バター … 30g
卵黄 … 1個
黒いりごま … 適量

下準備

バターは湯煎にかけて溶かします。
オーブンを 160℃に予熱します。

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、一口大に切って水にさらします。
- ② 耐熱ボウルに水気を切った①を入れてラップをし、電子レンジ 600W で 5 分ほど加熱してやわらかくします。
- ③ さつまいもが熱いうちにつぶしてなめらかにします。(裏ごしすると食感がなめらかになります)
- ④ ③に砂糖と溶かしバターを加え、よくなじませます。
- ⑤ 甘酒を少しずつ加え、全体がなめらかになるまでよく混ぜます。
- ⑥ 俵型にし、表面に黄身を塗り、黒ごまをふります。
- ⑦ 160℃に予熱したオーブンで 12 分ほど焼き、表面に焦げ目がついたら出来上がりです。

POINT



オーブンがない場合は、トースターで焼き色をつけても OK !

さつまいもの種類により水分量が異なるので、甘酒は様子を見ながら少しずつ加えてください。



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 COPPY RECIPE

発酵 × HAPPY HgCCO / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

\ CHECK /





プレゼント
クイズ

毎月10名限定

応募期間は終了いたしました。

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

贅沢グラノーラ



タテのかぎ

- ①気密性の袋の中に下方から熱した空気を送りこみ、その浮力で浮揚して飛行するもの。
- ②結婚の仲立ちをする人。「月下氷人」とも呼ばれます。
- ③他国から来た人。
- ④大麦、ライ麦、じゃがいもなどを原料とした蒸留酒。
- ⑤物の中心部分のこと。
- ⑥筋の立たない意地を張ること。
- ⑦日本独特の発酵調味料。英語では「ソイソース」と言います。

ヨコのかぎ

- ①新年を祝う挨拶状。近年はメールやLINEでも送りますね。
- ②ペットとして大人気の鳥類。
- ③大豆を炒って挽いた粉。餅や団子に使います。
- ④病気になったら、指示に従いましょう。
- ⑤国外転居後に自国に戻った息子や娘のこと。
- ⑥無人の反対語。
- ⑦小麦粉から作る日本の代表的な麺。つるつる食感とコシがたまらない!
- ⑧「清流の女王」とも呼ばれる川や海を回遊する魚。

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

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:「つつしんで新年の喜びを申しあげる」という意。年賀状などで使う挨拶。

発酵食新聞VO.10
プレゼントチャンス!

答え:「サンドイッチ」

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
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

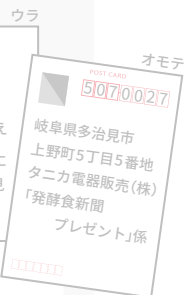
はがきに下記①～③をご記入の上、ご応募ください。
締め切りは2023年1月20日(当日消印有効)です。
当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

- 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

