

yogurt amazake saltkoji soysaucekoji miso natto ABCTinoculum amazakeenzyme

FEATURE 今季の特集

世界でお祝いされている春のお祭り
「イースター」ってどんな日？

日本では知名度がまだまだなのですが、キリスト教最大の祝日として海外では盛大にお祝いされています。
そもそもイースターには、どんな由来があるのでしょうか。



イースターの起源

もともとは、処刑されたイエス・キリストが3日後に復活した奇跡を祝う祭りで、日本では「復活祭」と呼ばれる行事です。現在では、キリストの復活と春の到来を盛大に祝います。

イースターはいつ？

イースターは毎年日にちが変わる移動祝日。イエス・キリストが死から復活を果たしたのが日曜日だったことからイースターは「春分の日以降の最初の満月の後の日曜日」と決められています。

※エッグハントの答えはプレゼントチャンスのページをチェック！

イースターのシンボル「卵」と「うさぎ」

イースターエッグとは？

新しい命を生み出すという意味があり、キリストが復活したことに由来しています。イースターエッグを使った伝統的なゲームといえば、「エッグハント」。室内や庭に隠したイースターエッグを宝探し感覚で探し出す卵探しのゲームです。

紙面に卵のイラストが
隠れているよ！
いくつ隠れているか見つけてね♪

2026年の
イースターは
.....
4.5(sun)

イースターバニーとは？

多産で知られるウサギは、生命や豊穡の象徴で、イースターエッグを運んでくるキャラクターです。西方教会における復活祭の風物詩となっている習慣です。

※西方教会はキリスト教を大きく二つに分類した時に、東方教会と対置される教会の総称。

イースターの料理

ラム肉料理

ローストやグリルが一般的で、ミントソースやハーブ、スパイスなどの味付けが多いようです。



ホットクロスパンズ



表面に十字の飾りがつけられているのが特徴。ほんのり甘いパン。(イギリス)

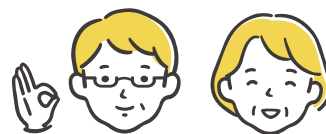
コロンバ・パスクアーレ

平和の象徴である鳩の形をした焼き菓子。発酵生地で作られた甘いパン状のケーキ。(イタリア)



Colomba Pasquale





50代：男性

最近発酵食品に興味湧き、塩麹や醤油麹などを作っていましたが、ヨーグルトメーカーを使って短時間で作れる（今までは1、2週間はかかっていた）ので購入を決めました。もちろんヨーグルトにも挑戦していきます！商品を注文してからの対応も丁寧で安心して商品が届くのを心待ちにしていました。特に私はネットで買い物やカードで支払う事が苦手なので本当に助かりました。これから先備品や種菌など購入する際にはまたお願いしたいです。

70代：女性

以前には他社のヨーグルトメーカーを使っていましたが、テレビのショッピングチャンネルを見て TANICA を知りました。欲しくなって購入しました。使ってみると、とても使いやすく、失敗がないのでビックリしました。

早速、ヨーグルトはもちろん、生クリームヨーグルト、塩麹、醤油麹、白味噌などつくりました。とても良く出来ました。

これからもレシピを見ながらいろんなものに挑戦してみようと思います。

他にも多数の声を掲載中！



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

WORLD 世界の発酵食

世界一まずい？でも愛される。オーストラリアの発酵食品「ベジマイト」

ベジマイトは、1922年にビールの醸造過程でできるイースト菌抽出物（酵母エキス）を主原料として誕生した発酵食品です。濃い茶色のペースト状で、トーストやクラッカー、サンドイッチなどに塗って食べられています。

オーストラリアの国民食として広く親しまれており、年間約2300万個が販売されているほど。栄養価が高く、特にビタミンB群や葉酸が豊富に含まれているため、健康食としても評価されています。そんなベジマイトですが、本来廃棄されるはずの酵母を新たな食品として有効活用した環境にもやさしい発酵食品なんです。

気になる味は、「世界一まずいジャム」と評される独特な風味。ビール酵母、タマネギ、セロリエキス、塩、スパイスなどが主な成分で、発酵食品特有の強い香りと塩辛さ、薬のような味が特徴です。



SUBSCRIBE お役立ち情報

発酵の可能性を探る「TANICA 実験室」

タニカ電器で実作試験をした結果を掲載しています。

市販のヨーグルトと牛乳の様々な組み合わせや甘酒の試作など、発酵食作りの参考に。

URL <https://tanicablog.com/lab/>



今すぐチェック！▶





材料でここまで違う！【甘酒づくり比較実験】

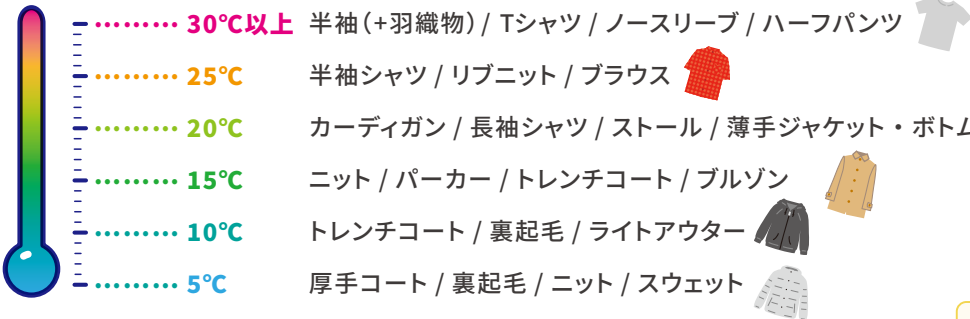
甘酒は材料によっても出来上がりが様々です。今回は、米麹を使った甘酒と甘酒酵素を使った甘酒で味や出来上がりの状態などを比較してみました。【米麹使用時、材料：米麹 200g、水 400ml ヨーグルティア S を使用して 60℃、6 時間で発酵】

種 類	甘酒酵素	タニカの米麹	A 社 米麹	B 社 米麹	市販の甘酒
出来 上がり					
原 料	米・酵素	米・麹菌	米・麹菌	米・麹菌	米・麹菌
糖 度 Brix%【※1】	32.2	34.5	34.7	33.0	26.3
色	白い	薄いクリーム色	濃いクリーム色	薄いクリーム色	ややクリーム色
水 分	多い	多め	少なめ	少なめ	ほぼ液体
感 想	麹のにおいやクセがないので飲みやすい。丸みのある甘さで、スッキリとした味。 麹の風味が苦手な方におすすめ。 ◎汗をかいた後の栄養補給に	麹の粒が柔らかい。クセがなく米麹のしっかりとした甘さを感じる。 ◎ヨーグルトにかけるのもおすすめ	甘みが強く食感がしっかりしている。食べる甘酒。麹の風味も強く、やや喉に残る。 ◎甘みが強く水分が少ないので砂糖の代わりとして料理に使える	麹は柔らかいが米粒の食感はしっかりしている。クセが少なくスッキリした味。 ◎飲んだりトッピングに使うなど幅広く使える	甘みをしっかり感じる。飲みやすいがやや喉に残る甘さを感じる。 ◎手軽な栄養飲料として使える

【※1】一般的にBrix 値が高いほど甘く感じます

LIFE 生活と発酵食

春の自律神経ケアは朝食から。「バナナとヨーグルト」が秘訣！



春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。
起床後はカーテンを開けて部屋に朝日が入るように。バナナには自律神経にとって重要な働きをするトリプトファン、ビタミン B6、炭水化物が含まれており、バナナとヨーグルトと一緒に摂ることで、より自律神経の安定に繋がるといわれています。

■ 自律神経を整える食べ物は？
玄米、ナッツ、バナナ、ヨーグルト、大豆製品など。これらを合わせて摂取することで、よりうれしい効果が期待できます。



RECIPE 発酵食レシピ

発酵のやさしい甘さで、罪悪感なく満たされる。混ぜて焼くだけの腸活スイーツ。

甘酒でつくる腸活チーズケーキ



難易度	調理時間	数量※
★☆☆	45分	4人分 (12.6cm ホール型)

■ 材料 (12.6cmホール型) ■

- 裏ごしカッテージチーズ…………… 100g
- ラカント…………… 40g
- ※甜菜糖・きび砂糖・上白糖でも代用可能。
上白糖をご使用の場合は、お好みで5gほど減らしてお作り下さい。
- 卵…………… 1個
- レモン汁…………… 15g
- 甘酒…………… 100g
- 米粉…………… 20g

下準備

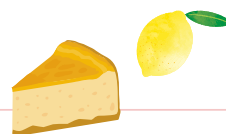
- ・オーブンを 180℃に予熱する。
- ・甘酒はヨーグルティアで作ったものを使用。



甘酒の作り方はコチラ →

POINT

- ・カッテージチーズは低脂質・高たんぱく。
- ・甘酒の自然な甘さで、重すぎずさっぱり仕上がります。



■ 作り方 ■

- ① ボウルにカッテージチーズとラカントを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 卵とレモン汁を加え、よく混ぜる。
- ③ 甘酒を加えて混ぜ、米粉を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④ 180℃のオーブンで 40 分焼き、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

PROFILE

SNSで発信中!

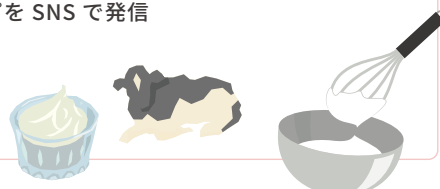


あや

腸活アドバイザー・栄養士。我慢するダイエットは卒業。食べても太りにくい“食べ痩せ腸活”をテーマに、発酵食品も活用した罪悪感のないレシピを SNS で発信



Instagram
腸活のあや | 食べて痩せる美腸活レシピ
@aya.chokatsu_diet



RECIPE 発酵食レシピ

新生活応援レシピ！作り置きしておけば、そぼろ弁当は5分で完成！

麴でそぼろ弁当 腸活そぼろとふんわり甘酒炒り卵



下準備

- ・腸活そぼろの豚ひき肉は、沸騰した湯に酒（大さじ1）を入れて茹でこぼしておく
- ※このひと手間で余計な油分と臭みがなくなります
- ※鶏ひき肉の場合は茹でこぼしなくてもOK

難易度	調理時間	数量
☆☆☆	約 20 分	4人分

材料

【腸活そぼろ】

- 豚ひき肉……………300g
- 酒……………大さじ1
- （茹でこぼし時）
- えのき……………1袋
- ★酒……………大さじ2
- ★醤油麴……………大さじ2
- ★みりん……………大さじ3
- ★醤油……………小さじ2
- ★無添加粉末だし……………小さじ1
- ★生姜すりおろし（お好みで）……………小さじ1程度
- 塩麴……………大さじ1
- 水……………50ml

【ふんわり甘酒炒り卵】

- 卵……………3個
- 塩麴……………小さじ1
- 甘酒（濃縮タイプ）……………大さじ3
- 無調整豆乳（あれば）……………大さじ1
- 米油……………大さじ½

POINT

- そぼろは醤油麴で旨味たっぷり。えのきで食物繊維もプラス。
- 炒り卵は甘酒でやさしい甘さに。菜箸4本で混ぜながら加熱すると、しっとりふんわり。冷めても美味しくいただけます。

作り方

【腸活そぼろ】

- ① えのきは石づきをとって5ミリ程度に切る。
- ② お鍋に①と水と塩麴を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ ②に茹でこぼしたひき肉と★の調味料を入れてぐつぐつ煮詰める。
- ④ 煮詰まって水分が飛び、味が染みてきたら出来上がり。

【ふんわり甘酒炒り卵】

- ① 卵をボウルに割り入れる。
- ② ①に塩麴、甘酒、無調整豆乳（あれば）をいれて、菜箸を立てるように持ち、卵を切るようにしてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し②を流し入れ菜箸を4本持つてぐるぐるとかき混ぜる。
- ④ ポロポロと均一の粒状になったら完成！出来上がり。

PROFILE



のぞみ

発酵麴教室「お腹美人塾」主宰。麴と腸活で心と体を整える「お腹美人 LIFE」をInstagramで発信中。



Instagram
のぞみ | 自然とお腹が痩せる麴ライフ | 麴ダイエットレシピ
@nozomi_koji_onakabijin





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

present
chance

応募期間は終了いたしました。

プレゼント内容

タニカの米麴 & 甘酒酵素

タテのかぎ

- ①二枚貝の一種。深川めしの具、酒蒸しなどに用いる
- ②彩色、着色
- ③三本の足を持つ台のこと
- ④山・川・池などに長い間棲みついた巨大な生物
- ⑥今
- ⑧「道くさ」を言い換えると
- ⑩北東の方位・方角のこと
- ⑪川や池、沼、湖、用水路などに広く生息する大型の淡水魚。口ひげがあるのが特徴
- ⑬イネ科の作物でアワと並んで古くから食べられてきた農作物

ヨコのかぎ

- ①出会いや別れ際などに交わされる言葉や動作
- ⑤洋風の客間や応接室。
- ⑥9-10月ごろに旬を迎える果物。幸水、豊水などが有名
- ⑦道路や鉄道、川などをまたぐ橋の総称
- ⑨先端に鳥毛の飾りをつけた槍
- ⑫複数の糸を組んで作られるひものこと
- ⑭地下水を汲み上げるために掘削した施設
- ⑮交通機関が予定時間に遅れて到着するときに用いられる言葉

1	2	3			4
5				6	
7			8		
	9				10
11		12		13	
14			15		

赤枠の文字を組み合わせて、キーワードを完成させてください。
ヒント：爽やかで若々しい風味と鮮やかな色味が特徴のお茶。

発酵食新聞 vo.23
プレゼントチャンス!

答え：「ゆきあかり」

※発酵新聞 vo.25 プレゼントチャンスの答えは vo.27 で発表します
★エッグハントの答えは11個!

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

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7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

- 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
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

