

FEATURE 今季の特集

毎年8月5日は年に一度の発酵 day!
生活に欠かせない食材に感謝をこめて「発酵の日」

8月5日は「はっ(8)こ(5)う(発酵)の日」。マルコメ株式会社が、発酵食品の魅力を広く知ってもらうために制定した日です。発酵とは、微生物によって食品が人間にとって有益な物質に変化する作用のことです。反対に人間にとって害になる物質に変化することを腐敗といいます。



発酵食品の歴史

発酵食品の歴史は古く、ワインは紀元前 6000 年頃、ヨーグルトは紀元前 5000 年頃に生まれたと考えられています。日本では縄文時代に魚醤などの原始的な発酵は行われていたようですが、文献上の最古の記録は奈良時代の木簡に残されている瓜の塩漬けです。



日本の発酵食品

日本の発酵食品の特徴は「こうじ」を使用していることです。醤油、味噌、酢、みりん、酒などはすべて「こうじ」を使って作られています。発酵に乳酸菌や酵母、酢酸菌を使う国はありますが、稲作が盛んな日本ではこうじ菌を中心に発酵食品が作られています。

食品は発酵することで保存が効き、旨みや栄養価が高まります。また発酵により生まれる物質が、整腸作用や美肌効果、疲労回復効果など、様々な健康効果を生み出します。

「発酵食品を毎日食べるのは難しい」と感じるかもしれませんが、日本の伝統的な調味料の多くは発酵食品です。味噌や醤油、みりんなどの発酵調味料を普段の食事に取り入れることから始めてみてはいかがでしょうか。

由来

味噌を食べれば健康で医者にかかるようなことはないで、医者が儲からないという意味。

味噌の医者殺し

由来

1杯のみそ汁には三里(12km)を歩ける栄養がたっぷりという例え。

みそ汁は一杯三里の力

由来

たくあん、重石が茶袋のように軽いものでは役に立たないことから、何の役にも立たないことの例え。

たくあん、重石に茶袋

ことわざにも発酵!?
日本人の食生活に欠かせない発酵食品は、ことわざにも登場しています。

特集コラム
発酵食品の豆知識

VOICE お客様の声

70代 男性

甘酒はこれまで保温器で造っていたので途中、加温を必要としたが、ヨーグルティアは全くの手間いらずで大いに助かった。ヨーグルトは初めての挑戦であったが、あっさりと出来てしまい妻は大喜びである。温玉にも挑戦、これも簡単にできてしまった。こんな良い製品をありがとう。大事に使っていこうと思う。

40代 女性

ヨーグルトメーカーは初めて買いましたが、今のところ便利で美味しく作れています。以前のバージョンと比べてデザインが良くなり、キッチンに置いてあっても違和感がありません。

他にも多数の声を掲載中！



<https://subaruya.com/voice/>

SUBSCRIBE お役立ち情報



COPPY RECIPE

「発酵食で夏バテ予防」特集

暑い季節は、冷たいものの食べ過ぎや、水分不足による脱水傾向、熱中症からの回復不足などにより体調を崩しやすい季節です。発酵食品は胃腸の働きを整え、疲労回復効果や栄養補給にも効果的な食材です。夏バテ気味の方はもちろん、夏バテ予防にも効果的な発酵食品を毎日の生活に取り入れて、暑い季節も元気に過ごしましょう！

夏バテ予防レシピはこちらから



<https://tanicablog.com/summer-fatigue/>

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICA が解決します！



「生きて腸まで届く乳酸菌」って聞くけど、乳酸菌は生きていないと効果がないのかしら？

ANSWER

「乳酸菌」とは食品の糖類を分解して乳酸を作り出す細菌の総称で、その種類は 400 以上とも言われています。これらの乳酸菌の働きによりヨーグルトやチーズといった乳製品、キムチや味噌、醤油といった発酵食品が作られています。



乳酸菌には生きて腸に達するものと、腸に届く前に様々な消化液の殺菌力の働きを受けて死滅するものがあります。

生きて腸まで届いた乳酸菌の多くは、腸内環境のバランスを整える整腸作用があります。また生きて腸まで届かなかった乳酸菌にも、血圧やコレステロール値を下げたり、免疫機能を調整したりする役割があると言われています。

食品から摂取した乳酸菌は、生きて腸に届いたとしても長くは留まらず、便とともに排出されてしまいます。毎日継続することが大切です。

乳酸菌は生きて腸まで届かなくても健康効果が期待できるのね。乳酸菌は定住しないからコツコツ取り入れる必要があるわね。



そのまま飲んでも美味しいお米のお酒！？ 味わい深い料理にはかかせない名調味料「みりん」

日本食に欠かせない調味料「みりん」。みりんは米こうじ、蒸したもち米、焼酎またはアルコールを40～60日かけて糖化・熟成させてできた「もろみ」を搾ったものです。

みりんには「本みりん」「みりん風調味料」「発酵調味料（みりんタイプ）」があります。本みりんは発酵食品でアルコールを含むのに対し、みりん風調味料は発酵食品ではなくアルコールもほとんど含まれていません。発酵調味料（みりんタイプ）は、できあがった本みりに塩を加えたもので、アルコールを含みます。

戦国時代には甘いお酒として飲用されていた「みりん」ですが、現在では料理に使うことがほとんどです。みりんは食材に甘みや照りを出し、煮崩れの防止・味の浸透をよくするなど多様な効果を発揮します。



SUBARUYA 今季おすすめ商品

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

誰でも簡単にノンアルコールの甘酒が作れる！ すっきりとした味わいが特長の「甘酒酵素」

ご購入はこちら ▶

価格：1,080 円(税込)/10包



「甘酒酵素」はこうじ菌から抽出された、甘酒作り専用の酵素です。米こうじを用意する必要がなく、ご飯と水に甘酒酵素を混ぜるだけで、誰でも簡単にノンアルコールの甘酒が作れます。夏バテ予防に効果的な甘酒を取り入れて、暑い季節も元気に過ごしましょう。

POINT.01 簡単で経済的



炊き立てのご飯と水に甘酒酵素を混ぜて発酵器にセットするだけ。100mlあたり40円前後で作れるので、市販の甘酒を購入するより経済的です。

POINT.02 美味しく健康的



甘酒酵素で作る甘酒はすっきりとして飲みやすいのが特長です。また甘酒にはブドウ糖やアミノ酸などの栄養素が豊富に含まれているので、疲労回復、栄養素補給に効果的です。

お得な定期購入プラン

最大
15%
OFF

甘酒は毎日飲むのが健康にベスト！すばる屋では買い忘れを防ぐ定期購入プランをご用意！

STEP.01
お届け数量
を選ぶ

30包
or
50包

STEP.02
お届けサイクル
を選ぶ

2ヶ月
or
3ヶ月
or
4ヶ月

STEP.03
お届け予定日
を選ぶ

日付指定
※2～3日程
前後します

30包コース
初回 3,078 円

50包コース
初回 5,022 円



URL <https://subaruya.com/amazake-teiki/>

ヨーグルトのさわやかな酸味と生クリームのコクが味わえるフローズンヨーグルト。
甘さ控えめで後味スッカリなので、暑い季節にピッタリ♪



フローズンヨーグルトアイス



難易度	調理時間	数量
★☆☆	20分※	4人分

※水切りの時間と冷凍庫で冷やす時間は除く

材料

ヨーグルト・・・450g
甘酒・・・200g
生クリーム・・・100ml
好みのフルーツソースまたはジャム・・・50g

下準備

ヨーグルトは3時間以上水切りをして250gにします。

作り方

- ① ボウルに生クリームを入れ、泡だて器でとろりとするまで泡立てます。
- ② ①にヨーグルトと甘酒を加え、泡だて器で滑らかになるまでかき混ぜます。
- ③ お好みのフルーツソースを入れてさらに混ぜます。
- ④ ③を容器またはジップ付き袋に入れ、冷凍庫で2時間冷やし固めます。(冷凍保存対応の容器または保存袋をご使用ください)
- ⑤ 冷凍庫から取り出し、全体をよく混ぜます。
- ⑥ さらに冷凍庫で2時間冷やして完成です。



POINT

冷凍庫で凍らせている間と食べる前に全体を混ぜると、口当たりがなめらかになります。
フルーツソース以外にも冷凍フルーツを入れてもおいしいです。



ヨーグルトに合うおすすめトッピング

SUBARUYA

コンフィチュール

果物の形がゴロっと美味しい、丁寧に瓶詰めしたコンフィチュールです。



ご購入はこちら▶

価格：972円(税込)～

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



韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」という意味の「ビビンバ」。
全体をよく混ぜてお召し上がりください。

コチュジャン



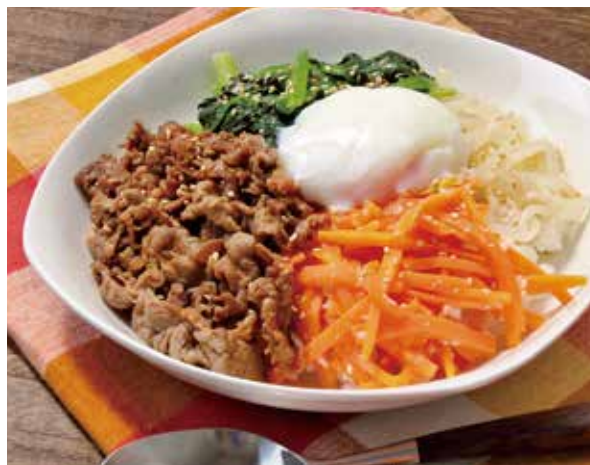
温泉卵



ビビンバ



ビビンバ



下準備

- ・もやしはひげを取り、にんじんは皮をむいて千切りにします。
- ・調味料 A を混ぜ合わせ牛肉を漬け込みます。
- ・調味料 B を混ぜ合わせます。

難易度	調理時間	数量
☆☆☆	40分	2人分

材料

牛こま切れ肉 … 150g ほうれん草 … 2束
もやし … 1/2袋(100g) 温泉卵 … お好み
にんじん … 1/3本 キムチ … お好み

調味料 A (牛肉下味用)

醤油 … 小さじ2 コチュジャン … 大さじ1
料理酒 … 小さじ2 ごま油 … 小さじ2
砂糖 … 小さじ2 すりおろしにんにく … 1かけ分

調味料 B (ナムル用)

塩こうじ … 大さじ1と1/2 白すりごま … 大さじ1
ごま油 … 大さじ2

作り方

- ① もやし・にんじん・ほうれん草をそれぞれ茹でて冷まします。
- ② ①の水気を絞り、混ぜ合わせた調味料 B と和えてナムルを作ります。
- ③ 中火で熱したフライパンに漬け込んだ牛肉を入れ、ほぐしながら炒めます。
- ④ 器にごはんを盛り、②のナムルと③の牛肉を盛り付けます。
- ⑤ お好みに温泉卵やキムチをトッピングしてお召し上がりください。



POINT

牛肉を調味料に漬け込んでから焼くと、しっかり味がつきます。
ナムルの味付けはごま油と塩こうじのみでOK！辛さはコチュジャンの量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、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
お景

毎月10名限定

応募期間は終了いたしました。

抽選でプレゼント

プレゼント内容

甘酒酵素10包+みやここうじ

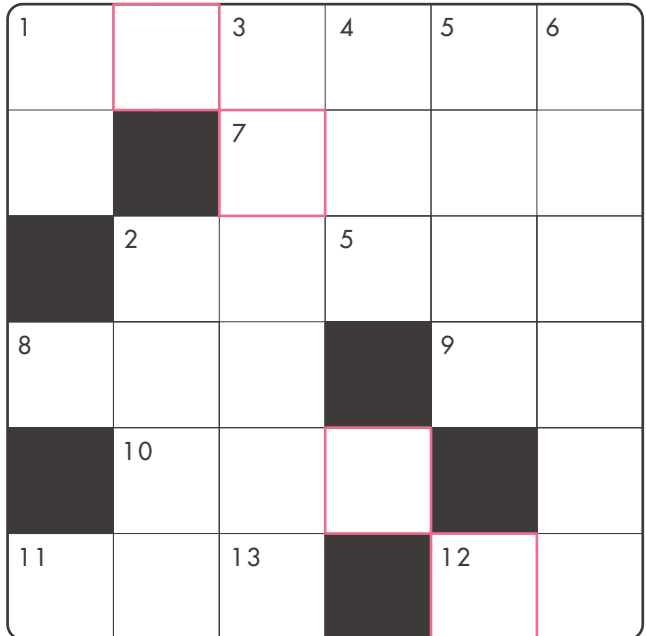


タテのかぎ

- ①哺乳綱食肉目ネコ科ヒョウ属に分類される食肉動物。
- ②決まった額を支払うこと。携帯やスマホなどはこのプランが多いですね。
- ③あなたは絹派？好みが分かれる大豆食品。
- ④ショート(short)の反対。
- ⑤季節の景色や食物などを味わう場所に出かけて楽しむこと。
- ⑥福德の神として信仰される七柱の神様。

ヨコのかぎ

- ①夏が旬の野菜。北海道が生産量第一位です。
- ②複数の点を使って表す統計図表。
- ③能面を制作する人。能面作家。
- ④色の三属性のひとつ。色相、彩度、〇〇〇
- ⑤1から9までの数を掛け合わせた数の一覧表。
- ⑥膝やくるぶしに届くような、丈の長い室内用の上着。
- ⑦歌曲や楽曲を演奏記号や符点などで書き表したもの。
- ⑧利益を失うこと。



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：夏に定番の麺料理。

発酵食新聞VO.13
プレゼントチャンス！

答え：「シンガツキ」

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。

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

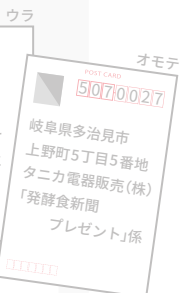
はがきに下記①～③をご記入の上、ご応募ください。
締め切りは2023年10月20日(当日消印有効)です。
当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

- 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

