

## FEATURE 今季の特集

## 美味しさ発酵！酵母で作る「世界のクリスマスケーキ」

皆さんはクリスマスをどのように過ごしていますか？

あるアンケートによると、1. 家族で過ごす 2. パートナー or 友達と過ごす 3. イベントに行く 4. 仕事といった結果で、お仕事を頑張る方もいますが、親しい人と一緒に過ごす方が多いようです。海外でも日本と同じように家族でゆっくり過ごすのが定番のようです。

ところで、日本でクリスマスといえば、いちごに生クリーム「クリスマスケーキ」が定番ですが、海外では国によってクリスマスケーキも様々のようです。多くの国で食べられる伝統的なクリスマスケーキは、日持ちするものが多く酵母などを発酵させた生地にドライフルーツやバターをたっぷり使用するものがよくみられます。

それらの、発酵させて作る海外のクリスマスケーキをご紹介します。



## COLUMN 特集コラム

## 世界のクリスマスケーキ



## パネトーネ

酵母と乳酸菌の複合酵母であるパネトーネ種を発酵させた生地にドライフルーツを混ぜ込んで焼き上げた菓子パンです。

クリスマスの1ヶ月前には各家庭で焼かれ親族や友人に配る習慣があるそうです。



## シュトーレン

酵母やイーストなどで発酵させた生地にドライフルーツなどが練り込まれており、焼き上げたパンに粉砂糖をまぶします。ドイツではシュトーレンを少しずつスライスし、食べながらクリスマスを楽しみに待つそうです。



## クグロフ

ヨーロッパを中心に人気のある伝統的なお菓子「クグロフ」です。イースト菌を発酵させたふわふわした生地にドライフルーツやナッツを混ぜて焼き上げます。クリスマスやお祝い事がある日に食べる人が多いようです。

今回ご紹介したクリスマスケーキは、ケーキというよりパンに近いものが多いですが、どこの国もクリスマスを楽しみに待ちわびて作るんですね。

## VOICE お客様の声

### 60代：女性

ヨーグルティアSで作ったヨーグルトは、酸味がおだやかで市販のヨーグルトは甘い物しか食べなかった96歳の母が、何も味をつけなくても喜んで食べてくれます。夫も同様で毎朝の朝食で家族3人揃って食べることができているので、ヨーグルティアSを購入してよかったです。作り方も簡単なので嬉しいです。

### 30代：女性

2歳の息子がいます。腸を含む臓器が発達段階にある息子の身体の健やかな成長に繋がることを願って、発酵食を極めたいと思い、購入しました。発酵食ビギナーですが、醤油麹や味噌作りまで、色々なものを手作りして美味しく食べられるといいなと思っています。使いこなせる日が来るのが楽しみです。

他にも多数の声を掲載中！



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

## SUBSCRIBE お役立ち情報

ふるさと納税でヨーグルティアSをゲット！



タニカ電気のある岐阜県多治見市のふるさと納税の返礼品として、ヨーグルティアSが登録されています。寄付金額に応じてヨーグルティアS(スタンダードセット/ガラスセット)が  
お選びいただけます。



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

## QUESTION 発酵食 Q&A

### 発酵食に関するお悩みを TANICAが解決します！



寒くなると、冷たいヨーグルトだと体が冷えてしまうのよね。  
温めて飲んだらいけないの？

## ANSWER

冬の寒い日は、温かいヨーグルトもおすすめです。人肌程度に温めると栄養成分に変化はありませんが、乳酸菌の種類によっては加熱に弱いものもあります。しかし、死んだ菌も免疫力を高める効果があるといわれています。冷たい物が苦手な方は、人肌程度に温めてお召し上がりください。



#### ■ ホットヨーグルトの作り方

ヨーグルト(100g)を耐熱容器に入れて、電子レンジ500Wで1分、600Wで40秒ほど温めてください。(人肌よりも少し温かいくらいの温度を目安に温めてください)

※25～40℃の温度帯に長時間置かれると乳酸菌の活動が活発になるため、酸味が強くなることがあります。

※温めたヨーグルトはお早めにお召し上がりください。

#### ■ 簡単アレンジレシピ

材料：はちみつ 大さじ1 すりおろし生姜 1/2 かけ分  
ヨーグルト 100g

作り方：①耐熱容器に材料を入れ、電子レンジで人肌程度に温めます。  
②スプーンでよく混ぜてお召し上がりください。



#### ■ ホットヨーグルトのメリット

ホットヨーグルトは、カラダを冷やさず胃腸の働きを活発にし、カルシウムの吸収率を上げてくれます。温かい状態で飲むことで、体が温まり代謝が上がり免疫力もUPします。

温めれば、寒い朝の朝食などにもよさそうだし、ハチミツやリンゴなどトッピングしても美味しそうね！



体に優しい自然の力

「ルイボスティー」の持つ健康効果とは!?

Check

ペットボトルやティーバックで販売されているのをよく見かけるルイボスティーですが、ルイボスティーの原材料である「ルイボス」は、昼と夜の気温差が30度以上ある、南アフリカのセダルバーグ山脈でしか生育しないととても貴重な植物なんです。葉は針葉樹のように細く、その葉を収穫し天日で自然発酵させたものが、一般的なルイボスティーとなります。紅茶や緑茶の原材料である「茶の木」とは品種が異なりハーブティに分類されます。そんなルイボスティーは「レッドルイボスティー」と「グリーンルイボスティー」があることをご存じでしょうか。



レッドルイボスティー

茶葉を発酵させて作られ、紅茶に似た香りと旨味があります。手頃な価格でペットボトルやティーバッグで販売されています。

グリーンルイボスティー

発酵させていない茶葉を使用しており、薄い黄緑色でクセが少なくスッキリとした味わいが特徴です。特殊な製法によって作られるため、高価になる傾向があります。

ノンカフェイン	人工的にカフェインを取り除くのではなくルイボスそのものにカフェインが含まれていません。
抗酸化作用	含まれるポリフェノールの高い抗酸化作用で活性酸素の増加を抑える効果が期待できます。
食後の高血糖の改善	食後の血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。
便秘対策	マグネシウムが腸内の水分を集め固くなった便を柔らかくする効果があるといわれています。

SUBARUYA 今季おすすめ商品

ご購入はこちら ▶



栄養たっぷり！日々の健康をサポートする

「多々楽達屋ドライフルーツ」の魅力

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

すばる屋で販売中のドライフルーツは、岐阜県土岐市にあるドライフルーツメーカー、【多々楽達屋 tataratiya】で製造されたドライフルーツです。ドライフルーツ最大の魅力は、生のままのフルーツよりも効率よく栄養が摂れることです。フルーツに含まれる食物繊維やミネラルや抗酸化成分は、乾燥させても大部分は残ります。ドライフルーツは手軽に栄養補給でき、長期保存が可能なところも魅力のひとつです。ヨーグルトのトッピング以外にお菓子作りにもおすすめです。

おすすめのドライフルーツ商品



ヨーグルト用ミックス

ヨーグルトと相性のよい8種類のドライフルーツを一袋にミックスしたセットです。

価格：560円(税込)/1袋



ひと晩つけ込む

ヨーグルト用ミックス2

甘酸っぱさとフルーティーな甘さがクセになるドライフルーツを一袋にミックスしたセットです。

価格：560円(税込)/1袋

巻頭の特集でもご紹介したドイツのクリスマススイーツ「シュトローレン」を天然酵母を生種にして作りました。ホームベーカリーを使った簡単「シュトローレン」のレシピです。



 **クリスマスに簡単！**

## 手作り「シュトローレン」



### 下準備

- 天然酵母で生種を作っておきます。  
(作り方はヨーグルティア・カモシコ付属レシピ集を参照)
- ミックスナッツは適当な大きさに砕きます。

難易度	調理時間	数量
★★★	2時間 <sup>※</sup>	2本分

※パン生地の生成と発酵時間は除く

### 材料 2本分

天然酵母生種	25g
(生種がない場合はドライイースト 5g に変更可)	
強力粉	250g
塩	5g
砂糖	30g
無塩バター	80g
たまご	1個
ヨーグルト	100g
☆ドライフルーツ	100g
(お酒がお召し上がりの方はラムレーズンなどに変更可)	
☆ミックスナッツ	50g

### 仕上げ用

溶かし無塩バター	30g
グラニュー糖	適量
粉糖	適量

### シュトローレンの作り方

- ① 材料の☆以外をホームベーカリーに入れ、「パン生地コース」でスタートさせます。
- ② 終了したら生地をバットに取り出し、手で広げて☆を混ぜ込みます。
- ③ ②を丸めてボウルに入れラップをして一時発酵させます。(6～12時間)
- ④ 一時発酵が終わったら生地を2等分して丸め、濡らした布巾をかけて15分休めます。
- ⑤ 手で生地を25cm×20cm くらいの楕円形に伸ばし両端を合わせて形を整えます。
- ⑥ ラップをし1時間ほど二次発酵させ、オーブンを180℃で予熱しておきます。
- ⑦ 天板にクッキングシートを敷き⑥をおいて、予熱したオーブンで180℃で40分焼きます。(途中焦げそうならアルミ箔をかぶせてください)
- ⑧ 焼き上がったらすぐに溶かしバターを刷毛でたっぷり塗ります。やけどに注意して裏もしっかり塗ります。
- ⑨ さらにグラニュー糖を全体に振りかけます。
- ⑩ 冷めるまで室温に置き、冷めたら粉糖を全体にまんべんなくまぶします。
- ⑪ ラップで包み、さらにアルミ箔で包みます。ファスナー付きの袋に入れ冷蔵庫で1週間ほど寝かしたら食べごろです。

### POINT

ドライフルーツの旨味とナッツの食感がアクセントとなった「シュトローレン」に焼き上がりました。  
成型はお好みの形に仕上げてください。





クリスマスにぴったり☆

ヨーグルティアで手羽元にじっくり火を通して、照り焼きソースを絡めたお手軽レシピです。



# 手羽元の和風ローストチキン【低温調理編】

※ヨーグルティアで保温している時間は除く



難易度	調理時間	数量
★☆☆	30分※	2人分

- 材料
  - 手羽元 ..... 5～6本
  - ☆醤油麹 ..... 大さじ1
  - ☆酒 ..... 大さじ1
  - ☆みりん ..... 大さじ1
  - ☆ニンニクスりおろし ..... 1/2片分
  - 塩胡椒 ..... 適量
- 照り焼きソース用
  - みりん ..... 大さじ1

## ■ 手羽元の和風ローストチキンの作り方

- ① 手羽元はフォークで数か所刺して穴をあけ、全体に塩胡椒をします。
- ② ファスナー付きビニール袋に☆の材料を入れ手羽元を入れて揉み込み、空気を抜きながら口をしっかり閉じます。
- ③ ガラス容器に2.を入れ熱湯をかぶるくらいまで入れます。
- ④ ガラス容器に内ふたをし、ハンドルふたをしっかり閉めた後、本体に入れ外ふたをします。
- ⑤ 温度を70°C、タイマーを3時間にセットして、スタートボタンを押します。
- ⑥ タイマーが切れたら、ヨーグルティアからファスナー付きビニール袋を取り出します。
- ⑦ ファスナー付きビニール袋に入っているタレだけを先にフライパンに入れみりん大さじ1を足し、中火で火にかけます。
- ⑧ 沸騰したら時々かき混ぜて、とろみが出てきたら火を止めます。
- ⑨ 手羽元を⑧のフライパンに入れて絡めます。
- ⑩ お皿に盛り付けソースをたっぷりかけて完成です。

※熱湯を使う時はやけどに注意してください。

※ファスナー付き袋に大量の具材を入れると、中まで熱が通りにくいことがあります。

## POINT



じっくり中まで熱を通すので、やわらかくジューシーに仕上がります。  
子供も大好きな照り焼きソース味のチキンです。甘辛ソースがとまらない美味しさです。



## 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  
**COPPY RECIPE**

発酵 × HAPPY H&CCO / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

✓ CHECK /



最終締め切り!  
2025  
1.20(月)  
当日消印有効

プレゼント  
おまかせ!

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 ヨーグルト用ミックス&ミックス2

タテのかぎ

- ①はがきや封筒などを差し出すための赤い入れ物
- ②写真や動画を〇〇
- ③名誉が傷つくこと。評判を悪くすること
- ④必要な程度を超えて、物事に金銭や物などを使うこと
- ⑦勢いが強く激しい様子。〇〇〇〇な寒波
- ⑧物品を一時的な使用を目的とした利用者に貸し出すこと
- ⑨皇室の紋に定められている花
- ⑩太陽が沈む方向

ヨコのかぎ

- ①肉と野菜類を煮込んだスープ
- ④少人数で深く学ぶ学習
- ⑤イカの内臓を取り除いて乾燥させて加工食品。お酒のおつまみとしても好まれます
- ⑥食事の後や食感が胃が重く感じる症状
- ⑨教え諭す事。失敗した経験をよい〇〇〇〇とする
- ⑩焼き〇、〇団子、〇巻き
- ⑪りんご

1	2	3		4	
5					
		6	7		8
	9				
10					
		11			

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: 誕生日やクリスマスにもらうと嬉しいもの。サプライズで贈るのもいいですね。  
発酵食新聞 VO.18 プレゼントチャンス! 答え:「キャンプ」

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

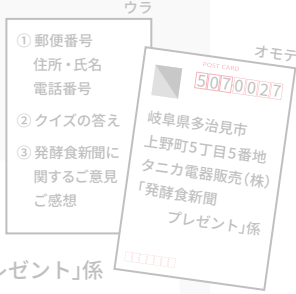
クイズ正解者の中から抽選で10名様に、すばる  
屋のおすすめ商品をプレゼント!

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。

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2025年1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

※ 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。

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 〒507-0027  
すばる屋 岐阜県多治見市上野町5丁目5番地  
S U B A R U Y A ● 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

