

FEATURE 今季の特集

米を原料に作る韓国伝統の発酵アルコール飲料！
毎年10月の最終木曜日は「マッコリの日」

10月の最終木曜日は「マッコリの日」。その年に採れた新米で作ったマッコリの解禁を祝う日です。

マッコリは米や穀物を主原料とするアルコール発酵飲料で、朝鮮半島伝統酒の一種です。昔から農作業の合間に飲んだことから、「農酒(ノンジュ)」とも呼ばれています。

主原料は米や小麦ですが、サツマイモやとうもろこし、粟、じゃがいも、蕎麦などを使って作るマッコリもあります。他にもりんごや梨、マンゴー、イチゴなどのフルーツが入ったものや、松茸、高麗人参、ナツメが入ったものなど、その種類は2000以上に上ります。

マッコリは糖化された米の甘さと、乳酸発酵による微かな酸味と炭酸発泡が特徴です。マッコリには食物繊維、ビタミンB・C、乳酸菌が豊富に含まれています。腸内環境を整えたり、免疫力の向上などが期待できることから、美容や健康に良いお酒として注目されています。

マッコリは飲みやすくアルコール度数も6～8度と低めなので、飲みすぎないように注意が必要です。お酒は適度を保ちながら楽しみたいですね。



COLUMN 特集コラム

雨が降るとマッコリを飲みながらチヂミを食べる!?

韓国では雨の日にチヂミとマッコリを楽しむ習慣があります。

由来は諸説ありますが、雨音とチヂミを焼く音が似ているという説や、雨で農作業ができないときにマッコリとチヂミで時間をつぶした説などがあります。現在でも雨の日になるとマッコリを飲みながらチヂミを食べたくなるという韓国人は多いそうですよ。



VOICE お客様の声

40代 女性

ヨーグルトを作るために購入しましたが、発酵あんこや塩麹などいろいろなものが作れるようなので嬉しいです。発酵あんこや塩麹を自宅で自分で作るには少し手間がかかりますが、これを使えば簡単そうです。さっそくいろいろ作ってみたいです。

50代 女性

購入前には甘酒は炊飯器で、醤油麹や塩麹は常温で毎日かき混ぜ1週間かけて作っていたので、あまりの便利さに驚いています。

他にも多数の声を掲載中！



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

SUBSCRIBE お役立ち情報

全国発酵食品サミット in えな

タニカ電器も
出展します！



WEBサイトは
こちら



URL <https://hakkou-ena.tabetoru.com/>

2023年11月25日(土)、26日(日)に、岐阜県恵那市の恵那文化センターにて「全国発酵食品サミット」が開催されます。食べて・買って・学ぶ、発酵づけの2日間！発酵の魅力にはまること間違いなしの発酵の世界へぜひお越しください。

開催内容の一例

- 東京農業大学名誉教授の小泉武夫先生講演会
- 発酵微生物の観察体験(顕微鏡を使った観察)
- 発酵スイーツ講座 ○味噌汁飲み比べ
- 発酵マルシェ/発酵屋台 ○発酵クイズラリー
- 味噌玉作り体験 / 甘酒作り体験 など

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICA が解決します！



「ヨーグルトは免疫力を高める」って聞くけど、免疫力とどういう関係があるのかしら。

ANSWER

冬になるとかぜやインフルエンザが流行しますが、同じ状況下でもかかる人とかからない人がいます。この違いは体内の免疫力が関係しています。

免疫は「獲得免疫」と「自然免疫」に分けられます。「獲得免疫」は特定の病原体に感染することで得られる免疫のことで、一度獲得すれば生涯衰えることはありません。一方「自然免疫」は生まれながらに体に備わっている免疫のことで、体内に侵入してきたウイルスなどに感染した細胞を真っ先に攻撃する役割があります。ただし偏った食生活、加齢、ストレスなどにより低下してしまうため、免疫力を高めるためには自然免疫を活性化することが大切です。



免疫細胞は、50%以上が腸に集まっていると言われています。腸に良い刺激を与える乳酸菌や食物繊維を取り入れることで、免疫細胞が活性化し免疫力アップにつながります。乳酸菌や食物繊維を含む食品を取り入れて、ウイルスに負けない体を作りましょう。

腸内環境を整えることで、免疫細胞が活性化し免疫力が高まるのね。ストレスを溜めないことも大切ね。



従来の酢飯を使うすしとは異なる、漬物に近い「なれずし」のひとつ 石川県を代表する伝統的発酵食品「かぶらずし」

かぶらずしは金沢の冬季を代表する料理のひとつで、正月料理とされています。

「すし」という名前がついていますが、酢飯を使った「お寿司」ではなく、魚を塩と米飯で乳酸発酵させた「馴れずし」の一種です。独特のコクと味、乳酸発酵による香りがあり、酒の肴としても人気です。

発祥には諸説ありますが、前田藩主が湯治のため温泉を訪れた際に提供した料理のひとつという説や、当時貴重だったブリを、農民が見つからないようにかぶに隠して食べたのが始まりとも言われています。

作り方はかぶらに切り込みを入れて塩漬けにし、同じく塩漬けにしたブリの切り身、人参、昆布をかぶらの切り込みに挟みます。そこに米こうじを加えて重しをかけ、数日から3週間ほど本漬けをして完成です。

いまでは手作りする家庭は減っていますが、かぶらずし作り体験や手軽に作れる「かぶらずし」の素を販売するなど、食文化を保存・継承する取り組みが行われています。



SUBARUYA 今季おすすめ商品

URL https://subaruya.com/mizukiri_s/

人気商品にガラス容器が仲間入り！ 新しくなった「水切りバスケットS」

ご購入はこちら ▶



水切り（ギリシャ風）ヨーグルトが簡単に作れる便利なアイテム「水切りバスケットS」が新しくなりました。水切りバスケットS本体サイズを、全内容器共通サイズに変更。さらにスリット部分を深くし、水切りの良さを追求しました。水切りバスケットS本体購入も可能。幅広い発酵食ライフをお楽しみください。

ご希望に合わせて選べます

樹脂製
水切りバスケットSP

価格：1,980円(税込)

セット内容
ハンドルふた(ホワイト)1個
水切りバスケットS本体 1個
PP樹脂製下容器 1個
ペーパーフィルター 10枚
※内ふたは含まれません

軽くて丈夫！

ガラス製
水切りバスケットSG

価格：2,970円(税込)

セット内容
ハンドルふた(ホワイト)1個
水切りバスケットS本体 1個
ガラス下容器 1個
ペーパーフィルター 10枚
※内ふたは含まれません

においや傷に強い

おすすめポイント

01

水切りバスケットS本体を外すと、内容器として使用できる2WAY仕様

02

水切りヨーグルトのアレンジレシピ付き！（水切りバスケットS本体には付属していません）



単品購入もできます！



水切りバスケットS本体

価格：660円(税込)

クリスマスやホームパーティーにもおすすめ。
しっとりふわふわのスポンジと、ヨーグルトクリームが相性抜群のロールケーキです。



ヨーグルトロールケーキ



下準備

- ・ヨーグルト 300g を 6 時間以上水切りします。
- ・薄力粉をふるいます。
- ・20×25cmの角型にオーブンシートを敷き、オーブンを200℃に温めます。
- ・●の材料を混ぜ合わせ、シロップを作ります。

難易度	調理時間	数量
☆☆☆	40分※	1本 (20cm)

※オーブンの時間と冷蔵庫で寝かせる時間は除く

材料

卵白	4個分
卵黄	3個分
薄力粉	30g
グラニュー糖(卵白用)	30g
グラニュー糖(卵黄用)	15g
トッピング(フルーツやナッツなど)	お好み
○生クリーム	100ml
○水切りヨーグルト	150g
○グラニュー糖	20g
●ぬるま湯	大さじ2
●グラニュー糖	大さじ1
●ラム酒	小さじ1

作り方

- ① ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの高速で 1 分ほど泡立ってます。卵白用のグラニュー糖を2回に分けて加え、中速で角が立つくらいまで泡立ってます。
- ② 別のボウルに卵黄と卵黄用のグラニュー糖を入れ、泡立て器でもったりするまで混ぜます。ふるった薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- ③ ②に①の卵白の 1/2 を入れて泡立て器でなじませます。残りの1/2を加えゴムベラでさっくり混ぜます。型に生地を流し入れ、平らにします。
- ④ 190℃に下げたオーブンの中段で 15 分ほど焼きます。焼き上がったら型から取り出し、オーブンシートを剥がし、ケーキクーラの上で粗熱を取ります。
- ⑤ ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、ハンドミキサーで固めに泡立ってます。そこに水切りヨーグルトを加えて混ぜます。
- ⑥ 生地の焼き色がついた面を上にして、オーブンシートの上にのせます。巻き終わりの端を斜めに切り落とし、1.5cm幅の切り込みを入れます。
- ⑦ 刷毛で●のシロップをたっぷり塗り、⑤のクリームを広げます。(デコレーション用のクリームは分けておいてください)
- ⑧ オーブンシートの端を持ち、ゆっくり巻きます。オーブンシートに包んだ状態で2～3時間冷蔵庫に入れ、お好みのトッピングをして完成です。

POINT

ヨーグルト入りのクリームは後味さっぱり。

ヨーグルトと相性のいいフルーツやナッツをトッピングして、アレンジしてもいいですね。



クリスマスやホームパーティーにもおすすめ。

ヨーグルトに漬け込んだ鶏むね肉は、しっとりやわらか。カレーのスパイスが食欲をそそります。



スパイシーカレー唐揚げ



難易度	調理時間	数量
☆☆☆	40分	4人分

※鶏むね肉を漬け込む時間は除く

材料

鶏むね肉	2枚(約400g)
○ヨーグルト	大さじ2
○カレー粉	小さじ2
○塩	小さじ1
○おろししょうが	小さじ1/2
○おろしにんにく	小さじ1/2
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ3
サラダ油	適量
トッピング(ブロッコリー・プチトマト・フライドポテトなど)	適量

作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り除き、そぎ切りにします。
- ② ボウルに鶏むね肉と○の調味料を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で30分以上寝かせます。
- ③ ②に小麦粉と片栗粉を混ぜた粉をまぶします。
- ④ サラダ油を180℃に熱し、③の表面がカリッとするまで両面を揚げ焼きにします。
- ⑤ 器に盛り付けて完成です。

POINT

パサつきがちな鶏むね肉も、ヨーグルトに漬け込むことでしっとりやわらかに仕上がります。
リーフレタスや野菜など、トッピングはお好みでOK!



おすすめコンテンツ

掲載レシピの他にも、発酵食品を使った
レシピや実験を多数掲載中!

COPPY RECIPE

発酵 × HAPPY HgCCO / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

\ CHECK /





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

プレゼント内容

水切りバスケットSP



present
chance

タテのかぎ

- ①勢いが激しく、快進撃を続けること。〇〇〇の勢い。
- ②おいしいお米が収穫できます。
- ③東大寺の正門。日本最大の門で国宝にも指定されています。
- ④アジのたたき身に調味料をのせて焼く千葉の郷土料理。〇〇〇焼き。
- ⑤顔見知りの相手。
- ⑥利害や損得を考えて行動すること。
- ⑦事情が込み入り解決に手間取ること。「〇〇曲折」
- ⑧さくらはいつ頃咲くのかなあ。

ヨコのかぎ

- ①得意げな様子を「〇〇が高い」と言いますね。
- ②大変な状況の人を見舞うこと。
- ③流れの緩やかな河川や用水路などに生息する淡水魚。
- ⑦本当でないこと。
- ⑨白菜の仲間でも中国野菜のひとつ。
- ⑩酔っ払って理解しがたい内容を言い続けること。「〇〇を巻く」
- ⑪君主に使える者。家来。
- ⑫塩焼きやムニエルにしてもおいしい、春から夏が旬の白身魚。
- ⑬新年を祝う挨拶状。はがき以外にメールを送る人も多いですね。

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

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。
ヒント：謹んで新年をお祝します。

発酵食新聞VO.14
プレゼントチャンス!

答え:「そうめん」

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

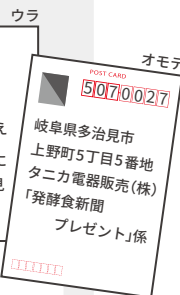
はがきに下記①～③をご記入の上、ご応募ください。
締め切りは2024年1月20日(当日消印有効)です。
当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

- 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・ご感想

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

- 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



※ 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

