TANICA

はっこうしょくしんぶん
発酵食新聞

vo.12
2023

yogurt amazake saltkoji soy saucekoji miso natto ABCTinoculum amazakeenzyme

FEATURE 今季の特集

日本人の食卓に欠かせない発酵調味料
煮る・焼く・味噌汁など使い方は無限大の「味噌」

日本人の食生活に欠かせない「味噌」。
味噌は1月下旬から2月の寒い時期に仕込みます。この時期に味噌を仕込むのは、冬から春、春から夏へと気温が段階的に上昇し、緩やかに発酵熟成が進むからです。秋になり気温が下がると、味噌は食べごろを迎えます。

味噌の起源は、古代中国の大豆塩蔵食品の「醤(しょう・ひしお)」だと言われています。醤になる前の熟成途中のものがとてもおいしかったので、それを独立して食べるようになりました。この醤にならざるものが「未醤(みしょう)」と名付けられ、「みしょう」から「みしょ」「みそ」へ変化したと言われています。

麹による違い

大豆に米麹を加えて作る「米味噌」、大豆に麦麹を加えて作る「麦味噌」、大豆のみで作る「豆味噌」に分けられます。

色による違い

味噌の色の違いは、発酵熟成中に起こるメイラード反応によります。このメイラード反応により、原料である大豆などのアミノ酸が糖と反応して褐色に変化します。時間が経ち熟成が進むほど味噌の色は濃くなっていきます。

今では味噌を各家庭で作ることは少なくなりましたが、自家製味噌は大豆と麹の旨みが濃縮された深い味わいが特長です。今年の冬に自家製味噌にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

COLUMN 特集コラム

味噌が戦の勝敗を左右する？

戦国武将たちは戦場での食料として必ず味噌を持っていきました。当時味噌は貴重なたんぱく源だったため、米と共に兵糧(戦陣食)として携帯したそうです。
武田信玄は信濃遠征に備え味噌づくりを奨励し、伊達正宗は「御塩噌蔵」と呼ばれる日本で初の味噌工場を建設しました。こうした背景から味噌どころの多くが戦国武将の出身地に存在し、武田信玄の領地で作られた「信州味噌」、伊達政宗の出身地宮城県の「仙台味噌」、徳川家康の出身地愛知県の「八丁味噌」などが有名です。

VOICE お客様の声

40代 女性

塩こうじや醤油こうじなど、自然に発酵させて作ると、麹の芯が残ることがあったのですが、ヨーグルティアSを使うと、そのようなことがなくなりました。色々面白くなってきたので、カスピ海ヨーグルトづくりに挑戦してみようと思います！

70代 女性

早速、醤油麹や、西京味噌、豆乳ヨーグルトに挑戦しましたが、失敗なくできあがりました。コンパクトで軽く、使い勝手も良いです。HPも参考にしながら、発酵料理を作って、食を楽しみたいと思っています。

SUBSCRIBE お役立ち情報

季節限定
2023年
3月31日まで

ご購入は
\こちらから/

創業140余年のナカコ将油伝統の味噌をご自宅で再現できる「手づくり味噌セット」を販売中。一般的な塩分濃度の標準タイプと、塩分を約30%カットした低塩タイプの2種類をご用意しました。味噌作りに必要なものが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。なくなり次第終了いたしますので、お早めにお買い求めください。

販売価格：3,996円(税込)

セット内容
大豆(国産)・生麹(国産)・天日塩・取り扱い説明書・専用容器　出来上がり量：約3kg

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関するお悩みをTANICAが解決します！

ヨーグルトや甘酒はどの時間帯に食べるのが効果的なのかしら？

ANSWER

ヨーグルトや甘酒などの発酵食品を摂取する時間に決まりはありませんが、目的別に摂取する時間を工夫することもできます。

1 ヨーグルトは朝だけじゃもったいない！？

ヨーグルトはたんぱく質が豊富なので、忙しい朝の栄養補給に効果的です。ヨーグルトに含まれるカルシウムを効果的に取り入れるなら、夜に食べるのがおすすめです。ある実験によると、カルシウムの吸収率は朝食時と比べ夕食時の方が高いという報告もあります。

2 オールマイティな甘酒

甘酒を朝食時に摂取すると、ブドウ糖により脳が活性化するので、目覚めがスッキリして、朝から元気に過ごすことができます。午後からの仕事や勉強に集中したいときは、昼食時に甘酒を飲むのがベスト。ブドウ糖とビタミンB1により脳が活性化し集中力がアップします。「寝つきが悪い」「疲れをとりたい」 時には夜に飲むのがおすすめ。甘酒による疲労回復や安眠効果が期待できます。

私たちの生活に欠かせない発酵食品。自分の生活スタイルや目的に合わせて取り入れることで、さらなる健康効果が期待できそうですね。

摂取する時間帯によって、体への効果が違ってくるのね。

WORLD 世界の発酵食

日本で古来から愛されてきた伝統的な漬物
囲炉裏火からくる燻製の香りが食欲をそそる「いぶり漬け」

いぶり漬け(いぶりづけ)は、秋田県の内陸南部地方に伝わる漬物です。この地域は降雪の時期が早く、漬物にする大根を戸外で充分に干すことができなかったため、室内に吊るして囲炉裏火の熱と煙で干したのが始まりと言われています。

作り方は大根などの野菜を囲炉裏の上に吊るして燻製にし、米ぬか・食塩・ザラメなどの材料とともに漬け込み、低温で 2 か月以上発酵熟成させます。野菜が囲炉裏の火の煙で燻されるため、燻製の香りがついた独特の味になります。パリパリとした食感で、ご飯のお供はもとより、酒の肴やお茶受けとしても食されています。近年は囲炉裏のある家屋が少なくなり、作り手も減少していることから、各家庭でいぶり漬けを作ることは難しくなってきているようです。

SUBARUYA 今季おすすめ商品

URL https://subaruya.com/csp/

独特のとろみともっちりとした食感がクセになる
タニカ電器オリジナルの「CSP 種菌」!

ご購入はこちら ▸

タニカ電器オリジナル種菌の CSP 種菌が仲間入りしました。カスピ海ヨーグルトに含まれるクレモリス菌配合。独特の粘りと食感が楽しめます。牛乳と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がお作りいただけます。1 包使い切りタイプなので、衛生面でも安心です。

※ CSP 種菌は豆乳ではお作りいただけません。

価格：1,620 円(税込)/10包

POINT.01 カスピ海ヨーグルトと同じクレモリス菌を配合

CSP 種菌には、「カスピ海ヨーグルト」と同じクレモリス菌が含まれています。整腸作用や感染予防、免疫賦活作用、アレルギー低減作用など、さまざまな健康効果が期待できるヨーグルト種菌です。

POINT.02 独特のとろみともっちり食感がクセになる

CSP 種菌の最大の特徴は、とろりとした独特の粘りともっちりとした食感です。この独特の食感が好まれ、クセになる人も多いようです。一般的なヨーグルトに比べて酸味が少なくマイルドな味なので、幅広い年齢層の方に好まれています。

RECIPE 発酵食レシピ

URL https://tanicablog.com/recipe/20221205_miso-gateau-chocolat/

味噌・チョコレート・ヨーグルトのトリプル発酵スイーツ。
味噌の塩味がチョコレートの甘さを引き立てた濃厚なガトーショコラです。

発酵ガトーショコラ

難易度	調理時間	数量
★★☆	40分※	21cmの丸型 ×1台分

※オーブンで焼く時間は除く

材料

チョコレート・・・80g
バター・・・60g
味噌・・・大さじ1
ヨーグルト・・・60g
卵黄・・・3個分
グラニュー糖・・・40g
卵白・・・3個分
グラニュー糖・・・40g
薄力粉・・・60g
純ココア・・・30g
粉砂糖・・・適量
フルーツ・・・お好み

下準備

チョコレートは細かく刻みます。
薄力粉と純ココアは合わせてふるいます。
オーブンを180℃に予熱します。

作り方

① チョコレートとバターを湯煎にかけて溶かします。チョコレートが溶けたら味噌を加えよく混ぜます。
② 卵白にグラニュー糖を数回に分けて加えながら、ハンドミキサーまたは泡立て器で固めのメレンゲを作ります。
③ 卵黄にグラニュー糖を加えて混ぜ、湯せんにかけながらハンドミキサーまたは泡立て器で白っぽくもったりするまで混ぜます。
④ ③に①を混ぜ合わせたら、メレンゲの半量を加えて混ぜます。
⑤ ふるっておいた粉類を加え、粉が少し残る状態でヨーグルトを入れ、ゴムベラで切るように混ぜます。
⑥ 残りのメレンゲを加え、ゴムベラで切るように混ぜます。
⑦ 型に生地を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで25～30分ほど焼きます。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がりです。
⑧ 冷めたら型から取り出し、粉砂糖をふりフルーツを飾ります。

POINT

味噌はお好みのものをご使用ください。
卵白をしっかり泡立てると、生地が均等に膨らみます。

RECIPE 発酵食レシピ

URL https://tanicablog.com/recipe/20221202_yogurt-quiche/

フランス・アルザス＝ロレーヌ地方に伝わる卵と生クリームを使った家庭料理。
生クリームの代わりにヨーグルトを使った、あっさりとしたキッシュです。

ベーコンとほうれん草のヨーグルトキッシュ

難易度	調理時間	数量
★★☆	30分※	直径15cm ×1台分

※オーブンで焼く時間は除く

材料

- ベーコン・・・20g
- マッシュルーム・・・4個
- 玉ネギ・・・1/4個
- ほうれん草・・・1束
- 溶けるチーズ・・・20g
- 冷凍パイシート・・・1枚
- オリーブオイル・・・大さじ1
- ●卵・・・1個
- ●ヨーグルト・・・50g
- ●コンソメ・・・小さじ1/4
- ●塩コショウ・・・適量

下準備

●の調味料を混ぜあわせます。
パイシートを解凍します。
オーブンを200℃に予熱します。

作り方

① ベーコンは1cm幅、ほうれん草は3cm幅に切ります。マッシュルームと玉ネギは薄切りにします。
② フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れ、ベーコンの脂が出るまで炒めます。
③ 玉ネギを入れ半透明になったら、ほうれん草とマッシュルームを入れ、しんなりするまで炒めたら塩コショウで味付けをします。
④ 解凍したパイシートを耐熱皿よりひとまわり大きくなるように麺棒で伸ばします。
⑤ 耐熱皿にバターを塗り、パイシートを敷き、全体をフォークで刺します。
（はみ出したパイシートは折りたたむか切り取ります）
⑥ 粗熱を取った③を入れ、混ぜ合わせた●を注ぎます。
⑦ 溶けるチーズをのせ、200℃に予熱したオーブンで25分ほど焼きます。

POINT

パイシートのサクサク食感と、卵や野菜の甘さ、ベーコンの旨みが口に広がります。
焼きたてもおいしいですが、しばらく時間を置いてから食べるのも絶品です！

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！

コッピー レシピ
COPPY RECIPE
発酵 × HAPPY HaCCO / HAPPY
URL https://tanicablog.com/

\ CHECK /

最終締め切り！
2023
4.20(木)
当日消印有効

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

応募期間は終了いたしました。

プレゼント内容	チーズ酵素＋スターターセット（M）

タテのかぎ

①餅つきに使います。杵と…
②さつまいもの種類。紅あずまや紅○○○。
③白イルカの別名。「海のカナリア」とも呼ばれています。
④流水が急激に落下する場所。マイナスイオンが出ています。
⑤水が地中から自然にわき出ているところ。
⑥心の中で考え、計画していること。○○○○を明かす。
⑦僧侶などに金銭や品物をほどこし与えること。
⑧お菓子の風味つけに使用するラン科の植物。
⑨法改正により 18 歳から参加できる自治体も。

ヨコのかぎ

①筋トレにはこれ！
②立春を過ぎて初めて吹く強い南よりの風。
⑩思い過ごし。
⑪だらしがない、ずぼらなさま。
⑫太陽が沈む方角。
⑬無病息災などを祈って、供えられた鏡餅を食べる年中行事。

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

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：ヒガンバナ科の属のひとつ。花言葉は「うぬぼれ」や「自己愛」

発酵食新聞VO.11
プレゼントチャンス！

答え：「キンガシンネン」

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！

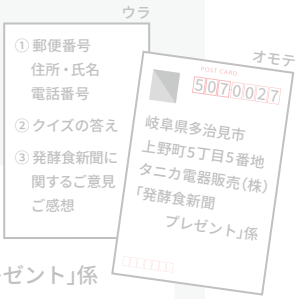
すばる屋　発酵食新聞プレゼントチャンス　検索

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

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4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



応募期間は終了いたしました。

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。

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/

タニカ電器公式オンラインストア
すばる屋
SUBARUYA

〒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