

Family 109

February 2
2022
No.556



Family 109

February
2022

2

No.556

毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」くめ納豆 丹精	1
今月の Topic	
とり入れよう! 発酵のチカラ	2~3
おなかの中から健康に!発酵レシピ	
・DELISH KITCHEN	
新じゃがとたっぷり野菜のサラダ	4
焼きチーズチキンの発酵鍋、さわらの塩麴焼き	5
・東急スポーツシステム	
たらと彩り野菜の甘酒味噌グラタン	6
豚ひき肉とキムチのピリ辛春巻き、スナップエンドウとえびのヨーグルトサラダ	7
バイヤーがあつて語る 今月のバイヤーおいしさ選抜	8~9
くらしの豆知識 発酵食品とツボ押しで「レッツ調活」	10

《毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」 「おいしくてカラダにもうれしい」商品をご紹介します。》



発酵のチカラ

昔から私たちの食生活と密接な関わりのある発酵食品。和食の調味料でよく使用される醤油や味噌も発酵食品です。秋田のいぶりがっこや伊豆諸島のくさや、滋賀などのなれずしなど、その地域独特の発酵食品もあります。今一度、発酵のチカラについて知り、食生活に意識的にとり入れていきましょう！

管理栄養士 栗林ちさえ監修

発酵とは？

発酵とは、微生物のはたらきによって食物が変化することを言います。私たち人間にとって有益なものを「発酵」、発酵と同じ過程で食物が変化しますが有害なものを「腐敗」と言います。発酵は、食物の味や栄養価がアップするだけでなく、腸内環境を整える手助けをしてくれるなど、健康につながるいいこともあります。

発酵食品ってカラダにいいの？

メリット

①食品の保存性がアップする

発酵することにより、人間に有益な微生物が、一定以上に繁殖して有害となる腐敗菌を抑えたり、発酵によって生まれた成分そのものが殺菌作用を持つ物もあるため保存性をよくしてくれます。

発酵の
メリットは、
3つ！



メリット

②味わいや香りが向上する



発酵させることで味や風味に変化が生じます。これは微生物が食材のデンプンやたんぱく質を分解して、ブドウ糖などの「甘み」や、アミノ酸やイノシン酸などの「旨み成分」を増やしてくれるためです。

メリット

③栄養価がアップする

例えば、ゆで大豆には皮膚や髪の毛などをつくるのを助けるビタミンB2、骨をつくるのを助けるビタミンK、赤血球をつくり体の発育を助ける葉酸が含まれています。ゆで大豆が納豆菌によって発酵し「糸引き納豆」になることで、それらの栄養素は表のように増加します。このように発酵の作用により、元々の原料よりも栄養価が増すことがあります。



100gあたり	ゆで大豆	糸引き納豆
ビタミンB2	0.02mg	→ 0.56mg
ビタミンK	5μg	→ 600μg
葉酸	11μg	→ 120μg

発酵を促す三大微生物

発酵を促す微生物は、「細菌」、「酵母」、「カビ」の3つです。これら微生物が食品などに付着し繁殖することで発酵食品が生まれます。



乳酸菌について

糖類を分解して乳酸を生成する細菌の総称で、私たちの腸にいてることで知られています。例えば、牛乳に乳酸菌を加えることでヨーグルトになり、保存性を高めたり、さわやかな風味がうまれます。



イースト菌と天然酵母について

パンを作るときに使用するイースト菌も酵母の一つ。イースト菌は果物や穀物から発酵力の強い酵母菌のみを人工的に培養したものです。発酵させる力が安定しておりスーパーなどでも販売されています。一方、天然酵母とは、果物や穀物などの自然の中にある多種多様な酵母菌を使用していますので、発酵の見極めがむずかしいですが、「味わい」や「風味」にオリジナリティを出すことができます。

麹菌について

麹菌とは、麹をつくる糸状菌（カビ）の一種。日本を始めとした湿度の高い東アジアや東南アジアにしか生息していません。日本の「コウジカビ」は、「国菌」としても認定されています。麹菌は、たんぱく質やデンプンを分解する酵素を生成し、その酵素の働きにより食材をやわらかくしたり、発酵食品の旨みや風味を引き出しています。

細菌

細胞分裂を繰り返す単細胞な微生物。乳酸菌、納豆菌、酢酸菌などがあります。



酵母

糖をアルコールと炭酸ガスに分解する微生物のことで、植物や果実の表皮など自然界の多様な場所に生息しています。アルコール発酵は、古くからお酒造りにも利用されてきました。



カビ

さまざまな形態や機能を持つ糸状細胞の微生物。味噌や醤油、かつお節を作る際に用いられる麹菌、ブルーチーズで知られるアオカビもその一種です。



カビ



職人が手作業で仕込みじっくりと発酵させた、味の甘みや奥深い、風味のある味噌です。

ひかり味噌
名匠
(500g)

カビ



国産大豆と天日塩を杉桶で仕込み、3年かけてじっくりと熟成！まろやかで深い旨味とコクのある味わいです。

伊万右衛門
溜
(200ml)

酵母



原料は麹と水だけ。砂糖を使わず、麹がじっくりとしたやさしい甘さの上品な味わいです。

八潮山
・麹だけでつくったあまさせ
・麹だけでつくったすっきりあまさせ
(各825g)

細菌



新鮮な生乳に生クリームを加えたミルクの風味豊かなヨーグルトです。こだわり抜いたもっちりとした食感とすっきりとした後味をお楽しみください。

湯田牛乳公社
プレミアム
湯田ヨーグルト
(プレーン・加糖、各800g)

細菌



きゅうり・みょうがなどを野菜色で鮮やかに漬けた、ごはんとの相性抜群の一品です。

丸漬
純しば
(80g)

細菌



国産中粒大豆を使用！味、香りともにまろやかで食べやすい納豆です。

川口納豆
国産中粒
(90g)

毎日手軽に
発酵食品を！

ぽかぽかあったか♪ 焼きチーズチキンの 発酵鍋

発酵食材がたっぷり入ったお鍋！
チーズチキンを入れた濃厚な味わいです！

材料(2人分)

・とり(モモ肉)	1枚(250g)
・きゃべつ	200g
・水	800cc
・かつお節	1袋(4g)
・みそ	大さじ3
・キムチ	100g
・ピザ用チーズ	50g
・サラダ油	小さじ1

作り方

1. とり肉は一口大に切る。
2. きゃべつは食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、とり肉を皮目から入れてこんがりとし、焼き色がつくまで弱めの火で焼く。上下を返し、キッチンペーパーで余分な脂をふきとる。ピザ用チーズを肉の上をかけ、チーズがこんがりとするまで弱火でじっくり焼く。
4. 鍋に水、かつお節を入れて弱火で煮立たせ、きゃべつを加える。ふたをして弱火で4分煮て、みそを溶かし入れる。
5. 鍋にキムチ、3のとり肉を加えてあたたまる程度にさっと煮る。

※写真はイメージです。



発酵ポイント チーズ・味噌

チーズには乳酸菌、味噌にはアミノ酸が含まれています。



おすすめ食材

とり(モモ肉)

ジューシーでコクと旨みがたっぷりです。

レシピを動画で



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

※写真はイメージです。



焼き魚がふっくらジューシー！ さわらの塩麹焼き

塩麹の旨味で少ない調味料で簡単に♪
シンプルだからこそ美味しいレシピです！

材料(2人分)

・さわら	2切れ
・塩麹	大さじ1
・みりん	大さじ1
・サラダ油	小さじ1

作り方

1. ボウルに塩麹とみりんを入れて混ぜる。
2. パットにさわらを並べ、1を両面にぬり、30分程おく。
3. アルミホイルにサラダ油をぬり、さわらを並べ、アルミホイルをかぶせてトースターで5分加熱する。
4. アルミホイルを取り外し、焼き色がつくまでトースターで2分程加熱する。

おすすめ食材

さわら

旬を迎えて脂のりが良く、柔らかな身質です。

発酵ポイント 塩麹

日本の伝統的な発酵食品。腸内環境を整えてくれる作用があります。



レシピを動画で



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

(おなかの中から健康に！)

発酵レシピ

発酵ポイント付き

誰でも簡単においしく作れる！

DELISH KITCHEN

February 2022

2

甘酒ドレッシングでいただく♪

新じゃがとたっぷり野菜のサラダ

食卓が華やかになるおしゃれなサラダ！
りんご酢を使うことでフルーティーな味わいに！

※写真はイメージです。

レシピを動画で



※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

材料(4人分)

・ゆで卵	2個	A 甘酒ドレッシング		B トッピング	
・新じゃがいも(小)	4個(200g)	・甘酒	大さじ2	・ミックスナッツ(ロースト)	適量
・スナップえんどう	6本(60g)	・りんご酢	大さじ2	・ブラックオリーブ(スライス)	1袋(25g)
・カット野菜[サラダ用]	適量	・塩	小さじ1/2	・粉チーズ	適量
・塩こしょう	少々	・こしょう	少々		
・オリーブオイル	適量	・オリーブオイル	大さじ3		

作り方

1. スナップえんどうは筋を取る。じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま横向きにおいて割箸を前後におく。下から5mmほど残して縦に5mm幅の切り込みを入れ、水にさらして水気を切る。ラップで包み、耐熱容器に入れて600Wのレンジで4分加熱する。ラップをはずし、スナップえんどうを加え、再びラップをして余熱で火を通し、粗熱をとる。ゆで卵は食べやすい大きさに切る。
👉じゃがいもは芽がある場合は取り除き、皮など緑がかった部分がある場合も取り除いて使用してください。
2. 天板にアルミホイルを敷き、じゃがいもをのせて塩こしょうをふり、オリーブオイル(適量)をまわしかける。トースターで10分ほど焼く。
👉加熱時間は調節してください。
3. ボウルにオリーブオイル以外のAを入れて混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる(甘酒ドレッシング)。
4. 器に具材を盛り、Bをのせ、甘酒ドレッシングをかける。
👉野菜はお好みの野菜で代用可能です！旬の野菜をグリルするのもおすすめです！

発酵ポイント りんご酢

りんご酢には体に良いとされるポリフェノールが含まれています。



おすすめ食材

新じゃがいも

皮が薄くみずみずしいのでサラダにぴったりです。



※写真はイメージです。

サクサクピリ辛! 豚ひき肉とキムチの ピリ辛春巻き

豚ひき肉とキムチだけで簡単に!
ほど良い辛さがたまらない!

材料(2人分)

・豚ひき肉	100g
・白菜キムチ	100g
・大葉	4枚
・春巻きの皮	4枚
・塩・こしょう	各少々
・水溶き小麦粉	適量
・サラダ油	適量
・揚げ油	適量

作り方

1. キムチはざく切りにする。
2. フライパンに油を引き、豚ひき肉を色が変わるまで炒め、塩・こしょうで軽く味付けをする。
1と混ぜ合わせさらに炒め、
パットにあげて粗熱をとる。
3. 春巻きの皮は角を手前にして置き、
少し手前に大葉を1枚ひき、
その上に2のあんをのせる。
4. 手前の角を具材を包むように折り、くるくる巻いて、
巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
5. フライパンの底から1cm程度に油を入れて、
170℃まで熱し、4を入れきつね色になるまで揚げる。
6. 食べやすいように半分に切ってお皿に盛り付ける。



発酵
ポイント
キムチ
食物繊維・乳酸菌が
含まれているため、
体に良いとされています。

おすすめ
食材
豚ひき肉
旨みたっぷり
ジューシーなひき肉です。



レシピを
動画で

※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

シャキッと爽やか! スナップえんどうと えびのヨーグルトサラダ

ヨーグルトの爽やかな酸味がさっぱり!
マヨネーズが野菜の味を引き立てます。

材料(2人分)

・スナップえんどう	100g
・むきエビ	100g
・卵	2個
・塩	小さじ1

A ドレッシング

・プレーンヨーグルト(無糖)	大さじ2
・マヨネーズ	大さじ1
・粒マスタード	小さじ1
・塩・こしょう	各少々

作り方

1. スナップえんどうの両側にある筋をしっかりと取り、
えびは背わたを取る。
2. 沸騰させたお湯に塩を入れ、スナップえんどうを
1分程度茹でて水にさらしてざるにあける。
エビも2と同様に沸騰させたお湯に
1〜2分間色が変わる程度茹でる。
3. 卵を半熟に7分程度茹で、横半分に切る。
4. Aの調味料をすべて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
5. 4のドレッシングと2、3を混ぜ合わせる。



※写真はイメージです。



おすすめ
食材
スナップえんどう
サヤの食感と豆の甘味が
楽しめます。

発酵
ポイント
ヨーグルト
おなかに優しい乳酸菌や
ビフィズス菌が
入っています。



レシピを
動画で

※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

東急スポーツシステム(株)栄養士 若松さん考案

おなかの中から
健康に!

発酵レシビ

発酵ポイント付き

スポーツで幸せな人生を
東急スポーツシステム



February 2
2022

東急スポーツシステム
株式会社



心もカラダも温まる たらと彩り野菜の甘酒味噌グラタン

味噌と甘酒の相性は抜群!
野菜の彩りも良く食欲そそる一皿です。

※写真はイメージです。



レシピを
動画で

※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

材料(2人分)

・たら	約200g(2切)	・バター	15g
・ブロッコリー	50g	・小麦粉	大さじ2
・玉ねぎ	50g	・甘酒	15g
・にんじん	50g	・味噌	15g
・チーズ(とろけるタイプ)	50g	・塩・こしょう	各少々
・乾燥パセリ	少々		
・牛乳	150cc		

作り方

1. ブロッコリー、にんじんは食べやすい大きさに切って下茹でをし、玉ねぎはスライスする。
たらは一口大に切って、塩・こしょうで下味をつける。
2. フライパンにバターを溶かし玉ねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉を入れさらに炒める。
3. 少しずつ牛乳を入れながらダマにならないよう混ぜ、たら、ブロッコリー、にんじんを全て入れさらに煮込む。
4. 3に甘酒、味噌を入れとろみが出るまで混ぜ、塩で味をととのえる。
5. 4を耐熱容器に移し、上にとろけるチーズをのせ、トースターで10分程度焼く。
6. こんがりとした焼き色が付いたら最後にパセリを飾る。

発酵
ポイント
甘酒
飲む点滴と呼ばれる甘酒。
消化吸収を助ける
作用があります。



おすすめ
食材
たら
あっさりとした味わいで
ほろりと崩れる身質です。

青果バイヤー
田村の
おいしさ選抜

神奈川県産
レディーサラダ

食卓を華やかに彩る ピンク色の大根

今月の バイヤー おいしさ選抜

国産するめいかを使って 店内仕上げ!

水産バイヤー
丸山の
おいしさ選抜

塩分控えめ!
国産するめいかの
塩辛

こんな食べ方も!

色合いがより
際立つ甘酢漬け
皮つきのまま薄切りにし、
塩を混ぜて搾ります。
甘酢に漬け、ときどき混ぜながら
半日くらい漬くと
できあがり。



三浦大根で知られる
神奈川県三浦地区の名産
神奈川県三浦地区は、海からの潮風を
受けたミネラル豊富な土壌に恵まれ、
古くから大根の産地として知られています。
そんな三浦で生まれた大根「レディーサラダ」は、
鮮やかなピンク色です。

辛味が少なく、名前の通り
サラダにおすすめ!

鮮やかなピンクが目玉なのはもちろん、
辛味が少なくシャキシャキの食感が楽しめる
のも魅力のひとつ。かむほどに甘味が
感じられます。加熱せず、そのままの色と味を
サラダなどで味わうのがおすすめです。



※一部取り扱いのない
店舗がございます。



おいしい旬の時期です

楽しみ方はいろいろ!

まずはほかほかの
ご飯につけて!

ほかにもお酒のおともはもちろん、
パスタや納豆やお寿司もおすすめ。
新じゃがの季節になったら、
じゃがバターにのせても
絶品です!



ほかにもいろいろな
楽しみ方があります



塩分控えめ!
国産するめいかの塩辛

専門工場で作った国産するめいかを
毎日仕入れ、店内で仕上げしています。
塩分は2.5%と低く、いかに旨味を
活かしました。鮮度のよいいかを
使っているのが独特のえぐ味もなく、
おとなからお子様まで食べやすい
味わいです。

塩分をおさえたい
辛過ぎない味わい

国産のするめいかと
伊豆大島の塩を厳選
するめいかと塩のみで仕上げた塩辛
です。するめいかは、北日本近海で
水揚げされた、お刺身でも味わえる
鮮度のものを厳選。弾力があって
食感が楽しめる大型サイズのいかを
使用しています。
塩はほのかな甘みや旨みのある
伊豆大島の「海の精」を使っています。

おすすめの食べ方

クリームチーズを
のせて
ウイスキーやワインの
おともどうぞ。
燻製の香りが
洋酒と合います。

芳醇な香りとコク 干し沢庵の燻製

まずは一度
味わってみてください!

チルドバイヤー
岡島の
おいしさ選抜

野崎漬物
黒の千本漬



漬けたあと、桜チップで燻製に
国産の桜チップで燻製に
干し大根を漬けたあと、桜チップで約半日
じっくり燻製にします。それにより旨味と
風味がさらに凝縮し、芳醇な香りの沢庵に
なります。白いご飯はもちろんです、
洋酒とも相性抜群。いろいろなシーンで
お楽しみいただけます。

宮崎の冬の風物詩
大根やぐらで天日干し
宮崎県では冬になると立ち並ぶ
大根やぐらに、青い大根が
干される風景が見られます。
「黒の千本漬」は、
干し大根を約1週間かけて天日干しした
ためです。「黒の千本漬」は、
大根やぐらで天日干した
契約農家の大根を漬けています。

何にでも使える

寒い季節は
ぜひ豚汁で
春には春キャベツの炒め物や
あさり汁、豚肉のみそ焼きも
おすすめです。

素材にこだわった 昔ながらの味噌



グロサリーバイヤー
國分の
おいしさ選抜

ますやみそ
芳醇
合わせ味噌

当店限定
今だけ増量
※数に限りがございます



ますやみそ
芳醇 合わせ味噌



米みそと麦みそを
合わせることで生まれた味
丁寧に熟成させた米みそと麦みそを合わせて
います。それにより香りやコク、旨味の調和が
とれ、まろやかでクセのない味わいに仕上がって
います。麺の粒々や、やさしい食感もお楽しみ
いただけます。

無農薬の大豆と、
国産の米、麦、天日塩を使用
安心できる素材や国産の素材にこだわり、
昔ながらの製法で作った無添加の
合わせ味噌です。お肉、魚、野菜などの食材を
引き立て、どんな料理にも使いやすい
味わいで、昔から愛され続けています。

くらしの豆知識

2月の厳しい寒さに負けないよう、発酵食品を上手に摂って腸を整えましょう。今回は、ツボ押しも合わせてご紹介します。



発酵食品とツボ押しで「レッツ腸活」

腸には、身体に侵入した病原菌やウイルスなどと戦う免疫細胞の約7割が存在しているといわれます。「腸活」で腸を整え、寒さに負けない身体をつくりましょう。

腸活のすすめ その①

発酵食品は何かと組み合わせて摂ろう！

発酵食品を組み合わせるとよいものを知っておくと◎！
同時に摂ることで栄養価がさらにアップし、おいしさも増します。

組み合わせ例

発酵食品×発酵食品
(納豆×キムチ)



納豆菌と乳酸菌は
健やかな腸づくりに
役立つ最強コンビです。

発酵食品×果物
(ヨーグルト×キウイ)



ヨーグルトのたんぱく質と
キウイのビタミンCが、
コラーゲンの生成を
促すのに役立ちます。

発酵食品×ココア
(酒粕×ココア)



酒粕の麹菌や
酵母菌由来の栄養素、
ココアの
カカオポリフェノールが
巡りをよくし、
身体がぽかぽかに。

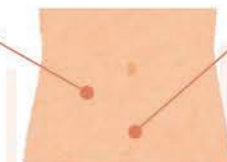
腸活のすすめ その②

腸にうれしいツボ押しもご紹介！

心地よい強さで押しましょう。

腹結（ふっけつ）

おへその
両脇へ指幅3本分
外側から、
さらに指幅1本分
下がったところ。



石門（せきもん）

おへその下
指3本分のところ。

ホットヨガ&コラーゲンスタジオ

腸のお悩みや
冷え性には **befre** がおすすめ

befre(ビフレ)とは？

Beauty(美)×Refresh(爽)、「運動しながらキレイを補給」をコンセプトに
女性の皆さまに「自分へのご褒美」となるような「美容」と「運動」が
融合したスタジオ環境とエクササイズプログラムです

★ホットヨガ&コラーゲンスタジオbefre 青葉台店・碑文谷店・エトモ池上店にてレッスン実施中★