

FEATURE 今季の特集

日本の朝食に欠かせない大豆の発酵食品！

7月10日はやみつき発酵食の記念日「納豆の日」

7月10日は「納豆の日」

7(なっ)、10(とう)の語呂合わせで、関西納豆工業協同組合が、関西での納豆の消費拡大のために制定したのが始まりです。

納豆には、糸引き納豆、浜納豆、寺納豆、甘納豆などがあります。一般的に納豆と呼ばれるのは「糸引き納豆」ですが、煮た大豆を麹菌で発酵させ、塩や香料などを加えて作る糸を引かない「寺納豆」や「浜納豆」、豆を砂糖で煮詰めたお菓子の「甘納豆」があります。

糸引き納豆の発祥にはさまざまな説があります。床に敷いた稲藁の上に落ちた煮豆が発酵したという説や、馬の飼料用の煮豆を藁に包んでいたら納豆になったなど、諸説あります。いずれにしても藁についていた納豆菌により煮豆が発酵したと考えられています。



納豆は栄養価が高く、良質な植物性タンパク質、食物繊維、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。また納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素は、血液をサラサラにする効果があるとされています。ご飯と一緒に食べる以外にも、パンやパスタ、ピザやカレーなど和食以外の料理にトッピングするなど、様々なアレンジが楽しめます。藁との偶然の出会いから生まれた「納豆」。身近な発酵食品として、食生活に取り入れていきたいですね。

COLUMN 特集コラム



日本だけじゃない！？世界の「納豆」

日本の納豆のように大豆や豆を使った発酵食品は、外国でも親しまれています。



中国

豆豉

柔らかく茹でた黒大豆を食塩、麴と酵母で発酵させたもの。主に調味料として使われる。

インドネシア

テンペ

大豆などをテンペ菌で発酵させたもの。表面は白カビで覆われており、ブロック状が多い。

ナイジェリア

ダワダワ

柔らかく茹でたパルキアという豆を、ひょうたんに入れて発酵させたもの。

VOICE お客様の声

50代：女性

麴や甘酒など、麴を使ったものを作りたくてネットで調べて購入しました。口が広い事、内容器がガラスな事がポイントでした。まだ甘酒しか作っていませんが作りやすかったです。これから色々活用したいと思っています。ホームページを見たら、日本初のヨーグルトメーカーさんだったんですね。日本初の初代ホームヨーグルターの写真を見たら、家にも同じものが保管しており、すごい偶然に驚きました。

他にも多数の声を掲載中！



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

CAMPAIGN

現在開催中のキャンペーン



URL

<https://subaruya.com/2024/04/01/amazake-camp2024/>

すばる屋本店では2024年10月31日(木)までの期間、ヨーグルティアS(スタンダードセット・ガラスセット)をお買い上げの方に、もれなく甘酒酵素2包をプレゼント。さらに、レシピブック、タニカオリジナルシール2種もプレゼント。この機会にぜひお買い求めください。

HISTORY ヨーグルトメーカーの歴史

ヨーグルトメーカーのパイオニアが開発 日本初の「ヨーグルトメーカー」

タニカ電器が日本初のヨーグルトメーカーを販売したのは1971年です。以来53年間、国内自社工場ですべての部品を手作りして丁寧に組み立てています。



タニカ電器ヨーグルトメーカーの歴史

1970	大阪万博のブルガリア館でふるまわれたヨーグルトが話題に		
1971			日本初のヨーグルトメーカー「ホームヨーグルター」発売
1973	日本初のプレーンヨーグルト 明治ブルガリアヨーグルト発売		
1987			2代目「ホームヨーグルター」発売
1991	「ヨーグルトメーカー」発売		
2002			カスピ海ブーム到来「カスピメーカー」を発売し、大ヒット
2004	世界初マイコン搭載のヨーグルトメーカー「ヨーグルティア」発売		
2009			2代目「ヨーグルティア」発売 甘酒作りも可能に
2011	塩こうじブーム到来		
2013			「醸す」をテーマにした発酵器「KAMOSICO」発売
2016	「ヨーグルティアS」発売。低温調理も可能に		
2023			最新モデル 2代目「ヨーグルティアS」発売

WORLD 世界の発酵食

シンプルな食材ながら深い味わいでご飯がすすむ！ 日本食には欠かせない名脇役「ぬか漬け」

日本の伝統的な漬物「ぬか漬け」。ぬか漬けが一般的に食べられるようになったのは、江戸時代からです。当時、白米を偏重した食事で「江戸煩(エドワズラヒ)」「腫病(シユビヤウ)」と言われる、脚気のような病が流行しました。この病の予防のため、栄養豊富なぬか漬けを食べるようになったと言われています。

ぬか床は、米ぬかに煮沸して冷ました濃度8%程度の食塩水を加えて作ります。辛みや旨みを加えるために、唐辛子や昆布、干し椎茸などを入れることもあります。そこに野菜くずを入れて野菜に付着した乳酸菌等を繁殖させます。この作業を1週間ほど繰り返しぬか床が完成します。そこに野菜などを漬け込むことで、ぬか床に含まれているビタミンB1やビタミンE、乳酸菌などの栄養素が野菜に吸収されます。現代では菌がついたぬか床や、毎日かき混ぜる必要がないぬか床も販売しています。栄養豊富なぬか漬けは、体調を崩しやすい夏にぴったりのおかずと言えるかもしれませんね。



Check

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICAが解決します！



夏は冷たいものばかり食べて太っちゃうのよね。
発酵食品でダイエットできないかしら？

ANSWER

夏は基礎代謝が下がりやすくエネルギー消費量が減るため、寒い季節と同じ食事量でも体重が増えやすくなります。また暑さゆえに体を動かす機会が減ることも、体重増加の要因になります。

発酵食品の摂取で体重が減少することはありませんが、体内環境を整え、ダイエットしやすい体作りに効果的です。

① 腸内環境の改善



ヨーグルトやチーズ、漬物などの発酵食品に含まれる善玉菌や乳酸菌には、腸内環境を整える働きがあります。健康な腸内環境は消化や代謝を助け、体脂肪の燃焼促進につながります。

② ビタミンB群で代謝促進



甘酒や納豆、キムチなどの発酵食品に含まれているビタミンB群には、代謝を促進する作用があります。ビタミンB群が不足すると、体内の代謝がスムーズに行われず、疲労感が抜けない、風邪をひきやすくなる、体重増加などの症状が現れます。

他にもアイスクリームやジュースなどの冷たい物の摂り過ぎは、内臓と脂肪の温度を下げ基礎代謝が低下してしまうので注意が必要です。またラジオ体操やストレッチなど軽い運動や、エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を利用するなど、手軽にできる運動をすることも体重管理に効果的です。

夏は基礎代謝が下がりやすいから、食べるものに気をつける必要があるのね。
軽い運動や発酵食品を取り入れて、ダイエットに挑戦しようかしら。





ティラミスの程よい酸味とコーヒー寒天のほろ苦さを感じる大人のデザートです。
後味がさっぱりしているので、暑い夏にぴったりです。

コーヒーティラミス

難易度	調理時間	数量
★★★	35分※	4個分 (直径7.5cmのカップ)

※冷蔵庫で冷やす時間は除く



下準備

- スポンジケーキはカップの大きさに合わせてカットします。
- インスタントコーヒーは分量のお湯で溶かします。

■ コーヒー寒天の材料

水	250ml
インスタントコーヒー	大さじ2
砂糖	大さじ2
粉寒天	2g

■ ティラミスの材料

マスカルポーネ(クリームチーズ可)	200g
ヨーグルト	120g
砂糖	50g
スポンジケーキ(市販品)	1枚
●お湯	50ml
●インスタントコーヒー	大さじ1/2
ココアパウダー	適量
ブルーベリー	適量
ミント	適量

■ コーヒー寒天の作り方

- ① 鍋にコーヒー寒天の材料を全て入れ、よく混ぜてから火にかけて沸騰させます。
- ② 容器に入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固めます。
- ③ 固まったらフォークなどで細かく砕きます。

■ ティラミスの作り方

- ① ボウルにマスカルポーネと砂糖を入れ、やわらかくなるまでよく混ぜます。
- ② ①にヨーグルトを加えて混ぜます。
- ③ 容器にカットしたスポンジケーキを敷き、お湯で溶かしたコーヒーを染み込ませます。
- ④ ②、砕いたコーヒー寒天、②の順に重ねます。
- ⑤ 茶こしでココアパウダーを振りかけ、ブルーベリーとミントを飾ります。

POINT



コーヒー寒天は市販のコーヒーゼリーでも OK !
酸味が苦手な方は、ヨーグルトの量を調整してください。



「よだれが出るほど美味しい」ことに由来する四川料理「よだれ鶏」
 サラダチキンを使えば火を使わず手早く簡単に作れます♪



サラダチキンで簡単☆ **よだれ鶏**

難易度	調理時間	数量
★☆☆	15分※	2人分

※サラダチキンを作る時間は除く



下準備

- ・サラダチキンを作ります。
- ・○の調味料を混ぜ合わせてタレを作ります。

■ サラダチキンの材料

- 鶏むね肉 1枚
- 塩コショウ 適量
- はちみつ 小さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1/4
- ぬるま湯 大さじ3

■ 材料

- サラダチキン(市販品可) 1枚
- 水菜 1/2袋
- 万能ネギ 適量

■ たれの材料

- おろしにんにく 1かけ分
- おろし生姜 小さじ1
- 醤油こうじ 大さじ3
- 米酢 大さじ2
- 料理酒 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- ゴマ油 小さじ1

■ サラダチキンの作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り除き、塩コショウ、はちみつを塗り、ラップをして冷蔵庫に1時間置きます。
- ② 鶏がらスープの素をぬるま湯で溶かします。
- ③ ファスナー付き保存袋に①と②を入れ、空気を抜きながら袋の口を閉じます。
- ④ ヨーグルティアの容器に③を入れ、かぶるくらいまで熱湯を注ぎます。(浮くようなら重石をしてください)
- ⑤ ヨーグルティア本体に入れ、温度65℃タイマー2時間にセットし、スタートボタンを押します。
- ⑥ スイッチが切れたら取り出し、粗熱を取ってから袋のまま冷蔵庫に入れます。

■ よだれ鶏の作り方

- ① 水菜は4cmの長さに切り、万能ネギは小口切りにします。サラダチキンはお好みの厚さにスライスします。
- ② 器に水菜、サラダチキンを盛り付けます。混ぜ合わせたタレをかけ、万能ネギを散らします。

POINT

ヨーグルティアで作るサラダチキンはしっとりやわらか。
 淡泊な鶏肉に、スタミナ満点のピリ辛タレをたっぷりかけてお召し上がりください。



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
COPY RECIPE

発酵 × HAPPY HACC0 / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

✓ CHECK /



最終締め切り!
2024
10.20(日)
当日消印有効

プレゼント
応募期間は終了いたしました。

毎月10名限定

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 甘酒酵素(10包)&みやここうじ1袋

タテのかぎ

- ①3~4月に朱色の花を咲かせるバラ科の落葉低木。
- ②妻と〇〇〇。
- ③船や飛行機が決まった航路を進むこと。
- ④韓国語で「愛」。「〇〇〇へヨ」。
- ⑤イソップ寓話「〇〇とキリギリス」。
- ⑥「外国人が日本へ観光に来る」という意味でも使われます。
- ⑦一つの言葉と一つの行為。「一言〇〇〇〇」。
- ⑧ガラスが破損しても破片が飛び散らないようにする対策のこと。

ヨコのかぎ

- ①毎年9月1日に避難訓練などを行い、防災意識を高めます。
- ②一国家・一民族・一部族などの最高支配者。
- ⑤見た目は裏腹に、鍋に入れると美味しい深海魚。
- ⑨きらびやかで美しいさま。
- ⑩収穫・脱穀・選別を一台で同時にできる農機具。
- ⑪「海のギャング」とも言われる、見た目が怖く獰猛なウナギ目の魚。
- ⑫読みがたった1文字の市町村。三重県にあります。
- ⑬家や席が隣り合っている関係。

1	3	4	6		8
9					
	10			7	
2			11		
12		5			
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：お盆の時期に先祖を供養する行事内で行われる踊り。

発酵食新聞VO.17
プレゼントチャンス! 答え:「ツユイリ」

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/>



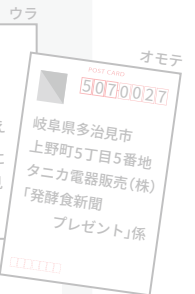
はがきからの応募方法

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・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

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。

応募期間は終了いたしました。

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

