

はっこうしょくしんぶん

# 発酵新聞

vo.22  
2025

yogurt amazake saltkoji soysaucekoji miso natto ABCTinoculum amazakeenzyme

## FEATURE 今季の特集

### 夏祭りの風物詩！屋台グルメの今と昔

夏祭りといえば屋台グルメを楽しむ人も多いのではないかと思います。よく見かける屋台は「イカ焼き」「きゅうりの一本漬」「チョコバナナ」「りんご飴」「焼きそば」「たこ焼き」「わたあめ」「かき氷」「ベーカステラ」などですが、昔はどうだったのでしょうか。

お祭り屋台の起源は江戸時代まで遡ります。当時、庶民は何件もの家が集まった長屋に住んでおり、そこにやってくるのが棒手振りと呼ばれる天秤をかついだ行商人たち。彼らはしだいにお菓子や料理なども売り歩くようになりました。人の多い町中では、簡単に移動できるかつぎ屋台や、屋根付きで常設できる屋台も店を構えてきました。江戸時代の屋台を調べてみると、面白いメニューがありました。



#### 江戸時代の屋台

##### 果物売

すいかや桃、瓜など。当時、江戸では果物のことを水菓子と呼んでいました。

##### すし屋

マグロの大トロは当時の人々の口に合わず捨てられたといい、卵巻きが一番高いネタでした。

##### うなぎの蒲焼

当時もうなぎは高級品だったそうで、庶民は屋台の蒲焼を買って食べていました。「江戸前」は、江戸川でどれたうなぎを指す言葉だったそうです。

##### 天麩羅屋

あなご、芝エビ、こはだ、貝柱、するめなどを串に差し、水と小麦粉で作った衣をまとわせて油で揚げていました。卵は高かったので使用しなかったそうです。

##### 水売

白玉入りの、冷たくて甘い水。井戸などで汲んだ冷たい水に白砂糖や団子を入れたものを、真鍮製や錫製の椀に汲んで売っていました。お砂糖増しなどのオーダーもできたようです。

##### 甘酒売

現代は冬に飲むイメージが強い甘酒ですが、江戸では四季を通じて販売され、夏バテ予防や疲労回復のための栄養ドリンクとして重宝されていました。

その他にも、麦湯（麦茶）売、団子売、ほおづき売、汁粉屋、蕎麦屋、焼きイカ売など、たくさんの中華屋台がありました。江戸時代の人々も、屋台グルメを大いに楽しんでいたようです。

## VOICE お客様の声

### 50代：女性

旧型は、家庭菜園の種の発芽（大活躍）を使用している間、何も作れない。思い切って新型（ガラス容器）を購入。買って大正解！素敵すぎる～レシピ本も進化していて作れるものが増えてる～梅シロップや豆板醤、コチュジャンまで…もうわくわくが止まりません！今回甘酒酵素に初チャレンジです。従来のレシピでは甘すぎたので、楽しみです。日本人にとって大切な発酵食。ヨーグルティアは温度管理してくれるので、短時間で失敗なしで作れる。私の人生になくてはならない大切な道具。出会えたことに心から感謝しています。ありがとうございます。

他にも多数の声を掲載中！



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

### RECIPE 発酵食レシピ カレー麹レシピ



URL

[https://tanicablog.com/lab/20250610\\_curry-koji/](https://tanicablog.com/lab/20250610_curry-koji/)



#### 材料

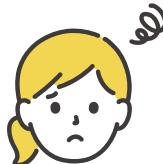
米麹……………100g 玉ねぎ……………80g  
塩……………30g にんにく……………20g  
カレーパウダー 50g 生姜……………20g  
トマトジュース(塩不使用)……………200ml

#### 作り方

- ①玉ねぎ、にんにく、生姜をそれぞれみじん切りにし、ガラス内容器に入れます。その他の材料も全てガラス内容器に入れ混ぜます。
- ②ガラス内容器にふたをして本体に入れ外ふたをします。
- ③温度60°C、タイマーを6時間に設定スタートボタンを押します。  
※色が付きやすいので、ガラス内容器のご使用をお勧めします。  
※カレー麹は出来上がり後、ブレンダーにかけると滑らかな状態になります。

## QUESTION 発酵食 Q & A

### 発酵食に関するお悩みをTANICAが解決します！



年々上昇する日本の夏の気温。  
夏の暑さに負けない発酵食品の上手な摂り方ってあるの？

## ANSWER

近年、夏の暑さは命に係わるほどです。夏の暑さを乗り切るために食事や睡眠など生活習慣を見直すことが大切です。食品が発酵で分解されると栄養素の吸収がアップしたり、食材の保存力がよくなります。また、発酵食には乳酸菌やミネラル、ビタミンなどが豊富に含まれており夏に負けない体づくりを目指せます。

#### ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌によって腸内環境が整うことはもちろん、牛乳の成分が発酵によって分解されるので、たんぱく質やビタミンなどを効率よく摂取することができます。

※乳酸菌は一定期間で体から排出されてしまうため、一度に大量に摂取するよりも、毎日継続的に摂取する事をおススメします。

#### 甘酒

「飲む点滴」や「飲む美容液」と呼ばれるほど、栄養価が高く、必須アミノ酸やブドウ糖など豊富に摂取することができます。体への吸収も早く、夏バテ防止や疲労回復に効果的です。

※冷やした甘酒でクールダウンもいいですが、人肌程度に温めてエアコンで冷えた体を温めるのもおススメです。

#### その他の発酵食品

●味噌：体づくりに欠かせない栄養素、必須アミノ酸が含まれています。味噌汁にすれば食事から水分、塩分やミネラルも補給できます。

●キムチ：キムチにも乳酸菌が含まれており、腸内環境を整えてくれます。また、ビタミン類や食物繊維を多く含み、免疫力を高める働きも期待できます。

いつもの食事に発酵食を加えるだけで、暑さで弱った体をやさしくいたわってくれるのね。夏バテ対策としても強い味方になってくれそう！



## 奈良時代から続く 「粕漬文化」と鰻の相性とは？

奈良漬の最古の記録は奈良時代 長屋王邸跡から出土した木簡にあった「進物 加須津毛瓜(たてまつりものかすづけうり)加須津韓奈須比(かすづけかんなすび)」。濁酒の上澄みを酒として飲み、下に溜まったドロドロの中に塩漬野菜を漬けたもので、上流階級の保存食・香の物として珍重され、高級食として扱われていました。奈良漬は元々瓜の粕漬で、1492年に書かれた山科礼記にその名前が登場します。江戸時代に入ると、漢方医糸屋宗仙がシロウリの粕漬を奈良漬という名で初めて売り出し、徳川家康に献上しました。土用の丑の日には鰻を食べる文化があり、奈良漬は昔から鰻の添え物とされていますが、奈良漬と鰻の相性が良いと言われるのには以下の理由があります。



- ① 江戸時代から奈良漬の瓜は鰻と共に「う」がつくため縁起が良く、食せば健康になるといわれていた
- ② 酒精分が鰻の脂分を分解し口直しに良い
- ③ 奈良漬の成分であるメラノイジンは鰻に含まれるビタミン・ミネラルの吸収を助け、スタミナ強化・ストレス解消・血流改善・便秘解消に良いといわれる
- ④ 栄養価が高く、乳酸菌や酵母が多く含まれている

2025年夏の土用の丑の日は7月19日(土)と7月31日(木)です。鰻には夏バテや疲労に効くビタミンが豊富に含まれており、奈良漬の成分は、その吸収を助けてくれます。暑い夏のスタミナ源に、奈良漬を添えた鰻はいかがですか。

## SUBARUYA 今季おすすめ商品

ご購入はこちら ▶



## 新商品【タニカの米麹】

URL <https://subaruya.com/rice-malt/>

国産米を使用した乾燥粒タイプの米麹です。計量しやすく、保存性にも優れているので、日常使いにとても便利です。

米麹は、日本の伝統的な発酵食品のひとつ。蒸したお米に「麹菌」というカビの一種を繁殖させて作られます。麹菌の働きによって生まれる酵素には、健康や美容をサポートする力があるとされています。甘酒や塩こうじ、醤油こうじなど、さまざまな料理や調味料づくりに幅広くお使いいただけます。



価格：540円(税込)/1袋

### 米麹の主な健康・美容効果



#### 消化吸収の促進

米麹に含まれる豊富な酵素が食物の栄養の消化吸収を促進します。栄養素を効率よく摂取することができます。

#### 疲労回復効果

米麹に含まれる食物繊維やオリゴ糖が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。免疫力アップも期待できます。

#### 腸内環境の改善

麹菌の働きででんぷんから分解されたブドウ糖や、豊富に含まれるビタミン群が免疫力アップも期待できます。

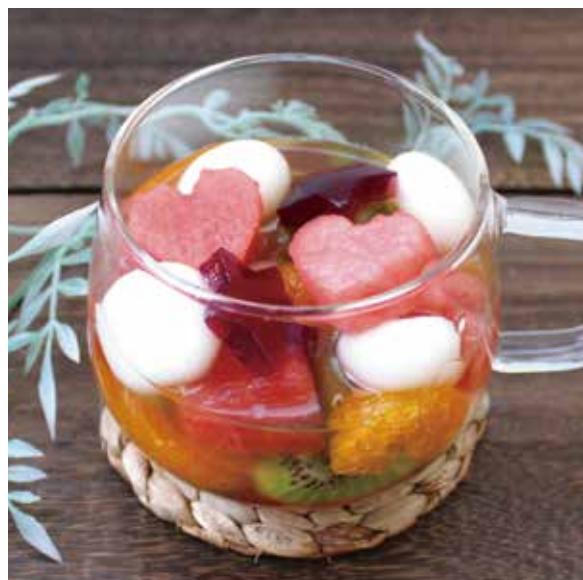
#### 美肌効果

米麹に含まれるビタミンB1、葉酸などのビタミンB群が血行や代謝を促進。美肌効果が期待できます。

暑い季節にピッタリなさわやかフルーツポンチ！  
白玉粉にヨーグルトを混ぜた“ヨーグルト白玉”で爽やかさ倍増！！



## ヨーグルト白玉のひんやりフルーツポンチ



### 下準備

みかんの缶詰とフルーツは冷蔵庫で  
冷やしておきます。

難易度



調理時間

40分

数量

4人分

※寒天を冷やし固める時間は除く

### 材料

お好みのフルーツ(スイカ・グリーンキウイなど) 適量  
みかんの缶詰(またはお好みのフルーツの缶詰) 適量

### シロップの材料

水 ..... 200ml 砂糖 ..... 50g  
缶詰の汁 ..... 200ml

### フルーツ寒天

100%グレープジュース(常温) ..... 200ml  
水 ..... 70ml 粉寒天 ..... 2g

### ヨーグルト白玉の材料

プレーンヨーグルト 100g 白玉粉 ..... 100g  
砂糖 ..... 大さじ1

### シロップの作り方

- 鍋にシロップの材料の水、砂糖を入れ火にかけて沸かします。砂糖が溶けたら火を止めます。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。(A)

### フルーツ寒天の作り方

- 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけ沸騰させます。沸騰させた状態で2分ほどしっかり煮溶かします。
- 火を止めグレープジュースを加えよく混ぜます。
- 水で濡らしたバットやタッパーなどに流し入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めます。

### フルーツの準備

- スイカは種を取りお好みの型で型抜きをするか食べやすい大きさに切ります。
- グリーンキウイは皮をむき食べやすい大きさに切ります。
- (A)に缶詰のみかんを汁ごと加え、カットしたフルーツを入れて冷蔵庫に入れます。(B)

### ヨーグルト白玉

- ボウルに白玉の材料を入れて混ぜ、耳たぶくらいの柔らかさになるまで練ります。(水分が足りないようならヨーグルトを少しづつ加えます。)
- 直径1.5cmくらいに丸め、中央を少しくぼませます。
- 鍋にお湯を沸かし、白玉を茹で、浮き上がってきたら1~2分ほど茹でて氷水にとります。
- (B)に白玉を入れて冷蔵庫で15~30分冷やします。

器に盛り付けて、型抜きしたフルーツ寒天をのせ、シロップをたっぷりかけて完成です。

### POINT

シロップをサイダーなど炭酸飲料に  
変えてもお楽しみ頂けます。  
白玉は冷蔵庫に入れる時間が長いと  
固くなります。



カレー麺を使った旨みいっぱいのあんかけに旬の夏野菜をトッピングした、家族みんなが食べやすいあんかけかた焼きそばです。



## みんな大好き！カレー麺のあんかけかた焼きそば



### 下準備

2ページのレシピでカレー麺を作つておきます。

難易度	調理時間	数量
★★★☆	50分	4人分

※カレー麺を作る時間は除く

### 材料

中華麺	4袋
お好みの野菜	適量
(ズッキーニ・パプリカ・なす・かぼちゃなど)	
豚ひき肉	400g
○トマト	1/2個
○水	300ml
○鶏がらスープの素	大さじ1
○醤油	小さじ1
○料理酒	大さじ1
○カレー麺	大さじ5

※2ページのレシピをご覧ください。

●片栗粉	大さじ2
●水	大さじ2

### カレー麺のあんかけかた焼きそばの作り方

- ①ズッキーニ、パプリカ、なす、かぼちゃは食べやすい大きさに切ります。
- ②①の野菜を多めの油で揚げ焼きにします。
- ③○のトマトをみじん切りにします。
- ④●の片栗粉と水を混ぜ合わせておきます。
- ⑤中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、中華麺を入れ全体をほぐし広げます。
- ⑥フライ返して押さえながら焼き色がつくまで両面焼き器に盛ります。  
※中華麺を1人前ずつ焼くときは5~6の工程を繰り返します。

- ⑦鍋に油を熱しひき肉を炒め、肉の色が変わったら○の材料を入れ中火にかけます。
- ⑧沸騰したらあくを取り、火を弱め2~3分煮ます。
- ⑨火を止め、④の水溶き片栗粉を加えとろみが出るまで再度火にかけます。
- ⑩⑤の麺の上にかけ、③の揚げ焼きにした野菜をのせて完成です。

### POINT

ひき肉をコマ切れの肉に変えるとボリュームが出来ます。スパイシーなカレーがお好みの方は香辛料を足し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 HaCCO / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

\ CHECK /





# プレゼントチャレンジ!

毎月10名限定

クイズ正解者の中から  
抽選でプレゼント



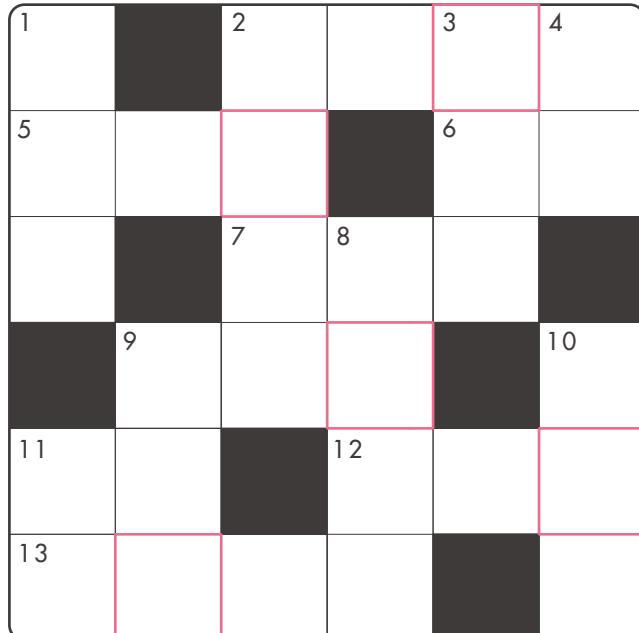
プレゼント内容 ドライフルーツ「ヨーグルト用ミックス」+「ひと晩つけ込むヨーグルト用ミックス2」

## タテのかぎ

- ①一般的にあまり知られていない場所ながらもよい場所のこと
- ②日本の芸道などを家伝として継承している家系のこと
- ③動物の五感の一つ。食する物質に応じて認識される感覚
- ④絵をかく事
- ⑤風を司る神。風邪を流行らせる日本の疫病神
- ⑥からだや心を休めること。「休息」などの意味
- ⑦菌類に属し、胞子で繁殖する
- ⑧日本の近畿地方・東海地方に位置する県

## ヨコのかぎ

- ②地下の帶水層から地下水を汲み上げた採水
- ⑤人物を特定する名称
- ⑥江戸時代、現在の石川県南部の国
- ⑦葬儀や法事などに参加する際に着用する礼服
- ⑨日本最大級の淡水魚
- ⑪主として神道において日本の神に仕える女性の祭司のこと
- ⑫その土地で産したもの
- ⑬優れた決断をすること



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: 海沿いに建てられた施設。

発酵食新聞 VO.20  
プレゼントチャンス! 答え:「りっしゅん」

※発酵食新聞 vol.22 プレゼントチャンスの答えは vol.24 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。



### 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/](http://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/>



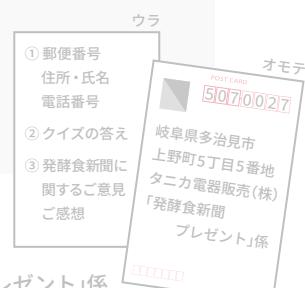
## はがきからの応募方法

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2025年10月20日(当日消印有効)です。

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

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※ 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

