

はっこうしょくしんぶん

発酵食新聞

vo.24
2025

yogurt amazake saltkoji soysaucekoji miso natto ABCTinoculum amazakeenzyme

FEATURE 今季の特集 **発酵×鍋 日本各地のご当地鍋**

寒い季節は、味の染みたお鍋が美味しいですね。体の芯から温まります。今回は、発酵食品を使ったご当地お鍋を集めてみました。地元の食材を生かしたおいしそうなお鍋ばかりです。

北海道



三平汁

ニシンの粕漬や塩鮭、タラやホッケなどと、大根や人参、ジャガイモなどの野菜を合わせて煮た郷土鍋です。味付けは魚の塩味と旨味。地域によっては酒粕や味噌を入れたり、昆布で出汁を取ることもあります。塩漬けや糠漬けの魚を使うのは、昔北海道で魚を保存食として利用していた名残りだそうです。

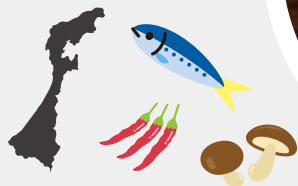
秋田県



しよつる鍋

秋田に伝わる魚醤「しよつる」は、ハタハタを塩漬けにして1年以上、身が溶けるまで寝かせたものを濾し、うまみ成分を取り出した発酵調味料のこと。しよつると昆布で取った出汁を合わせ、豆腐やハタハタ、白菜、ネギなどの野菜を入れて煮込みます。秋田沖で獲れるハタハタを入れたこの鍋は、旬の冬を中心に、秋田県全域で親しまれています。

石川県



べか鍋

冬の気温が適度に低く、夏は高温多湿になる独特の気候風土から、石川県には発酵食文化が根付いています。べか鍋は、塩漬けにしたイワシを糠や麴、赤唐辛子などで漬け込んだコンカイワシ、白菜・キノコ・寒ブリなどを、酒粕と味噌を入れた出汁で煮込みます。冬によく食べられますが、塩分を多く含むため、夏期など食事が進まない時に食べられることもあったそう。

広島県



牡蠣の土手鍋

広島の牡蠣は、身がふっくらとして大きく濃厚な味特徴。白味噌と赤味噌・酒・みりんなどを混ぜたものを土鍋のふちに土手のように塗り、その中で豆腐、牡蠣、春菊、白菜などを煮込む郷土鍋です。味噌の土手を崩しながら、好みの味になるように調節して食べます。



新商品 自分で作る発酵調味料 **【クラフト麴】**

ご購入はこちら ▶



米麴入りのスパウトパウチに塩や野菜等を入れヨーグルティアで発酵し、オリジナルの麴調味料が作れます。

商品ラインナップ



クラフト麴スタートキット 3,900円(税込)※送料込み

麴入りのパウチ（クラフト麴本体）に加え、ロート・スタンド・スティック・専用レシピ集まで揃った「クラフト麴スタートキット」なら、初めてでも安心して発酵調味料づくりが始められます。

<セット内容>

クラフト 麴各1種、クラフトスタンド、クラフトロート、クラフトスティック、専用レシピ集



クラフト麴本体は作る麴調味料によって 4 種類から選ぶ事ができ、単品購入も可能です。

① クラフト塩麴	680円(税込)	② クラフト麴 S50	470円(税込)
③ クラフト麴 L50	490円(税込)	④ クラフト麴 L100	590円(税込)

※クラフト麴はどの種類でも合計 6 個以上で送料無料

人気インフルエンサー監修 **専用レシピ**



発酵を楽しむインフルエンサーさんたちが監修した専用レシピ集には 30 品目の麴調味料とアレンジレシピを掲載。アイデアいっぱいのレシピ集は、見ているだけワクワクします。



<掲載している麴調味料>

玉ねぎ麴・コンソメ麴・中華麴・発酵ケチャップ・きのこ麴・カレー麴・にんにく麴・生姜麴・バジル麴・チョコ麴・塩麴・醤油麴・甘酒・玉ねぎ醤油麴・りんご甘酒・トマト麴・ねぎ麴・出汁麴・わさび麴・からし麴・大葉麴・レモン麴・七味麴・海苔麴

使い方はとてもシンプル（基本の手順）



STEP 01
材料を準備する



STEP 02
スタンドにクラフト麴
本体をセットする



STEP 03
ロートを使い材料を入れる



STEP 04
キャップを開めて
内容器に入れふたを閉める



STEP 05
ヨーグルティアにセットし、
60℃、6時間でスタート



STEP 06
米麴が柔らかく
なっていたら出来上がり

クラフト麴のいいところ



POINT 01 アレンジ自在で、 発酵ライフが広がる

塩や醤油、野菜やスパイスと合わせて、自分だけの麴調味料に。アイデア次第で食卓がもっと豊かになります。



POINT 02 パウチだから 使うのも保存も便利

作ったら冷蔵庫で保存。パウチだからそのまま注げて毎日の料理に気軽に取り入れられます。



POINT 03 作り方もかんたん

材料を入れてヨーグルティアにおまかせ。手軽に作れるので自然と発酵ライフが習慣に。



調理例：塩麴・コンソメ麴・七味麴・発酵ケチャップ・中華麴

アイデア次第で色々な麴調味料をお作り頂けます。

RECIPE 発酵食レシピ

発酵の力で叶える、しっとり濃厚なチョコレートケーキ。砂糖・乳製品不使用でも、満足感のある味わいに。

チョコ麴とはちみつのはちみつなめらかガトーショコラ



難易度	調理時間	数量
★★★	50分 (焼成40分・冷却含まず)	1本分 (約15~18cm/パウンド型)

材料

- 米粉..... 100g
- 純ココアパウダー..... 30g
- 【A】チョコ麴 大さじ 6
- 【A】はちみつ 大さじ 6
- 【A】卵 2 個
- 【A】無調整豆乳 大さじ 4
- 【A】米油(または太白ごま油) 大さじ 2
- ナッツ(くるみ、アーモンドなど) 適量

POINT

- ・焼きたては中心がやや柔らかめですが、冷やすとしっとり濃厚に仕上がります。
- ・お好みで、もう少ししっかり焼きたい場合は160℃で5~10分追加焼きしてください。オーブンの機種によって焼き上がりに差が出るため、様子を見ながら調整を。
- ・粗熱をとってから冷やすことで、ツヤのあるきれいな断面に。



下準備

- ・チョコ麴を作っておく。
- ・型にクッキングシートを敷く。
- ・オーブンを170℃に予熱する。



チョコ麴の作り方はコチラ →

作り方

1. ボウルに【A】の卵・はちみつ・豆乳・米油・チョコ麴を入れよく混ぜる。
2. 米粉とココアパウダーをふるい入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。
3. クッキングシートを敷いた型に流し入れ、刻んだナッツをのせる。
4. 170℃に予熱したオーブンで約40~45分焼く。
※ 真ん中あたりに竹串を刺して湿った生地がついてくる程度が目安。
5. 焼きあがり後、庫内で5分休ませてから取り出し、粗熱をとる。
6. 冷蔵庫で2~3時間以上冷やしてからカットする。

SNSで発信中!



むにゃ

腸活をベースに、白砂糖・油不使用の作り置きを提案。腸から整え、世代を超えて取り入れやすい食習慣を発信しています。



Instagram
むにゃ | -25kg 痩せた腸活作り置き
@munya.chokatsu



PROFILE

RECIPE 発酵食レシピ

冬こそ発酵のコク。発酵ケチャップ × 赤ワインで仕上げる“軽やかで濃い”新しい季節のビーフシチュー。

軽やかコク旨。発酵ケチャップのビーフシチュー



難易度	調理時間	数量
☆☆☆	60分	2~3人分

材料

牛すじ… 300g (一口大)	赤ワイン…………… 150ml
玉ねぎ…………… 1個 (薄切り)	発酵ケチャップ…大さじ3
セロリ芯の部分…………… 1本	【A】中濃ソース …… 30g
にんじん… 1本 (乱切り)	【A】甜菜糖 …………… 12g
きのこ(しめじ/舞茸など) ……………100g	【A】ブイヨン粉末 (コンソメ可) …… 10g
じゃがいも…2個(一口大)	【A】ローリエ …… 1枚
ニンニク…………… 1片 (みじん切りorつぶす)	トマト缶……………230g
オリーブオイル…大さじ1	水…………… 400ml
米粉…………… 大さじ3	醤油麹…………… 大さじ1
	塩・胡椒…………… 少々

下準備

- ・発酵ケチャップ・醤油麹は作っておきます。
- ・材料の素材はそれぞれ切っておきます。

発酵ケチャップの作り方はコチラ →



POINT

牛すじを焼きつけて旨味を閉じ込めると、煮込み後のコクと深みがぐっと増します。

作り方

1. 鍋にオリーブオイルを入れニンニクを炒め、玉ねぎ・セロリ・にんじん・きのこ・牛すじを順に炒めて香ばしさを出す。
2. 全体に米粉をふり入れ、弱火で1分ほど炒めて粉気を飛ばす。
3. 赤ワインを加えて強火で煮詰め、アルコールを飛ばして香りとコクを出す。
4. 発酵ケチャップや【A】の調味を全て加え混ぜ、水とトマト缶を注いでシチューのベースを整える。
5. じゃがいもを加え弱火で40～60分煮込み、牛すじが柔らかくなるまでじっくり火を通す。
6. 塩・胡椒・醤油麹で味を整え、全体をまろやかにまとめて仕上げる。



PROFILE

SNSで発信中!

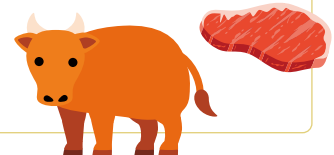


しょうけん

シェフ歴12年、海外経験と発酵資格を持つ料理家。発酵で体調を整えた経験から、食を通して大切な人との時間と健康の在り方を伝えている。



Instagram
しょうけん /30代から始める健康ごはん
@shoken_gohan





プレゼントチャンス!

毎月10名限定
クイズ正解者の中から
抽選でプレゼント



応募期間は終了いたしました。

プレゼント内容 自分でつくる発酵キット(つくる塩麹)

タテのかぎ

- ①江戸幕府が外国との交流や海外渡航を制限した対外政策
- ②はっきりした見通しも立てずに、事を行うこと
- ③別名「南蛮柿」
- ④塩焼きにしてスダチやユズなどをしぼったり、大根おろしを添えて食べる秋の味覚
- ⑧新聞、雑誌などの挿絵。ポスターなどの絵
- ⑩商品やサービスの情報などを広く伝えることを目的とした一枚刷りの印刷物
- ⑪家の壁や岩などに這っている植物
- ⑬必要なものが十分に整っていない状態

ヨコのかぎ

- ①士農工商の身分において最高位。野球日本代表
- ⑤日本庭園や盆栽で利用される。西芳寺の庭園が有名
- ⑥社会全体の秩序や安全が保たれている状態。旅行に行くなら〇〇〇のいい国。
- ⑦どうしても食べたいという欲望
- ⑨口当たりが辛いこと。厳しい評価や意見
- ⑩できる限りする事
- ⑫形式ばらず、気取らないさま。大まか。
- ⑭灯した明かり。

1	2		3		4
5			6		
7		8			
	9			10	
11				12	13
		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。

キーワード：大きく分けて2種類あり、関東風(長命寺)と関西風(道明寺)で見た目や製法が異なります。

発酵食新聞 vo.22
プレゼントチャンス!

答え:「うみのいえ」

※発酵新聞 vo.24 プレゼントチャンスの答えは vo.26 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

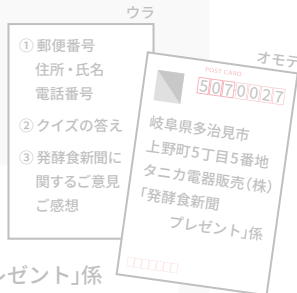
発酵食についての豆知識や
お役立ち情報、レシピなどを、
分かりやすくご紹介
<https://subaruya.com/newspaper-archive/>



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2026年4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

S U B A R U Y A

〒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

