

## FEATURE 今季の特集

朝食にもデザートにも！健康的な腸活を促す  
5月15日は王道発酵食の記念日「ヨーグルトの日」

5月15日は「ヨーグルトの日」。2012年に株式会社明治がロシアの微生物学者イリヤ・メチニコフ氏の誕生日を記念するとともに、ヨーグルトの普及を願い提唱しました。ヨーグルトの歴史は古く、人類が牧畜を始めた紀元前数千年前にさかのぼります。起源は諸説ありますが、生乳の入った容器に乳酸菌が偶然入り込んだのが始まりと考えられています。古代の人たちはこれを乳の保存法として取り入れ、インドのダヒ、ロシアのケフィールなど、その地方独特の利用方法で発展していきました。

日本におけるヨーグルトの歴史は奈良時代までさかのぼります。貴族の間で珍重されていた「酪」または「醍醐」がヨーグルトのようなものと考えられています。明治時代になると牛乳を発酵させた「凝乳」が売り出されますがあまり普及せず、一部の人々だけが病人食として珍重される程度でした。本格的なプレーンヨーグルトが広まったきっかけは1970年大阪万博です。ブルガリア館でふるまわれた本場のヨーグルトを食べて感激した食品会社のスタッフが、その味を日本に広めるため製品化し、ヒット商品となりました。やがて健康意識の高まりとともに食生活に浸透し、現在では8割以上の人々がヨーグルトを食べるほど一般家庭に普及しています。

偶然から生まれ、発展を遂げながら世界中で親しまれている「ヨーグルト」。普段何気なく食べているヨーグルトですが、その歴史を感じながら味わってみるのはいかがですか。



## COLUMN 特集コラム

## メチニコフ氏は100年前から知っていた!? ヨーグルトの健康効果

イリヤ・メチニコフ氏は、世界で初めてヨーグルトが健康寿命のために優れているかを科学的に実証したノーベル賞学者です。メチニコフ氏はブルガリア旅行中に、ヨーグルトを常食しているブルガリア人に長寿者が多いことに気づき、1907年に「ヨーグルトこそが腸内の腐敗菌の活動を抑制し人々を長寿に導いている」と発表します。今では健康に欠かせない食品として知られている「ヨーグルト」ですが、メチニコフ氏は100年以上も前から気づいていたとは驚きですね。



## VOICE お客様の声

### 50代 女性

コンパクトでありながら、中の容器は容量があり、とても使いやすいです。低温調理にも使えるのもとてもいいです。

ふるさと納税にこの商品があってよかったです。レシピ本の中に、サワークリームやマスカルポーネの作り方が載っていたのがとても役立ちました。調理家電のレシピ集はほぼ使えないものが多い中、これはあってうれしいものです。

### 50代 男性

おかげさまでおいしいヨーグルトを毎日食べることができます。家族にも好評です。とりわけ、貴社ウェブサイトの「発酵食品試作報告書」をととても楽しく拝見しています。「報告書」をきっかけに、次はこれを作ってみよう、あれを試してみたい、とヨーグルティアはフル稼働です。

他にも多数の声を掲載中！



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

## SUBSCRIBE お役立ち情報

最新情報や発酵食レシピなどを紹介！

タニカ電器公式 Instagram

- 1 最新情報をお届け
- 2 発酵食レシピ多数掲載
- 3 フォロワー限定キャンペーン

フォローはこちら

tanicadenki\_official

タニカ公式インスタグラム(tanicadenki\_official)では、最新情報や発酵食レシピを随時更新中！インスタグラム限定のキャンペーンも不定期で開催しています。皆さまのフォロー & いいねをお待ちしています。

## QUESTION 発酵食 Q&A

### 発酵食に関するお悩みを TANICAが解決します！



梅雨の時期は体がだるくて気分も落ち込むよね。  
何かいい方法はないのかしら？

## ANSWER

梅雨の時期は身体がだるくなったり、頭が重くなったりと、体の不調を感じやすい季節ですね。

この時期は日や時間帯によって気温差が大きく、気候の変化がストレスになり自律神経が乱れ健康を崩しやすくなります。自律神経を整えるためにはバランスの取れた食事が大切です。ここでは自律神経を整える食材をご紹介します。



#### 自律神経を整える 栄養素を含む食材

動物性たんぱく質

肉・魚介類など

GABA

キムチ・発芽玄米・ココアなど

トリプトファン

ヨーグルト・チーズなどの乳製品、納豆・味噌などの大豆製品など

ビタミン B6

かつお・鮭・マグロ・レバー・バナナ・玄米など



自律神経を整えるためには適度な運動や十分な睡眠を取ること大切です。また雨で外出できないときは読書や好きな音楽を聴くなど、リラックスできる時間を持つのもおすすめです。憂鬱な梅雨の時期も、元気に楽しく過ごしたいですね。

発酵食品は自律神経の働きを整える効果が期待できるのね。自律神経を整えてストレスを溜めないことが大切ね。



## スウェーデンの伝統的な発酵食品の一種 強烈ながら魅力的な風味の「シュールストレミング」

シュールストレミングはスウェーデンで生産・消費される、塩漬けのニシンの缶詰です。その強烈なおいから、「世界一臭い食べ物」と評されることもあります。シュールストレミングの作り方は、4～5月にかけて獲れた産卵直前のニシンの頭とワタを取り除き、薄い塩水に漬け12～18℃で10～12週間発酵させます。薄い塩水に漬けて魚を保存するため、腐敗は防いでも発酵を止めることができず、腐った卵やバターのような強烈なおいが発生します。食べる時はじゃがいもやトマトに、スライス玉ねぎやサワークリームなどの香りや風味が強いものと一緒にパンにのせると、においが抑えられて食べやすくなるようです。

シュールストレミングの開封には注意が必要です。発生したガスにより中の汁が吹き出し、強烈なおいが広範囲に拡散する恐れがあるため、水中や屋外での開封が推奨されています。

日本では輸送困難と輸入量制限のため、ECサイトでの購入が一般的です。ご興味のある方は一度挑戦してみたいはかがですか。



## SUBARUYA 今季おすすめ商品

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

### 牛乳から作る自家製フレッシュチーズ タニカ電器オリジナル「チーズ酵素」!

「チーズ酵素」とは、チーズを作る際に牛乳を固めるため必要な酵素です。この「チーズ酵素」を使えばご家庭でも本格的なフレッシュチーズ作りをお楽しみいただけます。難しそうなおチーズ作りも、コツさえつかめばとっても簡単!初めての方にも安心のレシピ付きです。  
※牛乳は低温殺菌牛乳をご使用ください。



### ..... チーズ酵素で作れるフレッシュチーズは4種類! .....



#### チーズ作りにおすすめの付属品



#### チーズ酵素スターターセット

水切り用のペーパーフィルター5枚とモッツアレラチーズ作りに必要なゴム手袋・軍手をセットにした便利アイテム!

価格: 275円(税込)/M/Lサイズ



#### ペーパーフィルター

チーズ作りがあると便利な水切り用ペーパーフィルター。水切りバスケットSにもご使用いただけます。

価格: 550円(税込)/50枚入

ヨーグルトでしっとり、米粉でもっちり。  
抹茶とイチゴが香る、春にぴったりの焼きドーナッツです。



## ヨーグルトと米粉の 焼きドーナッツ



難易度	調理時間	数量
★★★	40分 <sup>※</sup>	6個分 (直径7.5cmのシリコン型)

※オーブンの予熱と焼く時間は除く。

### 材料

豆乳ヨーグルト(またはヨーグルト)	100g
砂糖	50g
米油	20g
卵	1個
米粉(上新粉)	100g
ベーキングパウダー	4g
イチゴパウダー	2g
抹茶パウダー	2g

### デコレーション用

ホワイトチョコレート	50g
イチゴパウダー	適量
フリーズドライイチゴ	適量
アラザン	適量

### 下準備

- オーブンは180℃に予熱します。
- 卵は溶きほぐします。
- デコレーション用のホワイトチョコレートは細かく刻みます

### 作り方

- ① ボウルに豆乳ヨーグルと砂糖を入れ、なめらかになるまで混ぜます。
- ② 米油を少しずつ加えながら混ぜ、さらに溶き卵を入れて混ぜます。
- ③ ②に米粉とベーキングパウダーを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- ④ 生地を半分イチゴパウダー、残りの半分に抹茶パウダー入れ、馴染ませるように混ぜます。
- ④ シリコン型に薄く米油(分量外)を塗り、生地を流し入れます。
- ⑤ 180℃のオーブンで15分ほど焼き、焼き上がったらすぐに型から取り出して冷めます。

### デコレーション

- ① 湯煎でホワイトチョコレートを溶かします。
- ② 抹茶の焼きドーナッツを半分ほど浸し、アラザンをトッピングします。
- ③ 残りのホワイトチョコレートをイチゴパウダーで着色します。
- ④ ③にイチゴの焼きドーナッツの上半分を浸し、フリーズドライイチゴをトッピングします。

### POINT

米粉のもちもち食感を味わうなら、焼いた当日に食べるのがおすすめ！  
型の材質やオーブンの機種により焼き時間を調整してください。



中華圏で旧暦5月5日の「端午節」(2024年は6月10日)に食べられる中華ちまきを、炊飯器で簡単に作れる中華おこわにアレンジ。



炊飯器で簡単!

## 中華おこわ



難易度	調理時間	数量
★★★	15分	3~4人分

※干し椎茸を戻す時間と炊飯時間は除く

### 材料

もち米	2合
焼き豚(市販品)	100g
タケノコ水煮	100g
干し椎茸	4枚
干し椎茸の戻し汁に水を足して	280ml
○料理酒	大さじ2
○醤油こうじ	大さじ2
○みりん	小さじ2
○オイスターソース	小さじ2

### 下準備

- もち米は洗ってザルに上げておきます。
- 干し椎茸は水で戻し、戻し汁は取っておきます。

### 作り方

- 焼き豚、タケノコ水煮は1cm角に切り、戻した干し椎茸は軸を切り落とし、1cm角に切ります。
- の調味料、干し椎茸の戻し汁、水を混ぜ合わせます。
- 炊飯器にもち米と②を入れ軽く混ぜ合わせます。上に①をのせて炊飯します。
- 炊き上がったら全体をふんわり混ぜ、器に盛り付けて完成です。

### POINT

焼き豚はベーコンブロックやチャーシューでもOK!  
具材は人参やしめじ、レンコン、甘栗など、お好みのものでアレンジ可能です。

### 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 H<sub>2</sub>CCO / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

\ CHECK /



最終締め切り!  
2024  
7.20(土)  
当日消印有効

# プレゼント

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 チーズ酵素(5包)&スターターセット(M)

## タテのかぎ

- ①伊勢名物でお餅の上にし餡をのせた餅菓子。
- ②秘密や悪事がばれること。
- ③風邪など体調がすぐれないときに食べる、水分を多くして炊いたご飯。
- ④日本の代表的な針葉樹。針のような形の葉っぱが特徴。
- ⑤端午の節句に男の子の健やかな成長を願って飾ります。
- ⑥おもちゃを英語で言うこと。
- ⑦クッキーやアイスクリームなどに入っている小粒のチョコレート。

## ヨコのかぎ

- ①香りのあるオイルの総称。
- ⑧おとこ親のこと。
- ⑨どちらが早い競争だ!
- ⑩時間の単位。時間、〇〇、秒。
- ⑪父母の兄弟姉妹の子供。
- ⑫女性の忍者。
- ⑬エチオピア産やイエメン産のコーヒー豆のこと。
- ⑭春に咲く花。花言葉は「愛の告白」「美しい瞳」。

1	2	4		8	7
9			5		
10			11	6	
		12			
13	3				
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：6月から7月にかけて雨や曇りの日が多くなる季節に入る時期。

発酵食新聞VO.16  
プレゼントチャンス! 答え:「セイジンシキ」

## 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/](https://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!



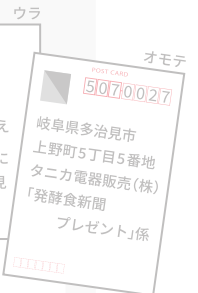
<https://subaruya.com/newspaper-archive/>

## 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7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  
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  
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](mailto: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

