

食べタイヨー! 知りタイヨー?



FREE PAPER
ご自由にお持ちください

特集

知ってるようで知らなかったきのこのこと!! お鍋、すき焼きの季節です!



応援します!
ココアで勉強する人を

大好評!

備えあれば憂いなし
年末年始準備カレンダー



すき焼のたれをもっと知って使いこなそう!

- チャートで自分にピッタリなウイスキーを見つけよう
- 頑張れ受験生! 『inゼリー』で受験生をバックアップ!!
- 日本ハムの『グルメター』で安心安全な贈り物



プレゼント! **エバラ 100名様** プレゼント! **サントリー 100名様** プレゼント! **森永製菓 100名様** プレゼント! **もやししストラップ & タイヨーキャラクターハンカチ**





安全を、安心を。 雪国まいたけ

きのこのおいしい季節です。

季節もすっかり冬になってきました。秋冬とこれからも大活躍のきのこの特集です！
取り組みをしている雪国まいたけさんのまいたけにえりんぎ、しめじの商品特徴、トリビア、レシピと
知っているようで知らなかったきのこの成分や様々な使い方が載っていますので是非料理のご参考に！



雪国まいたけ極

舞茸は昔から「幻のきのこ」と呼ばれるほど希少価値があり、見つけた人が舞い上がって喜ぶので「まいたけ(舞茸)」と名付けられたと言われています。※諸説あります。
雪国まいたけでは、まいたけの風味と食感や品質・鮮度を大切に考えて、自生する舞茸に近い大きな株を約3ヶ月かけて栽培しています。約800gの大きな株による“太いくきと肉厚な大きなカサ”が特徴となっています。きのこ特有の旨味成分「グアニル酸」量は、きのこの中でトップクラス。昆布などのグルタミン酸と組み合わせることで旨味は飛躍的に向上します。また、含まれるタンパク質分解酵素「プロテアーゼ」によってお肉を柔らかくします。



うまいったけ



エリギン



しめみ

きのこの中でもまいたけの「ビタミンD」の含有量は他のキノコの倍以上となっています。ビタミンDは体にとって大事な栄養素になります。上手に摂取しましょう。

主要「生」きのこの100gあたりのビタミンD含有量

まいたけ	4.9
えりんぎ	1.2
えのき	0.9
ぶなしめじ	0.5
しいたけ	0.3

(単位: μg)



えのキングダケ三世



タケイシー

日本食品標準成分表2015年版(七訂)

雪国えりんぎ

ヨーロッパ原産のきのこで、ここ数年で日本でも大量栽培されるようになりました。えりんぎにはトレハロースが含まれており甘味がある特徴があります。トレハロースは砂糖の仲間です。味をまろやかにする効果があります。

また「カリウム」をきのこの中で一番多く含んでいます。

カリウムには体内の塩分を排出することから血圧を下げる効果が期待されています。



雪国しめじ恵み

「ぶなしめじ」は、味に癖がないため、いろんな料理で食卓に登場し一年を通して重宝されるきのこになりました。その便利さから消費量の多いきのことして知られています。ぶなしめじはテルペンという風味成分が含まれているため多少苦味を感じることがあります。「雪国しめじ恵み」は、子どもからお年寄りまで多くの人においしくぶなしめじを食べてもらいたい！そんな願いから独自の菌種を使用して苦味の少ない「雪国しめじ恵み」を開発いたしました。



きのこの美味しさそのまま

まいたけをはじめとした、きのこの美味しさを調理に時間をかけずに楽しむことができる炊き込みご飯の素です。是非試してみてください。



カットの仕方でいろいろな食感が楽しめます

<p>タテ切り</p> <p>コリコリ食感 素焼きやソテーに！</p>	<p>輪切り</p> <p>ホタテのような食感 クリーム煮がオススメ！</p>
<p>手でさく</p> <p>味がしみ込みやすいので 煮物やマリネに！</p>	<p>乱切り</p> <p>カレーやシチューなど 煮込み料理に！</p>

きのこのトリビア

きのこは洗ってはいけない？
きのこに含まれる成分は洗うと流れ出てしまうので洗わずに調理して下さい。雪国まいたけのきのこは衛生面に気をつけて栽培されていますので安全・安心です。

保存はどうすれば良いの？
食べやすい大きさに切ってから保存用の袋などに入れて冷凍し、使う時は解凍せずに凍ったままシチューやカレーなどの汁物に使うのがおすすめです。

そのまま食べられるの！
きのこは生では食べられません。必ず加熱調理をして下さい。生で食べますとおなかをこわすことがあります。

雪国まいたけの塩昆布和え

簡単、便利なそのまま食べてもおいしい塩昆布和えです。おつまみに副菜にいかがですか。



【材料】
雪国まいたけ極 1パック(100g)
雪国しめじ恵み 1パック(100g)
塩昆布 大きじ1~2 (6~12g)

〈合わせ調味料【A】〉
酒大きじ1 (15g)
オリーブ油大きじ1 (12g)

【作り方】

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 耐熱容器に①、塩昆布、【A】をよく混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 3 加熱後よく混ぜ合わせたら粗熱を取り、味をなじませたらできあがり。

塩昆布和えはアレンジメニューのベースにもできます。ごはんやパスタに混ぜて混ぜこみごはんにしたり、パスタと和えて和風パスタにしたりおいしくリメイクができちゃいます！

雪国えりんぎの“エリ”チリソース

簡単で食感も楽しめるチリソースです。今夜の夕飯に決まり！



【材料】2人分
雪国えりんぎ 1パック(100g)
しょうが 1片
しょうが 1片
長ねぎ 1/4本
片栗粉 適量
ごま油 適量
市販のエピチリソースの素 1袋

【作り方】

- 1 雪国えりんぎは輪切りにして切れ込みを入れ、片栗粉をまぶす。
- 2 しょうが、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を引き、②を炒め、香りが出たら①を加え、焼き色がつくまで炒める。
- 4 ③にエピチリソースの素をいれて全体からめ、お好みでレタスなどを敷いた皿に盛ってできあがり。

「雪国しめじ恵み」とたまねぎのじんわりあったかチーズクリームスープ

お好みでバゲットを浸してカリカリジューを楽しんで！



【材料】2人分
雪国しめじ恵み 1袋
たまねぎ 1個
しょうが 1片
牛乳 500ml
粉チーズ 大きじ3
塩 小じ1
万能ねぎ 少々

【作り方】

- 1 雪国しめじ恵みは小房にわける。
- 2 たまねぎは薄切り、しょうがは皮をむいてすりおろす。
- 3 鍋にたまねぎを入れ、牛乳、コンソメを加えて弱火〜中火で火を通す。
- 4 ③に①、しょうが、粉チーズを加えたら塩で味を調え、刻んだ万能ねぎを散らしてできあがり。

プチッと鍋で美味しくきのこを食べよう

長ねぎのよせ鍋



長ねぎのキムチ鍋



※写真はイメージです

エバラ

すき焼きを知る!たれを使いこなす!!

年末に向かってお鍋がおいしい季節になってきました。今回は「すき焼き」の特集です。皆さんは関東と関西で、すき焼きの作り方が違うことは知っていましたか？また、味付けも異なっています。すき焼きの歴史から「エバラすき焼きのたれ」の誕生、活用法と盛り沢山になっています。読んで知って使いこなしましょう!



すき焼きの始まり

1643年

「すきやき」の名前が日本で初めて文献に登場。
日本最古の料理専門書「料理物語」（寛永20年）に記載された「杉やき」は、タイなどの魚介類と野菜を杉材でできた箱に入れてみそ煮にしたもの、とされました。



「料理物語」

1801年

鳥類の肉を焼いた「鋤やき」が登場。
「料理早指図」（享和元年）刊行。古くなった鋤で鳥類の肉を焼いて食べた「鋤やき」の記載がありました。

1859年

横浜開港

1862年

日本初の牛鍋屋「伊勢熊」が横浜に開店
元は居酒屋でした。
あるとき店主が牛鍋屋を開店しようとしたが、妻は大反対。そこで店を2つに仕切り、店主は牛鍋屋、妻は居酒屋を営業したところ、牛鍋屋が大繁盛。最終的には牛鍋屋になりました。

1868年

明治政府が樹立
「神仏分離令」交付
牛鍋屋「太田なわのれん」が横浜に開店
ぶつ切りの肉を七輪にかけた浅い鉄の鍋に入れ、みそで煮ると、現在の牛肉を煮て作る「すき焼き」の原型となる料理が登場しました。

1868年

牛鍋は文明開化の象徴
国を挙げて肉食推進キャンペーン

「牛鍋」は食の最先端として、文化人や書生たちがこぞって食べ、啓蒙していきました。

1923年

関東大震災 発生

1932年

牛鍋からすき焼きへ

料理研究家の草分けである本山敦夫の「平凡社大百科辞典」の記述によれば、「すき焼き」を東京地方では、牛鍋と呼んでおり、最近、関西風の呼び名が関東に伝わることにより、すき焼きの名を聞くようになってはいるが」とあります。
関東大震災の影響で多くの牛鍋屋が閉店すると、関西から進出したすき焼き屋が牛鍋をアレンジし、割り下で煮込む関東風のすき焼きを作り、「すき焼き」という呼称が広がっていきました。
生たまごにつけて食べるようになったのも、ちょうどこの頃に広がったそうです。

関西に向けて「すき焼きのたれマイルド」を発売

1981年に発売した、だしとうまみがきいたタイプの「すき焼きのたれ」は、関東や東北を中心に販売が伸びたものの、関西では割り下を使う習慣がないうえ、関西の人の味覚にはしょうゆが強かった為、なかなか受け入れてもらえませんでした。そこで、1987年にしょうゆを抑えながらだしとうまみと甘みを強くした「すき焼きのたれマイルド」を発売したところ、関西でも好評を得ることができました。



しょうゆ、酒、砂糖、みりんなどを混ぜた割り下を用意し、割り下の中で牛肉や野菜を煮ます。具を溶き卵につけて食べる現在の食べ方は、関西風をアレンジしてできあがりました。
関西から進出したすき焼き屋が、「牛鍋」をアレンジした関東風のすき焼きを作ったことから「すき焼き」という呼称が広がっていきました。



鉄鍋で牛肉を焼いて、砂糖としょうゆで味を調え、野菜を加えます。野菜の汁気が足りない場合は、昆布などのだし汁を加えて仕上げ、具を溶き卵につけて食べます。肉を焼いているため、香ばしさも味わうことができます。

鍋 内径21cm
※1~2人用になります。



「すき焼きのたれ」誕生



170g入り

エバラ食品が「すき焼きのたれ」を発売したのは、1969年。当時、関東のすき焼き専門店では、味を均一にするために割り下が使われていました。家庭では、しょうゆ、砂糖、酒、みりんなどで味付けするのが一般的で、さじ加減ひとつで味が変わってしまうという不満がありました。エバラ食品創業者の森村國夫は、この点に着目し、味が均一に仕上がし、失敗しない割り下、「すき焼きのたれ」を開発しました。
だして好みの濃さに調整して使う希釈タイプとして家庭で作るより濃いめの配合にし、110グラム入り（※）の小さな瓶に入れて販売しました。味を濃めに設計したのは、当時のすき焼きには、牛肉だけではなく、味が絡みづらい豚肉や鶏肉が使われていたこと、また、飼料や流通システムが未発達なことに起因する肉の臭みを消すためでした。同時に、買い物が軽くなり、日持ちもするというメリットもあったのです。しかし、当時の家庭では、しょうゆや砂糖など基礎調味料を合わせて作るのが一般的であったため、「すき焼きのたれ」はまだ必要ないと考えられ、発売当初は売れ行きが伸び悩みました。

※1971年に、110グラム入りから170グラム入りに変更

専用調味料から年間を通じて使える和風万能調味料へ

「すき焼きのたれ」は、家庭で手軽にすき焼きを食べられる調味料として定着しましたが、すき焼きは冬場中心のメニューであるため、「すき焼きのたれ」の需要も冬場に集中しました。そこで、すき焼き以外の料理にも使えることを訴求し、年間を通じてお使いいただこうと、1980年代後半から集中的にテレビCMや店頭でメニュー提案を行いました。その結果、今では肉じゃがやきんぴらごぼう、ぶり大根、豚の角煮などにも使える和風万能調味料として広く浸透したのです。



肉じゃが
「すき焼きのたれ」 1:水 3



ぶり大根
「すき焼きのたれ」 1:水 3



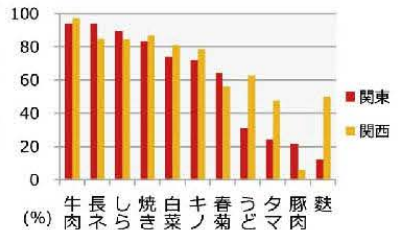
きんぴらごぼう
「すき焼きのたれ」 1:水 2



豚の角煮
「すき焼きのたれ」 1:水 2

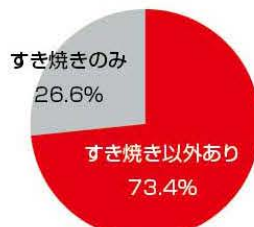
関東・関西 すき焼きの具材の違いは?

「すき焼きに使用する具材」について、エバラ食品が行ったアンケートでは、関東・関西ともに、牛肉、長ネギ、しらたき、焼き豆腐、白菜、キノコ類、春菊が上位7品に選ばれ、地域による大きな違いは見られませんでした。しかし、8位以下では地域による特徴が見られ、関西では半数近くの人が、うどん、タマネギ、麩、具材として選びました。また関東では約20%の人が豚肉を挙げる結果となりました。
(エバラ食品調べ)
◆対象：30~69歳・女性 ◆回答者数：(関東) 263人 (関西) 301人
◆調査期間：2014/10/31-11/4 ◆調査手法：インターネット調査
※今回の調査では、東京、神奈川、千葉、埼玉の回答者を「関東」、京都、大阪、兵庫の回答者を「関西」としています。



7割の方が「すき焼きのたれ」でいろいろな料理を作っている

Q あなたは「すき焼きのたれ」をすき焼き以外のメニューを作るときに使用したことはありますか？ (N=2,000)



(株式会社JMR生活総合研究所)
対象：全国20~69歳・女性
調査期間：2020/1/22-27
調査手法：インターネット調査

Q 「すき焼きのたれ」を、すき焼き以外のどのようなメニューを作るときに使用しましたか？ (N=528)

順位	カテゴリ	回答率 (%)
1	肉じゃが	40.7%
2	牛丼	32.5%
3	肉豆腐	22.5%
4	その他丼もの	20.5%
5	その他煮物	12.2%
6	煮魚	11.1%

左記の問いで「ある」と答えた73.4% (528人) を対象に実施 (複数回答)



すき焼きのたれ
500ml

本醸造しょうゆに砂糖、本みりんを合わせ、かつお節のうまみで仕立てた、ふくよかな香りとコクのある味わいです。



すき焼きのたれ
マイルド
500ml

本醸造しょうゆに砂糖、かつお節のうまみを合わせ、本みりんを仕立てた、まろやかなコクと甘みのある味わいです。



おもてなしの
すき焼きわりした
400ml

天然醸造木桶(きおけ)しょうゆの薫り高い味わいとコクのあるたまご醤油を基調に、希少種と日高産昆布だしを合わせ、芳醇で口当たりやわらかなやさしい味わいに仕上げました。

4点セット100名様

SUNTORY

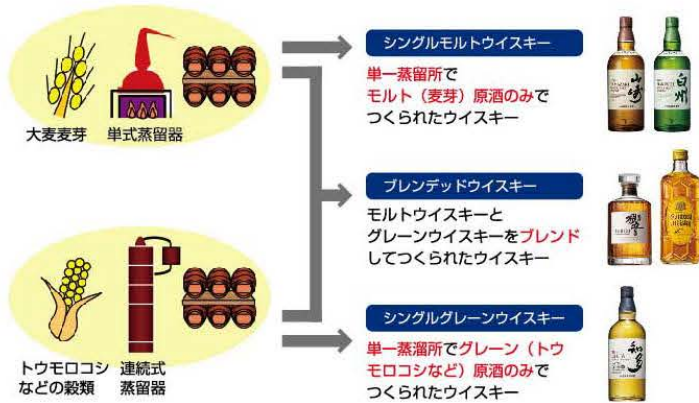


ウイスキーの世界

皆さんは5大ウイスキーをご存知でしょうか？
今回は世界のウイスキーの話から飲み方や料理との
マリアージュそれぞれの人にピッタリな一品を巡
り合わせるチャートなど、ウイスキーは難しそうな
雰囲気ですが基礎知識を楽しく学んで、ウンチクを
語りながら料理を食べて欲しいです。
あなたにとっての一品を見つけられますように。

モルトウイスキーとグリーンウイスキーの 違いってなあに？

『シングルモルト』や『グリーンウイスキー』と紹介されますがどのような
違いがあるのでしょうか？下の図にまとめてみましたので見てみてね。



世界の5大ウイスキー



世界の5大ウイスキーの特徴

それぞれのウイスキーには原料の違いもあり、特徴があります。
自分好みのタイプを探してみてください。

ウイスキーのタイプ	原料	特徴
ジャパニーズウイスキー	〈モルトウイスキー〉 麦芽（ビート）	熟成度が高く華やか。甘さを思わせる香り。 香味が穏やかで風味のバランスがよく、コクあり。
	〈グリーンウイスキー〉 とうもろこし・麦芽	
スコッチウイスキー	〈モルトウイスキー〉 麦芽（ビート）	麦芽の乾燥の際、ビートを吹き、製品に特有の煙臭 （スモーキーフレーバー）が付いた香味が特徴。
	〈グリーンウイスキー〉 とうもろこし・麦芽	
アイリッシュウイスキー	麦芽（ビート） 大麦・とうもろこしなど	基本はビート不使用のため、スモーキーフレーバがなく、 また3回蒸溜であることから、スムーズな味が主流。 しかし、近年ではビートを使用し、蒸溜回数も少ない ウイスキーも注目を浴びてきている。
アメリカンウイスキー （バーボンウイスキーの場合）	とうもろこし（51%以上） ライ麦・麦芽	内面を焦がしたホワイトオークの新樽で熟成。
カナディアンウイスキー	とうもろこし・ライ麦 麦芽など	軽い風味。フレーバリングウイスキーと ベースウイスキーをブレンド。

今回は5つの商品の特徴をご紹介します。いろいろ試してお気に入りを見つけてください。



バラントインファイネスト

バランスの良い香りとかごまでも豊かでなめらかな味わいを
求めて数十種類以上のシングルモルトを巧みにブレンド。

色	黄金色
香り	バニラ、蜂蜜を思わせる 甘く華やかでバランスの良い香り
味わい	どごまでも豊かでなめらかな味わい
余韻	複雑でまろやか



カネマラ

熟成年数がことなる3タイプのモルト原酒が
織り成すスモーキー&スムーズ。

色	かすかに緑がかったゴールド
香り	スモーキー・新鮮なフルーツ
味わい	ハチミツ・バニラ・チョコレート
余韻	ドライだが涼やかな スパイシーさが心地よい



カナディアンクラブ

ライ麦主体のフレーバーウイスキーによる
軽やかで華やかな香りを持ち、ライト&
スムーズでまろやかな風味が特徴。
ハイボールピグナーにもおすすめ。

色	明るく透き通るようなゴールド
香り	ライ麦由来の華やかな香り、 クリーミー、円熟香
味わい	柔らかさの中に芯のあるコク、 バニラ、クリーミー、スパイシー
余韻	軽やかで、心地よく長い余韻



ジムビームホワイト

コーン由来の香りや味わいの要素がバランス良く
調和し、心地よい飲み口。

色	オレンジがかった琥珀色
香り	バニラ、キャラメル コーンの香ばしさ
味わい	甘み、軽やかなキャラメルやバニラ に続き、ほのかな樽のニュアンス
余韻	クリーンでおだやか、 切れの良い後味



サントリー角瓶 1937年10月8日※角瓶誕生 ※10月8日は「角ハイボールの日」として日本記念日協会に公式認定

“日本の風土が育て、日本人の繊細な味覚にあった豊かな味わいのウイスキーをつくる” 鳥井信治郎の信念と執念から生まれた作品。



愛称が商品名に

ボトルの形状から生まれた愛称
がそのまま商品名になった。
ラベルにはいまでも
「SUNTORY WHISKY」
という表示があるだけ

亀は万年「ジャパン・オリジナル」

チーフデザイナー井上木它が薩摩
切子の香水瓶をヒントに、手けた
亀甲紋様。
約80年変わることの無い一瓶。



角瓶

山崎・白州バーボン樽原酒をバランスよく
配合し、甘やかな香りや厚みのあるコク、
ドライな後口が特徴。

色	黄金がかった琥珀色
香り	ほのかに甘くウッディな香り
味わい	穀物っぽい甘さなめらかでスムーズ
余韻	ドライでキレが良い 飲み飽きない



ウイスキーの楽しみ方

ウイスキーはロックからソーダ割、ホットウイスキーと様々な飲み方を楽しめるお酒です。季節ごとや食事に合わせて使いわけて楽しんで下さい。きっとあなたにとっての一杯に出会えるはずですよ。

ウイスキーの特長

- ① 長期の樽熟成に由来し、香味の幅が大きい。
- ② アルコール度数の調整できる幅が大きい。
- ③ 水・ソーダ・ジンジャーエールなどで割って楽しめる。
- ④ 冷やしたり、温めたり、温度を好みや季節で楽しめる。

水

特に最初とフィニッシュの香味の**総量**を大きくする

ソーダ

各ブランドが本来持つ香味の**特長**を際立たせる

食とお酒の関係

料理を美味しく食べるには「水分」が必要。

食事における「お酒」の役割

- 味覚、嗅覚を刺激し、食欲をそそる。
- 舌、口中を洗う（特にソーダ割）
- 食事とお酒の味わいをより高め合う(マリアージュ)

ウイスキーならではの相性の良さ

- 多彩で豊かな香味成分をもつ。
- 食べものに合わせて度数を調節できる。

ハイボールとのマリアージュのポイント

油（揚げ物・炒め物）

ウイスキーの香味は油になじみやすい。

発酵食品（調味料）

ウイスキーも発酵食品。共有の香味が互いを見事に結びます。

スパイス・ハーブ類

スパイシーな香味がウイスキーの甘さをさらに引き出します。



冷たい

常温・温かい

ウイスキーと合う料理

料理とお酒の関係は互いを引き立てる為にはとても大事になります。ワインの「赤×お肉」、「白×魚」のようにウイスキーも香り、風味によって相性の良い料理がありますので参考にしてみてください。

◆角瓶

味わい 甘やかな香りと厚みのあるコク、ドライな後口が特長。

料理 揚げ物（唐揚げ）、炒飯、すき焼き、うなぎの蒲焼などしっかりした味わいの料理。



◆ラフロイグセレクト

味わい ココナッツやバナナを思わせるスモーキーな香り、濃厚なスモーキーに柔らかな甘み。

料理 地鶏や白身魚の塩焼き、ガトーショコラ。



◆ジムビーム

味わい コーン由来の甘みとマイルドな口当たりでバーボンらしい飲みやすさ。ウイスキー入門者にもおすすめ。

料理 しっかりした味付けのお料理。（特に肉系）



◆ティーチャーズハイランドクリーム

味わい スモーキーな香りと甘い穀物のコクとシルクのような優しい風味。

料理 燻製・焦げ感のあるお料理。（グリル料理・スモークサーモンなど）



◆グレンフィディック12年

味わい 甘梨の香りを感じさせる甘くフルーティー・バタースコッチ・クリームフレッシュな味わい。

料理 魚介類を使ったさっぱり系料理。（シーフードマリネ・カルパッチョ）



あなたにピッタリなウイスキーは？

START

旅行と言えば国内旅行！

質問に答えてあなたにピッタリなウイスキーを選んでみよう。季節や気分によって種類が変わってくるので何度もやってみよう♪

はい

いいえ

新しい事をする時ワクワクする

STOP! 20歳未満飲酒、飲酒運転、妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう!

サッカーよりも野球が好き

はい

いいえ

はい

いいえ

自分へのご褒美は奮発する派

自分流のアレンジが好き

手作りに魅力を感じる

燻製食材には目がない

はい

いいえ

はい

いいえ

はい

いいえ

はい

いいえ

サントリーワールドウイスキー 碧Ao



世界5大ウイスキーの原酒を厳選・ブレンドした、サントリーだからできたプレミアムウイスキー

トリス <クラシック>



丸みのある甘くなめらかな味わい。飲み飽きない美味しさで日常に愉しめるウイスキー

角瓶



甘やかな香りと厚みのあるまろやかなコクが特長の、ウイスキーのスタンダードブランド

角ハイボール缶



気軽に角ハイボールが楽しめるハイボール缶。炭酸ガス圧アップで、さらにすっきり爽快な味わいを実現

メーカーズマーク



ポルトトップが印象的なプレミアム・バーボン。手回ひまを惜しまぬ独自製法で柔らかくまろやかな味わい

ジムビーム



120ヶ国以上で飲まれている世界No.1バーボン。バーボン由来の甘さとマイルドな口当たりが楽しめます

ティーチャーズハイランドクリーム



150年以上ブレンドの技を伝承しつづけたブレンドしたスタンダード・スコッチの王道と呼べるウイスキー

バラントインファイネスト



40種類におよぶモルト原酒をブレンドしたスタンダード・スコッチ。飲むほどに魅了される味わい

お家でハイボール3点セット100名様



ジムビーム700ml



天然水スパークリング500ml



ジムビームジョッキ

ご応募は20歳以上に限ります



MORINAGA

勉強する人を応援します!

これから学校では試験や受験が始まりますね。勉強をすることは何よりですが、しっかりと体力をつけて体調を整えることも大切です。また、周りの協力も多く必要になってきます。スーパーマーケットとして少しでも「食」を通してサポートできることは何かと考えます。今回はラムネやココア、inゼリーの話を通して少しでもサポートができればと思います。ぜひ読んでみて下さいね。

受験×食事のポイント

- 1 消化吸収の良いもの**
脂質の多いメニューは、消化に時間がかかり、多くのエネルギーが必要となるため、集中できない!
- 2 脳に栄養を与えるもの**
脳細胞が元気に働くためには、エネルギー源となるブドウ糖などの炭水化物が欠かせない!
- 3 緊張しても食べやすいもの**
過度なストレスや緊張で食欲が湧かない時も、口にしやすい食べ物があれば安心!

勉強ばかりで食事をおろそかにしていませんか?

受験勉強に没頭するあまり、不規則な生活をまねがちです。欠食していたり、必要な栄養素が取れていない現状があれば、今すぐに本番に備えて体調管理をしましょう!



空腹を我慢しながら勉強



睡眠時間を削って勉強

一日中部屋にこもって勉強 など・・・

免疫力の低下
集中力の低下
体力の低下

などを招き、逆効果になる恐れがあります

受験生にとって本当に必要な食事って?

「受験に勝つ!」で「カツ丼!!」などのゲン担ぎが一般的ですが本当に必要な食事は異なります。



みんなから愛される森永ラムネ

シュワっと爽快!

緑のボトルに白い粒。カリッと噛んで気分スッキリ! 40年以上も愛される続ける、身近なおやつの大定番です。

ぶどう糖90%

ぶどう糖90%配合。(※) 小さな子供から頑張る大人まで、シュワッと溶ける爽快なひとときを!
※含水結晶ぶどう糖として



ココアは勉強をする人の強い味方

森永製菓では「ココア」の機能性について長年研究を重ね、その結果、さまざまな効果がわかってきています。最新の研究では「計算能力の向上」も明らかになりつつあり、ココアの効果は実は勉強をする人にとっていいことばかりといえそうです。



計算力がアップ!?

森永製菓では「ココア」の機能性について長年研究を重ね、その結果、さまざまな効果がわかってきています。ココアを飲むと、勉強をする人にとっていいことがあるかもしれません。



森永ミルクココアの歴史

お陰様で森永ミルクココアは1919年の誕生から100年を超えることができました。これからも皆様と共に成長をしていきたいと思ひます。



きな粉バターはトーストなどに塗っても美味しいよ。



ココアを使った賢いレシピでパワーアップ!

頭脳明せきなココア

- 【材料】**
森永ミルクココア 小さじ山盛り3
牛乳 120cc
- A**
無塩バター 5g
きな粉 小さじ1
練乳 小さじ1



【作り方】

- ① Aをよく混ぜてペースト状にし、きな粉バターをつくる。
- ② 森永ミルクココアに温めた牛乳を注ぎ混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜたら出来上がり。



- 【材料】**
森永ミルクココア 小さじ山盛り3
牛乳 120cc
おろししょうが 小さじ1/4

- 【作り方】**
① ミルクココアを温めた牛乳で溶かす。
② おろししょうがが小さじ1/2杯を入れてよくかき混ぜたら出来上がり。

おろししょうがは底に沈殿しやすいので、よくかき混ぜてお召し上がり下さい。

ポリフェノールで毎日健やかに!
ココアに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があるとされており、戦う心と体の健康管理におすすです。

冷え性を改善!
温かいココアを飲むとからだもポカポカ。ココアにはショウガ等と同じように、冷え性を改善する効果があります。

癒しやリラックス効果も!
ココアのほろ苦さの正体である「デオプロミン」には気持ちを和ませ穏やかに導く作用があります。また、リラクゼーション効果で、受験の不安やストレスをやわらげます。

inゼリーで受験生をバックアップ

準備期間

受験期の体調管理
マルチビタミン
マルチビタミン カロリーゼロ

受験期の疲れや寝不足に!
マルチミネラル

受験に備えたカラダづくりに
プロテイン
小腹満たしに!
inパープロテイン

当日・本番

飲んで速攻考える力に!
エネルギー

受験当日にはinゼリーが最適!

- 1 脂質ゼロで、消化・吸収しやすい
- 2 緊張しても喉をとるゼリー飲料
- 3 速攻×持続

マルチデキストリン: おだやかに吸収される。
果糖ブドウ糖液糖: すぐに吸収される。

準備期間も本番も! 受験生を応援し続けます!

お楽しみセット 100名様にプレゼント!

※画像はイメージです。実際の商品とは異なります。

2020
2021

年越しカレンダー

2021年は
うし年



日	月	火	水	木	金	土
2020 11/22 大安 	23 赤口	24 先勝 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	25 友引 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	26 先負 調味料 売り出し開始	27 仏滅 	28 大安
29 赤口	30 先勝 	12/1 友引 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	2 先負 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	3 仏滅	4 大安 	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	9 仏滅	10 大安 	11 赤口 正月事始め すず払いや神棚、仏壇などの 大掃除を計画的 に始めましょう。 お正月の 準備期間 	12 先勝
13 友引	14 先負 	15 大安 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍 年賀郵便 特別扱い開始 年賀状は25日くらい までに出しましょう。	16 赤口 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	17 先勝	18 友引 	19 先負
20 仏滅 	21 大安 	22 赤口 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	23 先勝 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	24 友引 	25 先負 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍 Xmas	26 仏滅 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍
27 大安 	28 赤口 「八」は「末広がり」の縁起 の良い数字。鏡餅やお正 月飾りを飾りましょう!	29 先勝 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	30 友引 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	31 大晦日 先負 	2021 1/1 全店 休業 仏滅 元旦 	2 全店 営業 大安 書写初
3 3日とろろ 赤口 	4 先勝 そろそろ 仕事始め 	5 友引 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	6 先負 ビッグポイントデー ポイント 5倍 チャージデー チャージポイント 2倍	7 七草がゆを食べ、 お正月のごちそうで 疲れた胃を整えましょう。 仏滅 七草粥 	8 大安 	9 赤口

1月11日は鏡開きです!!

鏡餅は、新しい年の幸せや健康をもたらすといわれている「年神様」にお供えするお餅です。鏡開きは、お供えた鏡餅をおさがりとしていただくことで、神様から力をもらう行事です。

お正月準備品チェックリスト

調味料

砂糖 塩 酢 醤油 だし(パック) そばつゆ 味噌 みりん 清酒 わさび からし
しょうが ニンニク 鷹の爪 七味唐辛子 重曹 だしの素 屠蘇散(とそさん)

花・お飾り

正月用生花 正月用椿 正月用仏花 お飾り 車用お飾り 松飾り

雑貨

祝い箸 ポチ袋 カセットガス ジッパー付き保存袋 ラップ ホイル ホイルケース ふきん スポンジ
ろうそく 線香 チャッカマン キッチンペーパー ティッシュペーパー トイレットペーパー 石けん
シャンプー コンディショナー 入浴剤 室内用芳香剤 トイレ用芳香剤 歯磨き粉 歯ブラシ 洗濯洗剤
柔軟仕上げ剤 ベビー用粉ミルク ベビーフード 紙おむつ おしりふき

お酒・ドリンク

日本酒 ビール 発泡酒 ウイスキー 焼酎 ワイン 炭酸水 ミネラルウォーター ソフトドリンク 煎茶
コーヒー 紅茶 ココア 甘酒

おせち関係

黒豆 田作り 栗きんとん 紅白かまぼこ 焼板かまぼこ 伊達巻 昆布巻き 錦玉子 棒鱈甘露煮
穴子八幡巻き 牛肉八幡巻き 煮しめ 花百合根 紅白なます 酢ぼす 菊花かぶら 千枚漬



ギフトのご紹介



ニッポンハム、おいしい手紙始めました。

「ありがとう」をグルメに添えて。

メッセージカードと一緒にポストに届く、気軽に贈れるおいしい手紙。

タイヨーネットショップでは日本ハムのグルメレターをいち早く取り入れました。コロナ禍の中で送る側も受け取る側もとても気を使っていますが、グルメレターはポストに投函されるギフトですので、直接の受け渡しが無く、安心してお届けできます。価格もリーズナブルになっています。お財布にも優しく、誕生日や季節ごとの真心を伝えるポストカードも選択できます。ぜひお試しください♪

タイヨーネットショップへはホームページから、またはこちらのQRコードを読み取って頂きお入りください。



商品の一例



ポストカードの一例



豆知識情報

明日話せる豆知識!?

おにぎりとおむすびの違い

今回は「おにぎり」と「おむすび」の違いについてご紹介します。「おにぎり」と「おむすび」の違いには、いろいろな説があります。その中には、地域や家庭によって呼び方が違い東日本では「おむすび」、西日本では「おにぎり」と呼ぶことが多いと言う説など、諸説あるなかで一番有力なものに「形の違い」があります。

● おにぎり
名前の由来は「にぎりめし(握り飯)」の転じたものと言われています。おにぎりの起源は平安時代の「屯食(とんじき)」と言う食べ物と考えられています。現在のおにぎりの様に海苔が巻かれはじめたのが四角く加工された板海苔が「浅草海苔」などの名前で広く一般に普及した江戸時代中期の頃です。江戸時代、おにぎりは携行食として重宝されていました。「おにぎり」の形は、三角形でも俵型でも丸形でも、どんな形でも良いとされており、決まりはないようです。

▲ おむすび
古事記に出てくる三柱の神は天と地が別れてはじめて現れた神様の名前です。当時の日本人は山を神格化しており、その山の神の力を授かるために米を山型(神の形)にかたどって食べたことが「おむすび」のはじまりと言われています。その為、形は三角形でなくてはなりません。

ご紹介した様に「おにぎり」と「おむすび」には起源や形の違い等いくつかの違いがあることがわかりました。ちなみに「おむすびの日」は1月17日、「おにぎりの日」は6月18日と記念日も異なるようです。



編集後記

ご愛読ありがとうございます

令和2年は大変な年でしたが、一年の締めくくりが楽しくなりますように

皆さんこんにちは!!45号はいかがでしたか?
★ちなみに「菌活」が流行っているようです!きのこには多くの栄養成分がありますので使い分けて上手に摂取して下さい!!
★コロナ禍の中で自宅でお酒を飲む機会も増えてきていると思います。ウイスキーは敷居が高いように感じますが色々な種類もあって、飲み方もいっぱいありますのでとても楽しいお酒です。是非お試しください。
★すき焼きの違いをご存知でしたか?
私は両親が石川県だったので関西風の焼く「すき焼き」でしたが、こちらにきて関東風を食べた時に、びっくりした記憶があります。同じ料理でも土地土地で全く違うことが多く、今後そんな特集をしても面白いかもしれませんね。
★試験や受験の季節です。食の面から皆さんをサポートしていきたいと思っています。そんな時ココアは必須ですね!!
★自粛や感染の不安で外出ができないなどもあり、「料理にかける時間も家族で食事をする時間も増えた」と言う方が多くいると思います。
「食事」とは食べ物を食べる行為を示しますが、漢字を変えて食の時間と書いて「食時」という言葉もあります。今のような世の中での食を考えた時に「食時」はぴったりな言葉だと感じました。食べるというのは栄養を摂取する為だけの行為ではなく、時間を共にし、五感で料理を楽しむ、会話をし、その時間を楽しむものだと思います。そんな皆さんの大切な時間に美味しい食をお届けできるように、安心安全で頑張っていきたいと思っています。これからもタイヨー、ビッグハウス、ペストリカー、情報誌「食べタイヨー!知りタイヨー?」をよろしくお願ひ致します。

『食べタイヨー!知りタイヨー?』編集部

食べタイヨー!知りタイヨー? 第45号 プレゼント応募用紙

コピー可

応募方法

この応募用紙を切り取って、必要事項をご記入の上各店サービスカウンターにある応募箱にご投函下さい。※応募箱以外での受付はいたしておりません。

★お願い★ 各商品お一人様、一回のみのご応募とさせていただきます。重複でのご応募は無効となります。

① どちらのプレゼント企画がご希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。

<input type="checkbox"/> エバラ 4点セット	<input type="checkbox"/> サントリー ハイボールセット ※ご応募は20歳以上の方に限ります。	<input type="checkbox"/> 森永製菓 お楽しみセット	<input type="checkbox"/> タイヨーハンカチ&もやしストラップ ※ハンカチの色は選べません。
------------------------------------	--	---------------------------------------	---

② タイヨー、またはビッグハウスのご利用頻度 □に1つだけチェックをご記入下さい。

月1~2回未満 週1回 週2~3回 週4回以上

③ 45号の食べタイヨー!知りタイヨー?で良かったと思う内容はどれですか?

良かったと思う内容

理由は?

ふりがな	年齢	性別
氏名	歳	男・女
住所	〒 -	
電話	ご利用店舗名	店

④ 皆さんの食卓のすき焼きは関東風・関西風どちらですか? (こだわりの具などがあれば)

応募期間 令和2年11月1日~令和2年12月31日まで

当選発表 ご当選者の方には当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます。オリジナルキャラクターグッズ(各種)の当選は各店10名様となります。

※ご応募いただいたお客様に関する住所、氏名、電話番号などの個人情報については今回のプレゼント対応のためにのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。

タイヨーの店舗紹介 2



タイヨー第2号店 ビッグハウス鹿嶋店
1972年4月 OPEN
営業時間/8:30~21:45
住所/茨城県鹿嶋市宮中353
☎/0299-82-6511

店長から一言

店独自の仕入れにより、良い品をより安く販売できるように心がけています。お客様のご来店を心よりお待ちしております。

店長の好きな惣菜は?

醤油とダシの染み込んだ1枚のとんかつを丁寧に閉じたボリューム満点のかつ丼がおおすすめです。是非この機会にご賞味ください。



TONKA2