

FEATURE 今季の特集

夏も近づく八十八夜～♪の歌でお馴染みの「茶摘み」 茶葉の発酵度にはどんな違いがあるの？



今年の八十八夜は5月2日。立春から数えて88日目にあたります。

この頃になると気候も安定し霜が降りるほど冷え込むことがなくなるため、「八十八夜の別れ霜」と呼び、新茶を摘む目安にしたようです。

お茶には緑茶、紅茶、ウーロン茶、プーアル茶など様々な種類がありますが、これらは同じ種類の茶葉からできています。お茶は製法により、「不発酵茶」「発酵茶」「半発酵茶」「後発酵茶」に分類され、それぞれ味や色や香りが異なります。



緑茶は摘み取ったばかりの茶葉に、熱を加え乾燥させて作る「不発酵茶」に分類されます。一方、紅茶は茶葉の酵素により発酵させて作る「発酵茶」になります。また烏龍茶は、酵素による発酵を一定期間で止めるため「半発酵茶」になります。

お茶の発酵は、茶葉に含まれる酵素とポリフェノールの酸化反応による「発酵」を指しています。しかしお茶の中にも微生物により発酵したお茶があります。これは「後発酵茶」といい、碁石茶や阿波茶、プーアル茶などがあります。

お茶には抗酸化作用や抗菌・殺菌作用、リラックス効果など、古くから身体に良い飲み物として親しまれてきました。

今年の八十八夜は、自分のお気に入りのお茶を飲んでみてはいかがでしょうか。

VOICE お客様の声

北海道 S.M さん 女性

購入商品 ヨーグルティアS

8 年位前にヨーグルティアを購入。麴と水で作る生甘酒を毎日食べています。今回、ガラスポットに替えたくて、ヨーグルティア S ガラスセットを購入しました。今後は、天然酵母など他のものも作ってみようかと思っています。

京都府 S.N さん 女性

購入商品 ヨーグルティアS

腸内環境を整える事の重要性を感じ、塩麴などの教室に行った時に先生にこの商品を紹介されました。先生が「私はタニカさんの回し者ではないけれど、本当にこの商品は素晴らしい」って力説されていたので(笑)、先生とタニカさんを信じてこれから自分の為にも家族の為にも使って行きたいと思います。良い商品を作ってくださいありがとうございます。

LINE@ お役立ち情報



LINE@ タニカ電器の公式アカウントです。

お友だち追加でタニカ電器の最新情報やキャンペーン情報などをいち早くお届けいたします！

お友だち登録をして、お得に楽しくお買い物♪

QUESTION 発酵食 Q&A

発酵食に関するお悩みを TANICA が解決します！



健康診断でコレステロール値が高かったのよね。
ヨーグルトは食べても大丈夫かしら？

ANSWER

コレステロール値が高い原因として、体質や遺伝もありますが、脂肪分の取りすぎや喫煙、運動不足など「日々の生活習慣の乱れ」が挙げられます。そこで気になるのが食品に含まれるコレステロール含有量です。

ヨーグルトに含まれるコレステロール含有量は100gあたり12mg。ショートケーキが100gあたり150mgなので、かなり少ないと言えます。



それでも気になる方は、スキムミルクヨーグルトや豆乳ヨーグルトがおすすめです。スキムミルクのコレステロール含有量は 100g あたり 3 mg、豆乳のコレステロール含有量は 100g あたり 0 mgと、さらに少なくなります。

またヨーグルトの摂取は、コレステロール値の改善にも役立ちます。ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。さらに乳酸菌により腸内環境が改善されると、代謝がスムーズに行われるようになり、生活習慣病の発症リスクが低くなります。

血液中の悪玉コレステロールが増えすぎると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や狭心症や脳梗塞などの病気を誘発する可能性があります。

日々の食事に気をつけ、適度な運動を心がけていきたいですね。

ヨーグルトはコレステロール含有量が少ないだけでなく、コレステロール値改善にも効果があるのね。



WORLD 世界の発酵食

イタリアンには欠かせないあの食材も、実は発酵食 お料理のアクセントに♪イワシの発酵食「アンチョビ」

パスタやピザなどのイタリア料理に欠かせないアンチョビは、カタクチイワシを熟成発酵させた発酵食品です。

アンチョビは、カタクチイワシを三枚におろして内臓を取り、塩漬けにして作ります。冷暗所で数か月熟成発酵後に、オリーブオイルなどの油に漬けて缶詰や瓶詰にします。

アンチョビと似た加工食品に「オイルサーディン」があります。「サーディン」はイワシのことで、こちらは頭と内臓を取ったイワシを味付けし、油や香辛料などと一緒に加熱したものです。熟成発酵をしないため、発酵食品ではありません。

アンチョビはイワシ自身が持つ消化酵素によって分解・発酵が進み、濃厚なうま味が生み出されます。料理に少量加えることで風味がアップし、味のいいアクセントになります。パスタやピザ以外に、サラダやソース、炒め物などに幅広く活用できる便利な発酵食品です。



SUBARUYA 今季おすすめ商品

使いやすさを追求した、「ガラスポット」！ 日々の発酵食作りに大活躍♪

URL <https://subaruya.com/glass-pot/>

ご購入はこちら ▶



ガラスポットは、創業 1921 年の耐熱ガラスメーカー・HARIO との共同開発です。

においやキズに強いので、ヨーグルトや甘酒はもちろん、におい移りが気になる、納豆・味噌・醤油こうじ作りにも活躍します。また、プラスチック製容器のにおいが気になる方にもオススメです。

価格：2,090 円(税込)

POINT.01 耐熱ガラス ※耐熱温度差 120℃

耐熱ガラスを使用し、電子レンジ・熱湯消毒に対応しています。

POINT.02 使いやすさを追求

クイックスクリュー方式で簡単ロック。可倒式のハンドルふたで冷蔵庫にも入れやすい仕様です。目盛りは視認性の高い赤色のプリント表示です。

ガラスポットお買い上げのご注意

ガラスポットで温玉スタンド、水切りバスケットS(水切りざる)は使用できません。

納豆を発酵させる場合は酸素が必要なため、穴の空いているヨーグルティアS用取手ふたが必要です。

※KAMOSICO(KS12)、ヨーグルティア(YM1200)をお使いのお客様はご注意ください。



甘酒いちご大福



甘酒フルーツ大福

もちもちとした甘酒風味の大福と、いちごのみずみずしさがあふれ出す、春に食べたい和菓子です。

甘酒いちご大福



難易度



調理時間

40分

数量

6個分

材料

白玉粉・・・90g 白あん(市販品)・・・180g

●甘酒・・・50g いちご・・・6粒

●水・・・70ml 片栗粉・・・適量

※白あんの代わりに、こしあんや粒あんでも構いません。

下準備

・いちごはへたを取り、水気を拭き取ります。



作り方

- ① 白あんは6等分にし、いちごを包んで丸めます。
- ② 大きめの耐熱ボウルに、白玉粉と甘酒と水を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜます。
- ③ ②にラップをし、電子レンジ600wで2分加熱します。取り出して全体をよく混ぜたら、再びラップをし、電子レンジ600wで1分加熱します。

- ④ 取り出して全体をよく混ぜたら、片栗粉を敷いたバットの上に生地をあげ、6等分に切り分けます。
- ⑤ 生地を広げ、①の白あんを包み、形を整えたら完成です。



POINT



いちごの甘酸っぱさと白あんの甘さが絶妙です。生地に甘酒を加えることで、甘さ控えめでももちもち食感になります。春を感じる和スイーツです。



ARRANGE 甘酒フルーツ大福



材料

白玉粉・・・90g 白あん(市販品)・・・180g

●甘酒・・・50g みかん(またはキウイ)・・・小4個

●水・・・70ml 片栗粉・・・適量

下準備

・みかんは皮をむき、白い筋をきれいに取り除きます。(キウイも同様に皮をむき、形が丸くなるようにカットします)



※作り方は「甘酒いちご大福」と同じです。



塩こうじのやさしい塩味とたけのこの食感と香りが、季節を感じる炊き込みご飯です。

塩こうじたけのこご飯



難易度	調理時間	数量
★★★	40分※	3~4人分

※たけのこの下茹で、炊飯時間は除く

材料

- 米・・・2 合
- だし汁・・・400ml
- ゆでたけのこ・・・中 1 本(180g)
- 油揚げ・・・2 枚
- 三つ葉・・・お好み
- 塩こうじ・・・大さじ 2
- みりん・・・大さじ 1
- 酒・・・大さじ 1
- 醤油・・・小さじ 2

※だし汁は顆粒出汁をお湯で溶いたものでも構いません

たけのこの下茹で

- ① 表面の皮 1～2 枚を取り除いて穂先を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に 1 本切り込みを入れます。
- ② 深めの鍋にたけのこ、かぶるくらいの水、米ぬか(ひとつかみ)、赤唐辛子 1～2 本を入れ強火にかけます。
- ③ 沸騰したら中火にして 1 時間程度茹でます。たけのこに竹串がすっと入るくらいになったら火を止め、しっかり冷ましてから皮をむきます。

だし汁の作り方

- ① 鍋に水 500ml、昆布 10 cm を入れ 20 分くらい置きます。
- ② 鍋を中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、かつお節 10g を加えて火を止めます。
- ③ 1 分くらいしたら、キッチンペーパーなど敷いたザルで濾します。



作り方

- ① 米は洗ってザルに上げ、余分な水分を切ります。
- ② たけのこの穂先は薄切りにし、根元は 5mm 幅に切ります。油揚げは 3mm 幅に切ります。
- ③ 炊飯器に①の米、だし汁、●の調味料を入れて軽く混ぜ、油揚げとたけのこをのせて通常コースで炊きます。
- ④ 炊き上がったら器に盛り、お好みで三つ葉を添えて完成です。

POINT

たけのこがない季節は、市販のゆでたけのこを使うと年中食べられます。
素材のおいしさを感じられるよう、材料と味付けをシンプルにし、本格的なだし汁で炊き込みました。



おすすめコンテンツ

掲載レシピのほかにも、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 HaCCO / HAPPY

URL <https://tanicablog.com/>

\ CHECK /





プレゼント
チャンス!

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



present
chance

プレゼント内容

ガラスポット

タテのかぎ

- ①高価な品物や大切な物。
- ②「このカメラで写真を撮ると違うなあ」プロからアマまで使います。
- ③傷、あるいは病気などが完全に治ること。
- ④お金をたくさん使って派手に遊ぶぞ〜!
- ⑤「乳牛」、または「雌牛」を英語で言うとき...
- ⑥まぶたに陰影をつけて、目がぱっちり!
- ⑦硬貨や金貨。
- ⑧社会や人のために役に立つこと。類義語は「貢献」。

ヨコのかぎ

- ①ラズベリーやブラックベリーもこの仲間です。
- ②人が持っている4つの情。〇〇哀楽。
- ③ヨーロッパ、アジア、アフリカの三大陸に囲まれた、世界最大の内海。
- ④インド発祥の伝統的な宗教的行法。現代ではエクササイズとして流行っていますね。
- ⑤お金を貸して資金を融通すること。
- ⑥路線バスや電車など、決まった路線を走ります。
- ⑦ハワイで頭・首・肩などにかける装飾品。花を使うのが一般的。
- ⑧「ハックション!」春はこれに悩まされます。

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

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：ゴールデンウィークなど大型のものもありますね。

発酵食新聞 V0.8
プレゼントチャンス!

答え:「バレンタイン」

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7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

※ 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

