

はっこうしょくしんぶん

発酵食新聞

vo.16
2024

yogurt amazake saltkoji soysaucekoji miso natto ABCTinoculum amazakeenzyme

FEATURE 今季の特集

食べて、買って、学んで、発酵づけの2日間 発酵文化が身近に息づく「発酵食品サミット」



What is this event?

「全国発酵食品サミット」 とは？

発酵食品と発酵文化のすばらしさを
全国に向け発信するイベントで、
毎年全国各地で開催されています。
2008年に秋田県横手市で初開催され、
今年で13回目を迎えます。



REPORT リポート

2023年11月25日(土)26日(日)に岐阜県恵那市で開催された「全国発酵食品サミット in えな」。

「発酵で旨い！健康！キレイ！楽しむ！体験しよう欲張りサミット」というテーマのもと、様々な催しが行われました。発酵学者の小泉武夫氏の講演会、俳優の財前直見さんを交えたトークショー、糀屋本店の浅利妙峰さんの講演とワークショップ、パネルディスカッションなど、発酵について楽しく学ぶことができました。他にも、甘酒やパン作り講座、味噌汁やお酢の飲み比べ体験、地元恵那市や全国の発酵食屋台やマルシェなど、体験できるコーナーもたくさんあり、発酵食品を身近に感じる盛りだくさんの2日間でした。

今年は地元岐阜県で開催ということで、タニカ電器も出展し、ヨーグルティアSや粉末種菌や酵素などを販売しました。タニカ電器のブースでは、自家製のヨーグルトや甘酒の味を体験していただく試食コーナーを設置。「なめらかで食べやすい」「お米の甘さだけと思えないほど甘い」など、うれしいお言葉をたくさんいただきました。タニカ商品をたくさんの方に知っていただける良い機会になりました。

来年はどこで開催されるのか楽しみです。お近くで開催の折には足を運んでみるのはいかがでしょうか。

VOICE お客様の声

40代 女性

早速塩麹をつくり、その塩麹に漬けた鶏むね肉を低温調理してサラダチキンを。なんでもっと早く買わなかったのだろう、と思うほど手軽に美味しくできました。ヨーグルトはまだ挑戦していませんが、これから活用して手軽に発酵食ライフを楽しみたいと思います。

20代 女性

色々なヨーグルトメーカーを使っていましたが、今回初めてタニカさんの物を購入してみました。シンプルなデザインでとてもわかりやすいボタン配置。ガラス容器なので匂い移りを気にしなくていいのが魅力的です。

他にも多数の声を掲載中！



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

SUBSCRIBE お役立ち情報

LINEお友だち追加で
さらに便利でお得にお買い物♪

1 最新情報をお届け
2 お得なキャンペーン情報
3 お友達限定プレゼント

QRコードから友達登録
ID検索で@tanicaを検索

タニカ電器公式LINEアカウントをご存じですか？お友だち追加をすると、新商品やお得なキャンペーン情報をいち早くお届けいたします！さらに便利な機能として「メニュー」を追加しました。オンラインストアする屋やマイページ、タニカレシピサイトや動画ページへ移動できてとっても便利な機能です。

お友だち追加がまだの方は、この機会にご登録をお願いします♪

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICAが解決します！



「花粉症にはヨーグルトが効果的」って聞くけど、本当かしら？

ANSWER



これから春にかけてつらい花粉症。現在、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。花粉症はスギやヒノキなどの花粉が飛ぶ季節に起きる、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状のことです。近年は花粉症予防や対策として様々な商品が販売されていますが、実際に効果が検証されているものはほとんどないようです。ヨーグルトも花粉症に全く効果がないのでしょうか。



最近の研究では腸内細菌がアレルギー症状発症に深く関わっていると考えられています。ヨーグルトや納豆、ぬか漬けなどの発酵食品や食物繊維を摂取することで、腸内環境が整い免疫力が向上します。結果、体内環境が整いアレルギー症状緩和につながります。

しかしヨーグルトなどに含まれる乳酸菌は、腸内で増殖せず便として外に出てしまうため、毎日取り入れることが大切です。

花粉症のシーズンは、バランスの取れた食事と十分な睡眠、規則正しい生活習慣を保ちつつ、外出時には花粉に触れない対策を心がけましょう。

ヨーグルトで花粉症の治療はできないけど、予防や症状の緩和に期待できそうね。



WORLD 世界の発酵食

グルテンフリーのスーパーフードとして近年注目！？ エチオピアの風土を感じる国民食「インジェラ」

インジェラはエチオピアで主食として食べられている発酵食品です。その起源は古く、紀元前100年にはすでに存在していたようです。作り方はイネ科の穀物テフの粉を水で溶き約3日かけて発酵させ、巨大な鉄板で薄いクレープ状に焼いて作ります。インジェラには乳酸菌が含まれており発酵食品独特の匂いと酸味があります。発酵時間が短ければ芳しい香りがする甘い生地に仕上がりますが、逆に発酵時間が長過ぎると酸味が強くなります。食べ方は「ワット」と呼ばれる唐辛子で煮込んだシチューをつけたり、「バレバレ」と呼ばれる辛味の強い調味料などをつけて食べます。また料理をのせる皿の代わりとしても使用されることもあります。料理を食べた後に皿代わりのインジェラも食べるので、「ナイフとフォークの代わりになるパン」に例えられています。まさにエコな発酵食と言えるかもしれませんね。



SUBARUYA 今季おすすめ商品

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

毎年大好評の冬季限定商品が今年も販売決定！ 「ナカコ将油の手作り味噌セット」

ご購入はこちら ▶



冬
限定

～2024年3月31日

出来上がり量
約3kg

冬季限定商品「手作り味噌セット」は奈良県五條市にある創業140年余年の蔵元直伝の味をご自宅で再現できる特別セットです。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。3月末までの期間限定商品です。なくなり次第終了しますので、お早めにお買い求めください。

選べる塩分タイプ

価格

標準

or

低塩

4,400円(税込)

POINT.01

好みに合わせて選べる
2タイプ

大豆の旨みを強く引き出す配合の「標準タイプ」と、仕上がりを甘めにした「低塩タイプ」の2種類から、好みのタイプをお選びいただけます。

POINT.02

手作り
だから安心

材料は、大豆(国産)、米こうじ(奈良県産)、天然天日塩のみ。添加物などは一切含まれていないので、安心安全です。

POINT.03

約10か月熟成させる
本格的な味噌

一般的に市販されている短期間熟成味噌とは違い、素材本来の旨みと深いコクを感じる本格的な手作り味噌です。

じっくり育てたおいしい手作り味噌で毎日の味噌料理がワンランクアップ♪



フランスの伝統菓子「カヌレ」。ヨーグルトのさわやかな酸味と焦がしバターが口に広がります。外側はカリカリ、中はもっちり。異なる食感をお楽しみください。



ヨーグルトカヌレ



難易度	調理時間	数量
☆☆☆	40分 [※]	8個(直径5.5cm)

※オーブンの時間と冷蔵庫で寝かせる時間は除く

材料

ヨーグルト	300g
バター	20g
卵黄	1個分
全卵	1個
ラム酒	大さじ1
薄力粉	45g
強力粉	30g
グラニュー糖	120g

下準備

卵黄と全卵はあわせて溶きます。

作り方

- ①焦がしバターを作ります。鍋にバターを入れ中火で熱し、茶色になったら火を止めます。焦げすぎないように、濡れ布巾の上のせて冷まします。
- ②耐熱容器にヨーグルトを入れ、電子レンジ 600Wで1分30秒ほど加熱します。(60°Cが目安)
- ③ボウルに薄力粉、強力粉、グラニュー糖を入れ、泡立て器でかき混ぜます。
- ④③に②を入れ、なめらかになるまでかき混ぜます。溶き卵、ラム酒を加えてさらに混ぜます。
- ⑤あら熱を取った①を加えて混ぜたら、ザルなどで生地を濾します。
- ⑥空気に触れないよう生地の表面にぴったりラップをして、冷蔵庫で24時間休ませます。
- ⑦生地を冷蔵庫から取り出し、常温に戻します。型に薄くバターを塗り、オーブンを210°Cに予熱します。
- ⑧型の8分目まで生地を流し入れ、210°Cのオーブンで60分ほど焼きます。
型のまま10分置き、あら熱が取れたら完成です。



POINT

生地をひと晩寝かせることで、小麦粉のグルテンを抑え、カヌレ独特の食感になります。
型の材質やオーブンの機種により焼き時間や温度を調整してください。





小麦粉やバターを使わないで作るクリームシチュー。
あっさりとした豆乳と味噌のコクが合わさった、さらっとした口当たりのシチューです。

味噌豆乳クリームシチュー



難易度	調理時間	数量
★★★	50分	4人分

材料

- 生鮭 2切
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1本
- じゃがいも 2個
- 片栗粉 大さじ1と1/2
- 白味噌 大さじ1
- コンソメ(顆粒) 小さじ2
- 水 800～900ml
- 無調整豆乳 200ml

下準備

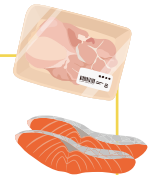
- ・玉ねぎはくし切りにし、人参、じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切ります。
- ・味噌は少量の水(分量外)で溶きます。

作り方

- ① 生鮭は皮と骨を取り、一口大に切ります。塩コショウを振り、片栗粉(分量外)を薄く付けます。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を引き、①を焼きます。焼き色がついたら取り出します。
- ③ 鍋に○を入れて煮立てます。カットした野菜を入れ、柔らかくなるまで煮ます。
- ④ ①と水で溶いた味噌を加えてひと煮立ちしたら、同量の水で溶いた片栗粉を少しずつ加え、とろみをつけます。
- ⑤ 豆乳を加え、塩コショウで味を整えたら完成です。

POINT

豆乳は沸騰すると分離してしまうため、最後に加えましょう。トッピングに茹でたブロッコリーを添えたり、生鮭の代わりに鶏もも肉を使ってもおいしいです。



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！

コピー レシピ

発酵 × HAPPY H₂CCO / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

\ CHECK /



最終締め切り!
2024
4.20(土)
当日消印有効

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



present
chance

プレゼント内容

ガラス内容器(ホワイト)

タテのかぎ

- ①年末や新年の行事。醤油やきなこをつけて食べます。
- ②言語を書き記すための記号や字のこと。
- ③立春の前日。豆まきで邪気払いをします。
- ④早春になると田んぼや土手などに顔を出します。
- ⑤おせち料理の定番。財産や富、金運を得る縁起物。
- ⑥たまっていると体に不調が出ます。
- ⑦シャープペンシルやボールペンなどの取り替え用の芯。
- ⑧平たい体で優雅に水中を泳ぐ、水族館の人気者。

ヨコのかぎ

- ①五節句のひとつ。ひなまつりのこと。
- ⑦会社が資金を出資してもらった人に発行する証券。
- ⑧去年はうさぎ、今年は竜(龍)ですね。
- ⑨選挙によって選ばれる都道府県の首長。
- ⑩漢字の左半分に置かれるものを「へん」、右半分に置かれるものを「〇〇〇」
- ⑪禁煙の反対語。
- ⑫どんぐりの実がなる、ぶな科の常緑高木。
- ⑬日本では女性が男性にチョコレートを渡し愛の告白をする日。

1	2		3	4	5
9			10		
		7			
11	6				
	12			8	
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：年度内に成人となる人々を激励・祝福する行事。

発酵食新聞VO.15
プレゼントチャンス! 答え:「キングシンネン」

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。

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!



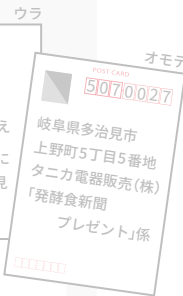
<https://subaruya.com/newspaper-archive/>

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2024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

- 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



〒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

