

FEATURE 今季の特集

春のやよいに甘酒で乾杯！今年もたのしい、ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。諸説ありますが、ひな祭りは中国の「上巳(じょうし)の節句」に由来していると考えられています。上巳の節句は桃の花が咲く時期だったことから、「桃の節句」とも呼ばれています。



1 ひな人形の起源

中国では、上巳の節句の日に水辺で身体を清め、災厄を祓うという風習がありました。日本に伝わると「流し雛」という紙で作った人形を流して邪気払いをするようになり、江戸時代後期になると現代のような立派な人形を飾る習慣へと変化していきました。

2 ひな祭りになぜ甘酒？

桃には邪気を払う力があるとされ、桃の花びらを浮かべたお酒を飲んで厄払いをしていました。江戸時代中期になると、見た目の美しさから白酒の上に桃の花びらを浮かべて飲むのが好まれるようになりました。しかし白酒にはアルコールが含まれているため、子供も飲むことのできる甘酒が用意されるようになったと言われています。



ひな祭りは女の子のすこやかな成長と健康を願う節句の行事です。ちらし寿司やひなあられとともに、手作りの甘酒でお祝いするのはいかがですか。

VOICE お客様の声

福岡県 Y.A さん 女性

購入商品 ヨーグルティアS

今回で2台目です。タニカのヨーグルトメーカーで ABCT 種菌を使用し作って食べています。とても美味しいです。娘や孫も大好きなので1台では間に合わず2台目を買いました。これからも沢山の食べ方等教えてください。

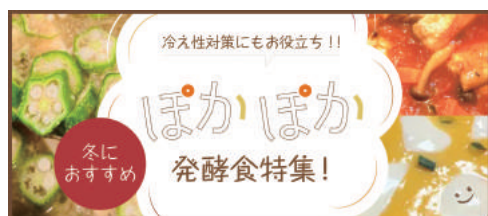
千葉県 T.M さん 女性

購入商品 ヨーグルティアS

甘酒や塩麴、温泉たまごを作りたいと思い購入しました。同封いただいたカタログを見て、ABCT 種菌で作るヨーグルトも美味しそうで気になっています。甘酒酵素も麴のにおいが無いとのことでした。試してみたくなりました。まずはヨーグルティア S が届くのを楽しみに、準備していた麴で塩麴を作ってみます。

POKAPOKA
TOKUSHU

お役立ち情報



発酵食品に含まれる酵素には、食べ物の消化を助け腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと代謝が活発になり、体温が上がり体をぽかぽかと温めてくれます。毎日の食生活に、あたたかい甘酒や味噌汁、キムチや納豆などの発酵食品を取り入れて、つらい冷え性にサヨナラしましょう！！

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

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関する悩みを TANICA が解決します！



ヨーグルトは体に良いことは分かっているけど、毎日食べ続けるのは難しいのよね。何かおすすめの食べ方はあるかしら。

ANSWER

インターネット調査によると、ヨーグルトを食べる人の割合は85%、そのうち「ほとんど毎日」食べる人の割合は30%ほどです。ヨーグルトを継続して食べるために、食べ方を工夫してみましょう。

■ 朝食にプラス

パンやごはん、サラダにフルーツといった定番の朝食にたんぱく質を加えると栄養のバランスが良くなります。ヨーグルトやチーズ、卵などたんぱく質を含む食品をプラスしましょう。

■ 食事として

ヨーグルトは手軽な栄養補給におすすめです。例えばヨーグルトにフルーツやグラノーラをトッピングすると、たんぱく質・食物繊維・ビタミン・オリゴ糖などの栄養素を効率よく摂ることができ、腸内環境改善にも効果的です。また、スムージーにヨーグルトを加えると、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素を同時に摂取できます。

■ 間食に

低カロリー・高たんぱくのヨーグルトは、間食としても優等生です。水切りヨーグルトに、お気に入りのジャムやフルーツをトッピングするとオシャレなデザートになります。ムースやババロアなどのスイーツにアレンジするのもいいですね。

腸内環境は食事や年齢、生活習慣により変化していきます。毎日の食生活に取り入れ、腸内環境をメンテナンスすることが大切です。



ヨーグルトにはいろんな食べ方があるのね。さっそく試してみたいわ。



WORLD 世界の発酵食

知れば知るほど奥深い・・・ 和食の名バイプレイヤー「**鰯節**」

日本の伝統食「鰯節」。製造工程により「荒節」、「枯節」、「本枯節」に分けられます。

「荒節」は、三枚におろした鰯をボイルし、3～4週間ほど燻製にして作ります。「枯節」「本枯れ節」は、荒節の表面を削って滑らかにし、良性のカビ菌を吹きつけます。その後、湿度90%前後の倉庫に2週間ほど寝かせ、天日干し後にカビを取り除きます。この工程を3回行ったものが「枯節」、4回以上行ったものが「本枯れ節」になります。

「枯節」「本枯節」は、発酵食品の仲間です。カビ付けにより発酵と熟成が進むため、料理に添えると風味豊かで旨味の相乗効果を発揮します。今では鰯節を削ることは少なくなりましたが、食卓に欠かせない発酵食品ですね。



SUBARUYA 今季おすすめ商品

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

自家製味噌デビューのチャンス到来！！ 「**ナカコ将油の手作り味噌セット**」

ご購入はこちら▶



初心者からベテランの方まで、誰でも手軽に自家製味噌が作れる手作り味噌セットです。創業140余年のナカコ将油伝統の味噌をご自宅で再現することができます。生こうじ・大豆・塩に加え、蔵元秘伝の作り方や付属容器までセットになっているので、届いたその日からお作りいただけます。

☒ 販売期間：2022年3月31日(木)まで

POINT.01

好みに合わせて選べる
2タイプ♪

大豆の旨みを強く引き出す配合の「標準タイプ」と、仕上がりを甘めにした「低塩タイプ」の2種類から、好みのタイプをお選びいただけます。

POINT.02

無添加で安心！

材料は、大豆（標準はフクユタカ、低塩はユキホマレ）、米こうじ（奈良県産ヒノヒカリ）、天然天日塩のみ。安心安全の無添加味噌がお作りいただけます。

POINT.03

10か月熟成させる
本格的な手作り味噌

短期間熟成とは違い、素材本来の旨みと深いコクを感じる本格的な手作り味噌です。

じっくり育てたおいしい手作り味噌で
毎日の味噌料理がワンランクアップ♪



RECIPE 発酵食レシピ

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

チョコレートに甘酒とヨーグルトを加えた
W 発酵食スイーツ♪



甘酒ショコラ



ヨーグルトショコラ

甘酒ショコラ & ヨーグルトショコラ

難易度

調理時間

数量



各 30[※]分

各 16 個分

※水切りヨーグルトを作る時間と冷蔵庫で冷やす時間は除く

♥ 甘酒ショコラの材料

板チョコレート … 150g

甘酒 … 50g

★ ヨーグルトショコラの材料

板チョコレート … 150g

水切りヨーグルト … 50g

レーズン … 20g

ラム酒 … お好み

♠ トッピングの材料

ココアパウダー … 適量

抹茶パウダー … 適量

ココナッツファイン … 適量

★水切りヨーグルトの作り方

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 100g を入れ、3 ～ 9 時間ほ
ど水分を切ります。

※水切りバスケットはボウルとザルで代用できます。



作り方

① チョコレートは細かく刻んで湯せんにかけます。

(甘酒ショコラは♥②へ、乳酸菌ショコラは★②へ)

♥ ② チョコレートが溶けたら、
甘酒を加えてよく混ぜます。③に続く

★ ② チョコレートが溶けたら、
水切りヨーグルト、レーズンを加えて
よく混ぜます。(お好みでラム酒を加えてください)
③に続く

③ バットに移し、冷蔵庫で 30 分ほど冷やします。

④ 16 等分に分け、それぞれラップに包んで丸め、
再度冷蔵庫で 30 分ほど冷やします。

⑤ お好みでココアや抹茶パウダー、
ココナッツファインをまぶして完成です。

POINT

甘酒ショコラはとろけるような口どけ、ヨーグルトショコラはほのかな酸味と
すっきりとした甘さに仕上がりました。バレンタインのプレゼントにもおすすめです。



RECIPE 発酵食レシピ

URL https://tanicablog.com/recipe/20211129_cyancyanyaki/

北海道の漁師町の名物料理。

鮭と味噌味の相性抜群！！

鮭のちゃんちゃん焼き



難易度



調理時間

40分

数量

4人分



材料

生鮭・・・4切	●味噌・・・大さじ3
人参・・・1/2本	●砂糖・・・大さじ2
玉ネギ・・・1個	●みりん・・・大さじ1
キャベツ・・・1/2個	●酒・・・大さじ2
ピーマン・・・2個	●にんにく(すりおろし)・・・1片分
もやし・・・1/2袋	
しめじ・・・1パック(100g)	

※●の調味料は事前に混ぜ合わせて、味噌だれを作っておきます。

作り方

- ① 生鮭は大きな骨を取り、塩・コショウをふります。
しめじは小房に分け、もやしのひげは取っておきます。
- ② 人参は短冊切り、玉ネギはくし切り、
キャベツはざく切り、ピーマンは
1センチ幅に切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、
生鮭の皮を下にして焼きます。
焼き色がついたら裏返します。
- ④ 野菜を入れ、●の味噌だれを回しがけます。
蓋をして3～5分程度蒸し焼きにして完成です。



POINT

味噌だれと鮭の旨みが野菜にしみこんで、ご飯がすすむ美味しさです。
仕上げにバターをのせても美味しそう～！



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 HACC / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

＼ CHECK /





プレゼント
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

プレゼント内容

贅沢グラノーラ



タテのかぎ

- ①住宅や商店が多く、人口が密集している所。
- ②風光明媚で眺めがいい。
- ③鶏のヒナ。昔は縁日で売ってましたね。
- ④何が起るかを前もって知ること。
- ⑤甘酒や味噌作りに欠かせません。
- ⑥姿が美しく、可愛らしいさま。
- ⑦病気などで体温が上がります。
- ⑧店内で食べること。「テイクアウト」の反対。
- ⑨古いみやこ。京都市、奈良市、鎌倉市が有名。
- ⑩トマトと同じナス科の植物。紙巻、葉巻、パイプなどがあります。

ヨコのかぎ

- ⑪運動神経や筋肉に障害が起こり、思い通りに動かない状態。
- ⑫桑の葉を食べて育つ昆虫の一種。繭から生糸が取れます。
- ⑬カカオマスが原料。発酵食品の仲間です。
- ⑭人の意見や論評のこと。
- ⑮固く平たい木材。
- ⑯ここぞという乗り切らなければいけない大事な局面。
- ⑰縁起が良い日。めでたい日。

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



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：司祭バレンティヌスの名前に由来する記念日。

発酵食新聞 VO.7
プレゼントチャンス!

答え：「トナカイ」

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2022年4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

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

〒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

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

