

FEATURE 今季の特集

アジアの「ひんやりスイーツ」

夏の暑い日に食べたくなる、ひんやり冷たいスイーツ。今回は冷やしても食べられる、アジアの国々の名物を集めました。

豆花（トウファ）



豆乳を食用の石膏やさつまいも澱粉などの凝固剤で固めて作る、つるんとしてなめらかな食感の食品です。シロップや緑豆、小豆、落花生、黒蜜などで甘い味付けにしたり、塩や唐辛子、豆板醤、醤油などで辛い味付けにしたりとバリエーション豊かに楽しまれています。

中国、香港、マレーシア、シンガポール、台湾等

サゴ・グラマラッカ

熱帯地域に自生するサゴヤシの幹の内部から採れる天然澱粉をサゴと呼び、この澱粉を小さな粒状に加工したものをサゴパールと呼びます。タピオカによく似ていますが、粒が小さく、つるんとした軽い喉越しが特徴です。グラマラッカはマラッカの砂糖の意味で、ココナッツの樹液を煮詰めて作るマレーシア特産の砂糖のこと。プリンのように冷やし固めたサゴに、グラマラッカの黒蜜とココナッツミルクをかけて食べます。

マレーシア、インドネシア、シンガポール等

シュリカンド

水切りしたヨーグルトに砂糖を加え、カルダモンやサフランなどで香り付けをします。サフランに染まったクリーム色のヨーグルトに砕いたピスタチオやレーズン、煎ったくるみやナッツなどを入れて冷やし、カルダモンを振りかけて、ミントやナッツを飾って頂きます。高価で貴重なスパイスを使用するため、結婚式などの特別な日によく作られるデザートです。

インド

チェー



マンゴー、リュウガン、ライチ等の様々なフルーツや甘く煮た豆類・芋類・穀類・ゼリー・タピオカなど、複数の具材を組み合わせることで色々な種類のチェーが作られます。街角や道端などあちこちにチェーの店や屋台があり、ベトナム全土で子供からお年寄りまで広く愛されています。色とりどりの材料が使われるため、見た目が非常にカラフルです。味わいも使用される材料によって様々に変化します。暑い季節には冷たいチェー、寒い季節には温かいチェーが好まれます。

ベトナム

ココナッツ甘酒や発酵あんこを使用したアレンジレシピ 「発酵チェー」▶

URL https://www.instagram.com/tanicadenki_official/reel/DYBq6-ozQ-E/





40代：女性

最初に甘酒を作ったのですが、めちゃくちゃ美味しくてとても嬉しかったです♪今まで炊飯器でヨーグルトを作っていたので、タニカのヨーグルトメーカーでヨーグルトを作ったら炊飯器で作ったヨーグルトと出来上がりが全然違って感動しました。これから麹調味料もヨーグルトメーカーで色々作れるので本当に楽しみです。

20代：女性

ヨーグルト、甘麹、醤油麹、玉ねぎ麹、黒胡麻麹、ココア麹、きな粉麹、発酵あんこ、温泉卵作りました。何を作っても美味しいです。買ってから1ヶ月くらいですが、もう既に活躍して買って良かったです。チーズ酵素買いましたので、これから作るのを楽しみにしています。

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

QUESTION 手作り甘酒についての Q&A

Q 甘酒の食感は調整できますか

食べる甘酒のような感覚で、麹の粒感や食感をそのまま楽しんで頂けますが、完成後にミキサーやブレンダーで軽く攪拌して頂くことで、なめらかな状態でお召し上がり頂くことも出来ます。

麹屋さんで販売されている甘酒など、市販の甘酒は、出来上がり後に裏ごしをして仕上げをされているようです。

Q 一日にどれ位飲むのが良いですか

栄養価が高く、夏バテ予防などにも効果的な飲み物です。カロリーは 100gあたり 116.8kcal ほど。1日 200g (1回あたりコップ1杯 100g) ほどを目安にお召し上がりください。

Q 甘酒の保存方法

お作り頂いた甘酒の賞味期限は、冷蔵庫に入れて一週間ほどですが、冷凍することで一ヶ月程保存が可能です。ヨーグルティア付属の内容容器は冷凍すると破損してしまう恐れがありますので、冷凍庫で保存する際には、冷凍庫対応の容器やジッパー付き保存袋などをご利用ください。

Q おすすめの飲み方はありますか

ヨーグルティアで作った米麹甘酒は濃厚に仕上がるため、水やお湯、牛乳で割ったり、おろし生姜を加えるのもおすすめです。

夏の水分補給にぴったりのレシピもご紹介しています♪ 甘酒経口補水液の作り方▶

URL https://tanicablog.com/recipe/20190802_keikouhosuieki/

TOPICS お役立ち情報

「夏休み発酵自由研究」



すばる屋では、毎年小学校1年生～中学3年生までを対象とした「夏休み発酵自由研究コンテスト」を開催しております。今年は記念すべき10回目の開催。これまでの受賞作品は下記URLまたはQRコードからご覧ください。

URL <https://subaruya.com/summer-research2026/>

ただの乾燥肉じゃない!? 発酵食品「生サラミ」

サラミは乾燥したソーセージと思われがちですが、実はヨーグルトやぬか漬けと同じ発酵食品です。発祥はイタリア周辺で、冷蔵技術のない時代に肉を保存する知恵として生まれました。ひき肉に塩や香辛料を加えて腸詰にし、熟成させることで乳酸菌が働き、独特の酸味やうまみを生み出します。日本の一般的なサラミは加熱乾燥タイプで保存性が高く、しっかりした食感が特徴です。一方、生サラミは加熱せず熟成させるため、しっとりやわらかく、生ハムのような風味があります。サラミは単なる乾燥肉ではなく、肉を発酵させた奥深い食品なのです。



SUBARUYA 新商品

小さなお子様から大人まで飲みやすい 酵素がはたらくやさしい甘酒「タニカのあまざけ」



URL <https://tanica.jp/amazake/>

タニカがつくると、甘酒はこんなにやさしい。

アルコール0%
甘酒 酵素使用

タニカのあまざけ

赤ちゃんも大人も飲みやすい
酵素がはたらくやさしい甘酒です

そのやさしさは、温度管理から生まれています。

岐阜県多治見市の自社工場で、タニカが丁寧に作りあげた、お米・水・酵素だけのやさしい「あまざけ」です。発酵器づくりを通して半世紀以上、発酵と向き合ってきたタニカ。培ってきた温度管理技術を活かし、お米本来の自然な甘さをやさしく引き出しました。砂糖・酒粕不使用、アルコール分 0.0%。すっきり飲みやすく、毎日の暮らしに取り入れやすい味わいに仕上がっています。手軽なエネルギー補給や毎日の健康習慣にぴったりです。

タニカのあまざけのやさしさの理由

1 砂糖・酒粕不使用・ノンアルコール

原料はお米・水・酵素のみ。砂糖や添加物を使わず、アルコール分 0.0%のため、幅広い世代の方にお楽しみいただけます。

2 タニカ独自の酵素仕込み

8種の酵素と 0.1℃単位の温度管理技術により、お米本来のやさしい甘さを引き出しました。

3 なめらかで飲みやすい

酒粕や米麹特有のクセがなく、すっきりとした後味。毎日続けやすい、やさしい味わいです。

RECIPE 発酵食レシピ

ヨーグルトアイスとリッチなミルクアイスの2種類

甘酒アイスクリーム

※冷やす時間は除く
※冷凍で1~2ヶ月保存可能

下準備 甘酒の作り方: maco レシピ

乾燥麹……140g 水……200cc
 ヨーグルトメーカーで60度・8時間保温したら
 ブレンダーでペースト状にする

難易度	調理時間	数量
★☆☆	10分	2人分

材料

【ブルーベリーの甘酒アイス】

甘酒……150g
 ヨーグルト……100g
 ブルーベリー（冷凍でも可）……20g

【リッチな甘酒ミルクアイス】

甘酒……100g
 牛乳……100g
 生クリーム……20g
 卵黄……1個

作り方

【ブルーベリーの甘酒アイス】

- ① 全ての材料を容器に入れてブレンダーで搅拌する
- ② ジッパー付き保存袋やタッパーに入れて凍らせた後完成

【リッチな甘酒ミルクアイス】

- ① 鍋に甘酒以外の材料を入れて沸騰させないように弱火で人肌程度に温める
- ② ザルでこして①とペーストにした甘酒を加えよく混ぜて、ジッパー付き保存袋やタッパーに入れて凍らせた後完成

POINT

- ・甘酒は米麹の自然な甘みがあるため、砂糖不使用でもやさしい甘さに仕上がります。
- ・ブルーベリーはお好みのフルーツに変えてもOKです。バナナやいちごもおすすめです。
- ・ミルクアイスは卵黄を入れることでよりリッチなコクが生まれます。
- ・凍らせた後、途中で一度取り出して混ぜるとなめらかな仕上がりになります。



PROFILE



maco先生 発酵麴料理家 maco

3児の母。麴作りや発酵の理論を学べる教室を運営中
 発酵麴料理が簡単にできるレシピをInstagramで配信中

SNSで
発信中!

Instagram アカウント @macocomaki

RECIPE 発酵食レシピ

甘酒と玉ねぎ麴でぱっと作る暑い日にうれしい、さっぱり冷製トマトスープ

発酵ガスパチヨ

※冷やす時間は除く



難易度	調理時間	数量
☆☆☆	5分	2~3人分

材料

トマト…………… 中2個
 きゅうり…………… 1/2本
 甘酒…………… 大さじ1~
 ※甘酒の量は、トマトの甘味により調節
 玉ねぎ麴…………… 大さじ1
 レモン汁…………… 大さじ1/2
 オリーブオイル…………… 少々

下準備

トマト、きゅうりは
ざく切りにしておきます。

check!

甘酒・玉ねぎ麴は作っておきます。



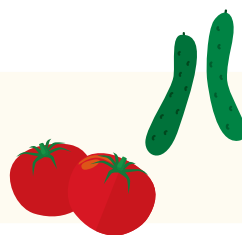
玉ねぎ麴の作り方

作り方

- ① トマト、きゅうり、甘酒、玉ねぎ麴、レモン汁をブレンダー容器に入れ、なめらかになるまで攪拌します。
- ② 冷蔵庫でしっかり冷やし、器に注いでオリーブオイルをかけて完成です。

POINT

しっかり冷やすことで、よりさっぱりおいしくいただけます。
 甘酒のやさしい甘みと玉ねぎ麴の旨みが広がる冷製スープです。



PROFILE



おせん おせん | 麴ごはんやさしいスイーツ

シンプルな材料で絶品な、頑張らない麴ごはんを発信している3児の母。
 Instagram でレシピ発信やオンラインレッスンをしています。

SNSで
発信中!



Instagram アカウント @osen_koji_gohan



プレゼント
チャンス!

presentchance

応募期間は終了いたしました。

毎月10名限定
クイズ正解者の中から
抽選でプレゼント

ご応募!!
お待ちしております



プレゼント内容 タニカのあまざけ(1袋)

タテのかぎ

- ①文章中の字句の誤りや抜け落ち
- ②強く主張すること
- ③興味や関心が別の対象へ移ること
- ④地表より下、地中、地底
- ⑤次のシーズン
- ⑥海外から取り寄せた雑誌
- ⑦釣り合い、安定している状態

ヨコのかぎ

- ①状況が分からず、判断に迷うこと
- ⑧磁石が持つ性質や、その周囲の現象
- ⑨ハサミを持った甲殻類
- ⑩バターボックス
- ⑪豆乳を煮詰めてできる表面の膜
- ⑫国中、いたるところ
- ⑬手紙などでの追記の文
- ⑭仕事率を馬の頭数で表した言葉

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

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：夏野菜の代表格

発酵食新聞 vo.24
プレゼントチャンス!

答え：「さくらもち」



※発酵食新聞 vo.26 プレゼントチャンスの答えは vo.28 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

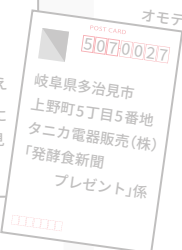
はがきに下記①～③をご記入の上、ご応募ください。
締め切りは2026年10月20日(当日消印有効)です。

- 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

- 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

ウラ

オモテ



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。

タニカ電気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

