

はっこうしょくしんぶん

発酵食新聞

vo.21
2025

yogurt amazake saltkoji soysaucekoji miso natto ABCTinoculum amazakeenzyme

FEATURE 今季の特集

「お花見」っていつから？ 平安時代から続く春の楽しみ

お花見の始まりは、平安時代に貴族が桜を見ながら歌を詠んだり蹴鞠をした行事が始まりで、次第に農民の間でその年の豊作を願って桜の下で宴会をするようになったといわれています。その後、江戸時代に八代将軍吉宗が庶民のお花見を奨励し、このころから桜を見に繰り出し、桜の下でお弁当を食べながらお花見を楽しむようになりました。



お花見弁当



1801年に醍醐散人（だいごさんじん）によって書かれた「料理早指南」には花見弁当の献立が上中下の三段階にランク付けされて書かれています。最も上等なものは、玉子焼き、かまぼこの他、蒸しかれい、桜鯛など入った豪華なメニューでした。下のランクの弁当でもさよりやわらび、うぐいす餅など、春が旬の食材を上手に使ったお弁当だったことが分かります。

現代のお花見



今のお花見といえば桜を見ながら歩いたり、お弁当屋や屋台の食べ物を楽しむ人が多いようです。お花見の定番の食べ物といえば、おにぎり・巻き寿司・サンドイッチなどが人気です。鮮やかで明るい色合いのものや、春を感じさせてお花見の気分を盛り上げてくれる食べ物が喜ばれるようです。今回の発酵食レシピでご紹介している“ちらし寿司とフルーツサンド”もお花見におすすめのメニューです。桜の見ごろは長くはないため、お花見の予定を立てて“春”を楽しみましょう。

VOICE お客様の声

50代：男性

塩麹や醤油麹、納豆を作る為に購入しました。容器がガラス製で匂い移りがなく、2個セットなので用途別に使用出来て便利です。操作が簡単なうえ発酵食レシピも付いていて、購入して本当に良かったと思う商品です。

40代：女性

他社のヨーグルトメーカーを使っていましたがヨーグルト作りに特化した形状、縦長で容器はプラスティック。発酵食品でも乳製品ではなく、麹調味料を作りたかったので使いづらく、タニカさんの製品を知り購入しました。広口のガラス製の瓶がとても使いやすく、2つついてるため交互に使いまくっています。納豆、甘酒、温泉卵、豆乳ヨーグルト、醤油麹…休む間もなく使ってます。製品には大変満足していますので、活用法についてもっと知りたい！Instagram 見ていますので、今後も発信を楽しみにしています。

他にも多数の声を掲載中！



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

SUBSCRIBE お役立ち情報

タニカ電器公式 Instagram



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の動画を随時更新中！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！



便秘や肌荒れなどに悩んでいます。
何かおすすめの食品はありますか？

ANSWER

腸内には数100兆個もの細菌が生息しており、花畠のように見えることから腸内フローラと呼ばれています。

腸内フローラは、体に有益な働きをする善玉菌、有害な働きをする悪玉菌、どちらにも属さない日和見菌によって構成されています。悪玉菌が増えてバランスが崩れると便秘や下痢などを引き起こしてしまい、免疫機能の低下にも繋がりますので、腸内環境を整えることが大切です。



腸内環境を整える 乳酸菌を含む食材

乳製品

ヨーグルト・チーズなど

発酵食品

味噌・漬物など



胃酸などで死滅した菌も有効に働きますが、腸内に定着しないため、定期的に補いましょう。

ハチミツやバナナなどに含まれるオリゴ糖も、腸内細菌のエサとなり善玉菌を増やす助けとなります。

また、食物繊維やビタミン群が豊富に含まれている米麹の甘酒は、便秘や肌荒れなどでお悩みの方にもおすすめの食品です。

朝食にヨーグルトやバナナを積極的に取り入れようかしら！



WORLD 世界の発酵食

お菓子作りに欠かせない 「バニラ」の香りでリフレッシュ！

香辛料として有名なバニラビーンズは発酵食品です。

バニラはラン科バニラ属の蔓性植物で、花は香りがなく、インゲン豆のような果実(種子鞘)も、収穫したては香りがありません。

中に黒い種子が無数に含まれている種子鞘は、発酵と天日干しを繰り返すキュアリングという作業によって甘く芳醇な香りを放つようになります。

キュアリングを経た種子鞘を「バニラビーンズ」、その成分を溶出し、溶剤(エタノールや水、油脂)に溶かしこんだものを「バニラエッセンス」や「バニラオイル」と呼びます。

バニラエッセンスはアルコール分が多く、加熱によって香りが揮発しやすいため、アイスクリームやドリンク類に。クッキーやケーキなどの焼き菓子には、油に馴染み、香りが安定しているバニラオイルの使用が適しているそうです。

バニラの甘い香りの主成分「バニリン」は鎮痛作用と筋弛緩作用を持っており、緊張やストレスをやわらげて心を穏やかにする効果があります。お休みの日にバニラを使ったお菓子作りなどはいかがでしょうか。

Check



SUBARUYA 今季おすすめ商品

ご購入はこちら ▶



自然のおいしさギュッと濃縮！

シェフの手作り「コンフィチュール」

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

ヨーグルトのトッピングはいろいろありますが、今回おすすめするトッピングは“コンフィチュール”です。

すばる屋で販売しているコンフィチュールは、洋菓子店『パティスリール・バニーエ』のオーナーシェフ鳥村さんに作っていただいています。コンフィチュールは全て手作りで調理しており、1回の調理で鍋1つ分(100g瓶で20~30本)しか作ることができません。

定番の商品の他、時期によって旬の季節のフルーツを使った限定商品もございます。

愛情込めて1つ1つ瓶詰した贅沢なコンフィチュールをぜひお召し上がりください。

定番商品：赤い実のコンフィチュール



イチゴとイチジクの種のつぶつぶ食感と、フランボワーズとブルーベリーの果肉のみずみずしさが楽しめる、見た目も美しいコンフィチュールです。

価格：1,000円(税込)

💡 コンフィチュールとジャムの違い

ジャム



コンフィチュールとは、形状や加工法に違いがあります。ジャムは果物に砂糖を加えて煮詰めるため材料の原型がないものもあります。パンに塗って食べるには、固形に近いジャムが便利です。

コンフィチュール



果物の形状が残っていてさらりとしたものが一般的です。シロップと一緒に果実本来のおいしさを味わえるため、ヨーグルトに混ぜて食べるのに適しています。

明るい色合いでお花見やピクニックのデザートにもピッタリです。
甘さ控えめのヨーグルトクリームなので、罪悪感なく食べられるフルーツサンドです。



ヨーグルトクリームのフルーツサンド



| 難易度 | 調理時間 | 数量 |
|-----|------|------|
| ★★★ | 1 時間 | 2 人分 |

※冷蔵庫で寝かせる時間は除く

材料 2人分

| | |
|-------------|-------|
| 食パン (12枚切り) | 4枚 |
| 水切りヨーグルト | 50g |
| 生クリーム | 100ml |
| グラニュー糖 | 20g |
| いちご | 4個 |
| キウイ | 1/2個 |
| バナナ | 1本 |
| 黄桃 (缶詰) | 1個 |

下準備

- プレーンヨーグルト 100g を水切りバスケットまたはザルにキッチンペーパーなどをしいて 9 時間以上水切りをして水切りヨーグルトを作つておきます。
 - キウイは皮をむき 1cm の厚さの輪切りにします。いちごは洗つてヘタを取ります。
 - バナナは皮をむき 3cm の長さに切れます。黄桃は 1cm の厚さに切れます。
- ※フルーツの水気はキッチンペーパーなどでしっかり拭き取ります。



ヨーグルトクリームのフルーツサンドの作り方

- ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れて角が立つくらいに泡立てます。
- 水切りヨーグルトを加えさくらり混ぜ合わせます。
- 食パンの耳を落として 4 枚の食パンの片面に②のクリームを塗ります。
- 2 枚の食パンにフルーツを対角線上に並べます。
- フルーツの隙間を埋めるようにさらにクリームを重ねて塗ります。
- クリームだけを塗った食パンを重ね、手のひらで軽く押さえます。
- ラップでしっかり包み、冷蔵庫で 1 ~ 2 時間寝かせます。
- 4 等分の三角形になるように切つて完成です。

POINT

切つた時をイメージしてフルーツを並べてください。切る時は、パン切り包丁がおすすめです。

切る前に包丁をお湯で温めて水分をふき取つてから使用し、カットするたびに包丁についたクリームをふき取ると断面がきれいに仕上がります。





春色のちらし寿司なら食卓も華やかになりますね。

1人分ずつカップに入れればピクニックやお花見にもピッタリです！

春にピッタリ！彩り甘酒ご飯のちらし寿司



| 難易度 | 調理時間 | 数量 |
|-----|------|-----|
| ★★★ | 40分 | 4人分 |

※炊飯する時間は除く

■ 材料

| | | | |
|---------------|--------------------|-------|-------------------|
| 米 | 2合 | 錦糸卵 | 40g |
| 甘酒 | 80ml | ※卵 | 2個 |
| 塩こうじ | 大さじ1と1/2 | ※甘酒 | 大さじ2 (すり潰したもの) |
| 昆布(3cm程) | 1枚 | ※塩こうじ | 小さじ1 (すり潰したもの) |
| 干しシイタケ | 2枚 (200mlの水で戻す) | むきえび | 10尾 (ゆでたもの) |
| レンコン | 50g | イクラ | 適量 |
| にんじん | 50g | 米酢 | 120ml |
| カイワレ又はグリーンリーフ | | | 適量 |

■ 彩り甘酒ご飯のちらし寿司の作り方

- 干しシイタケは200mlの水で戻します。(戻した汁は取っておきます)
- 米を研いでザルに空けて水を切ります。
- 干しシイタケの軸を除いて薄切り、にんじんは皮をむいて細切り、レンコンは皮をむいて薄いいちょう切りにします。
- 米を炊飯器に入れ、甘酒、塩麹、干しシイタケの戻し汁を加え2合の目盛りより少なめに水を足し混ぜます。(かために炊飯します)
- ④に③と昆布をのせ炊飯します。
- ボウルに錦糸卵の材料※を入れよく混ぜ、油を引いたフライパンで薄く焼き、粗熱が取れたら細く切ります。
- ご飯が炊きあがったら昆布を取り出し、ボウルなどに移します。
- 酢を加え、全体を切るように混ぜ合わせます。
- 器に盛り、錦糸卵、むきえび、イクラ、カイワレを彩りよく飾り出来上がり。



POINT

上のせる具材はサーモンやマグロ、ホタテなどお好みのものに変えてもお作りいただけます。

先にご飯に味付けをするので炊きあがった後は酢を混ぜるだけの簡単レシピです。



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

COPPY RECIPE

発酵 × HAPPY HaCCO / HAPPY

レシピ

URL <https://tanicablog.com/>

\ CHECK /





プレゼントチャレンジ!

応募期間は終了いたしました。

プレゼント内容

ドライフルーツビネガー

毎月10名限定

クイズ正解者の中から
抽選でプレゼント

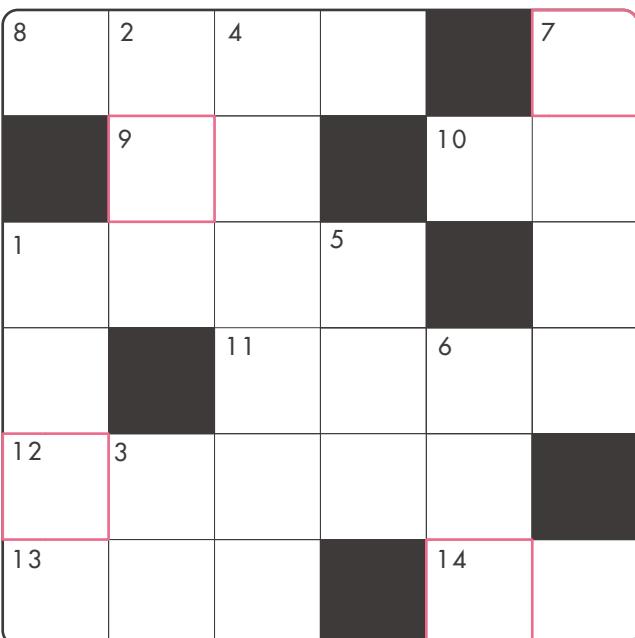
※トロピカル・シトラスのうち1種（商品はお選び頂けません）

タテのかぎ

- ①文章を書く才能。文才とも言う
- ②物品を一時的に他人に貸し出すこと
- ③耕地や宅地など、さまざまに利用する地面
- ④ある場面や場合にいつものように使用される語句。決まり文句
- ⑤軍服などミリタリーに使用される色
- ⑥旅行の道筋。旅の途中
- ⑦武家社会における雑兵。機敏に駆け回ることのできる兵士という意味をもつ

ヨコのかぎ

- ①果汁などを凍らせた菓子
- ⑧床を板張りにすること
- ⑨愛媛県の旧国名
- ⑩1年で最も昼の時間が長い日のこと。2025年は6月21日
- ⑪合計すること。
- ⑫砂糖の主要な原料として知られるイネ科の植物
- ⑬建築物を解体して他の場所へ移し、建て直すこと
- ⑭慈しみ、憐れむこと



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。
キーワード：土壤の性質で色が変わるもの

発酵食新聞 VO.19
プレゼントチャンス！

答え：「プレゼント」

※発酵食新聞 vol.21 プレゼントチャンスの答えは vol.23 で発表します

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
の無いようご記入ください。

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。

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・感想

宛先

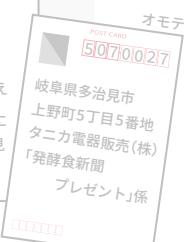
〒507-0027

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

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/](http://subaruya.com/newspaper-archive/)

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/](http://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

※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。