

FEATURE 今季の特集

ほっこりぽかぽか**冬至**の習慣で健康促進！運氣上昇！？



今年の冬至は12月22日。二十四節気のひとつで、1年で昼が最も短い日です。

冬至にはかぼちゃを食べ、柚子風呂に入る習慣がありますが、これは江戸時代に始まったと言われています。

1 かぼちゃで運氣上昇

1年で最も昼が短い冬至は「太陽が生まれ変わり運氣が上がる日」と考えられていました。かぼちゃなどの「運氣を上げる野菜」を食べ、厄払いと幸運を祈願したようです。また、昔は年中野菜を食べることが難しかったため、日持ちのするかぼちゃを食べて栄養をつけていたそうです。



2 柚子風呂は禊だった！？

冬が旬の柚子は、香りが強く邪気を払うと考えられていたため、禊(みそぎ)として柚子風呂に入り体を清めたそうです。また柚子には風邪予防や保湿効果があるビタミンCや、血流改善を促す成分が含まれているため、「冬至の日に柚子風呂に入ると風邪をひかない」とも言われています。

3 冬至と発酵食品

冬至に欠かせないかぼちゃや柚子ですが、じつは発酵食品とも相性がいい食材です。かぼちゃ甘酒や柚子胡椒、柚子味噌など、発酵食品にプラスすることで、さらなる健康効果が期待できそうですね。

VOICE お客様の声

岡山県 Hさん 60代以上 女性

購入商品 ヨーグルティア

こんにちは。今回 2 度目のヨーグルティアです。初代はヨーグルトメインでしたが今回は甘酒、鶏ハム、ヨーグルト、小豆糰、塩糰、しょうゆ糰と毎日欠かせない相棒となっています。温度の安定感は絶対の信頼となって料理が楽しく失敗なくできて感謝です。本当にありがとうございます。

東京都 Mさん 40代 女性

購入商品 ヨーグルティアS

ヨーグルティアSを購入してから、週に2回は、プレーンヨーグルトを作って毎日食べています。子育てを始めてから、市販のヨーグルトを大量買いしていましたが、自宅で簡単に、しかも寝ている間に美味しいヨーグルトができるだなんて感激です。甘酒や塩こうじなども自家製で食べてみたいです。

FURUSATO NOUZEI

お役立ち情報



岐阜県多治見市のふるさと納税「元気な多治見！うながっぱ寄付金」の返礼品として、ヨーグルティアSが登録されています。寄付金に応じてヨーグルティアSスタンダードセット、マルチセット、ガラスセットからお選びいただけます。

多治見ふるさと納税 タニカ

検索

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICAが解決します！



腸内環境にビフィズス菌が
いいらしいけど、どんな
働きがあるのかしら？

ANSWER

ビフィズス菌は主に人間や動物の腸内に存在する乳酸菌の仲間で、善玉菌の代表格です。悪玉菌の繁殖を抑えて腸内環境を保つ役割や、病原菌の感染や腐敗菌の増殖を抑える効果があると考えられています。ビフィズス菌を増やし悪玉菌を減らすために、以下の点を心がけましょう。

① 食物繊維やオリゴ糖を積極的にとる ……………

野菜や果物に含まれる食物繊維やオリゴ糖は、腸内で分解されると善玉菌のエサになります。ヨーグルトと一緒に食物繊維が豊富なドライフルーツや、オリゴ糖を含むバナナやはちみつを組み合わせるとさらに効果的です。



② 生活習慣に気をつける ……………

肉類や揚げ物をたくさん食べたり、ストレスや運動不足などが原因で、ビフィズス菌が減ってしまうことがあります。「ビフィズス菌を減らさない」ことも意識しましょう。

ビフィズス菌は加齢とともに減少していきます。乳児では腸内細菌の大半を占めていますが、高齢期になると1/1000 にまで減少してしまいます。毎日の生活習慣に気をつけ、ビフィズス菌などの善玉菌を増やしましょう。

ビフィズス菌は増やすだけでなく、減らさない意識も
大切ね！



WORLD 世界の発酵食

ラーメンの具材にも発酵食が！？ 中国からやってきた「メンマ」の正体

ラーメンに欠かせない食材「メンマ」は、マチク（麻竹）を発酵させた食品。マチクは中国南部や台湾などに産する竹類で、日本の竹類とは異なり、鎌で切り取れるくらい柔らかいのが特徴です。

「メンマ」の語源は諸説ありますが、「ラーメン上のマチク」や、麺料理にのせる細切りの具材を指す「麵碼児」（ミエンマール）からきているとも言われています。

作り方は、収穫したマチク（麻竹）を蒸して塩漬けにし、密閉させた状態で発酵させます。細かく裂いてから天日干しした後、「筍乾」として食用にされます。日本ではラーメンのトッピングや酒のつまみとして、独特の食感と風味で親しまれている発酵食品です。



SUBARUYA 今季おすすめ商品

ヨーグルトマスター必見！ いつものヨーグルトが進化する 「水切りバスケット」

「水切りバスケット」は、水切りヨーグルト（ギリシャヨーグルト）を作ることができる便利なアイテムです。使い方はとっても簡単♪
付属の水切りざるにペーパーフィルターをセットし、ヨーグルトを入れるだけ！

できた水切りヨーグルトは、クリームチーズのような食感で、お料理やスイーツに幅広く活用できます。

URL https://subaruya.com/mizukiri_s/



価格：1,760 円(税込)



ご購入はこちら

POINT.01

内容器としても使えて、
とっても便利♪

水切りざるを外せば、内容器と同じようにヨーグルトや甘酒などをお作りいただけます。

POINT.02

衛生的で安心

水分を抜いている間も、ハンドルふたをして冷蔵保存できるので、衛生的で安心です。

POINT.03

ポケットレシピ集付き

アレンジ料理が紹介されたポケットレシピ付き。届いたその日から水切りヨーグルトのアレンジレシピが楽しめます。

オススメレシピ



オープンサンド



カプレーゼ風サラダ



タンドリーチキン

ナイフで切らず大きめのスプーンで取り分ける
スコップケーキは、Xmasやパーティーにぴったり！



スコップヨーグルトケーキ

難易度	調理時間	数量
☆☆☆	※ 30分	18cmの深型容器 1台分
※ヨーグルトの水切り時間は除く		



材料

ケーキ用スポンジ(6号)・・・1台
水切りヨーグルト※・・・100g
生クリーム・・・200ml
砂糖・・・15g
イチゴ・・・10個
バナナ・・・2本
ブルーベリー・・・お好み

水切りヨーグルトの作り方

- ① 水切りバスケットにペーパーフィルター(またはキッチンペーパー)をセットしヨーグルト 200gを入れます。
- ② 6～9時間ほど水分を切ります。(水切りバスケットがない場合は、ザルとボウルで代用できます)

作り方

- ① ボウルに生クリームと砂糖を入れ、角が立つくらいまで泡立てたら、水切りヨーグルト加えて混ぜます。
- ② 深めの容器にスポンジを1枚入れ、①のクリームをたっぷり塗ります。
- ③ スライスしたバナナを敷き詰め、スポンジを1枚のせます。
- ④ 残りのクリームを塗り、フルーツをトッピングして完成です。

POINT

カロリー控えめのヨーグルトケーキは、濃厚なのに後味さっぱり！
トッピングは自由なので、お好みのフルーツでアレンジしてください！



おすすめコンテンツ

掲載レシピのほかに、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 /



RECIPE 発酵食レシピ

ヨーグルティアで失敗知らず♪

低温料理で柔らかくジューシーな仕上がりに！

和風ローストビーフ

URL https://tanicablog.com/recipe/20210830_roastbeef/



難易度



調理時間

※
15分

数量

4人分

※ 常温で置く時間と低温調理の時間は除く

材料

牛ロースかたまり肉・・・350 g

☆醤油こうじ・・・大さじ 2

☆すりおろしニンニク・・・大さじ 1/2

☆塩コショウ・・・小さじ 1

玉ネギソースの材料

玉ネギ・・・1/4 個

ニンニク・・・1 かけ

料理酒・・・大さじ 1 と 1/2

みりん・・・大さじ 1 と 1/2

醤油・・・大さじ 1

作り方

- ① 牛ロースかたまり肉をフォークで数か所刺し、☆の下味調味料をまんべんなくすり込みます。
- ② 常温で 1 時間置いたら、牛肉を軽く拭き、油を引いたフライパンで表面に焼き色を付けます。
- ③ 二重にしたアルミホイルで牛肉を包み、さらに二重にしたラップで包みます。
- ④ 内容器に包んだ牛肉を入れ、70℃前後のお湯を注ぎます。牛肉が浮くようなら重石をし、ふたをしめます。
- ⑤ 温度 70℃、タイマー 1 時間にセットしスタートボタンを押します。
(牛肉の大きさにより、時間を調整してください)
- ⑥ お好みの厚さに切り分けたら、玉ネギソースをかけてお召し上がりください。

POINT

難しい温度管理も
ヨーグルティアにおまかせ♪
和風の味付けなので、
ご飯によく合う
ローストビーフです。



玉ネギソースの作り方

- ① 玉ネギは繊維を切るようにすりおろします。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、弱火で玉ネギが透き通るまで炒めます。
- ③ スライスしたニンニクを加えてさらに炒め、香りが立ってきたら残りの調味料を加え、弱火で 1 分加熱します。



プレゼント
お景品

毎月10名限定

応募期間は終了いたしました。

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



タテのかぎ

- ①今年の夏はこの大会で盛り上がりました。
- ②全国の河川や湖で見られる鳥類。親子で歩く姿に心が和みます。
- ③秋が旬の果物。ルビーのような赤い果実と種が特徴。
- ④ネットワークを使用し、郵便のように情報を交換する手段。
- ⑤布についた〇〇はアイロンでのばしましょう。
- ⑥手芸で使う、針と〇〇
- ⑦植物のツルがモチーフの模様。風呂敷などの柄で有名です。
- ⑧口の中や周辺の粘膜に起こる炎症。

ヨコのかぎ

- ①オウムの仲間の中で最小。言葉を読んだり歌を歌ったりします。
- ⑦漢字を元にして日本で作られた文字のこと。
- ⑨コロナ禍で大活躍。友人と会話したり仕事でもできます。
- ⑩薄い生地にチーズや具をのせて焼く、イタリア生まれの食べ物。
- ⑪過去→現在→〇〇〇
- ⑫春先に草原や田畑の畦(うね)に生息する植物。
- ⑬スズキ目ハタ科の海水魚。鍋に入れるとおいしい。
- ⑭フランス発祥で、バターを生地に練り込んで焼く三角形のパン。

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



ヒント：Xmasの夜に大活躍！

発酵食新聞 VO.6
プレゼントチャンス！

答え：「キュウリ」

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
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2022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

宛元

〒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

ウラ

オモテ
〒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

※ 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

