

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

免疫ケアで体を内側から守りましょう! プラズマ乳酸菌で免疫サポート

「かつお節」がでできるまでと
簡単な「だし」の取り方。
だしがらでふりかけを作る。



本年もよろしく
お願い致します

神栖市にオークビレッジかみす店オープン!

- 1981年に誕生した明星「中華三味」シリーズ、そのおいしさの秘密!
- もっと知りたい!塩こんぶや煮豆でおなじみ「フジッコ」のこと
- S&Bのシーズニングで魚をもっとおいしく食べよう♪



プレゼント KIRIN 100名様 **プレゼント** にんべん 100名様 **プレゼント** 明星食品 100名様 **プレゼント** フジッコ 100名様

お楽しみセット

何が当たるかな? ワクワクだね!

3点セット

**カップ麺・袋麺
お楽しみセット**

ラーメン大好き!
当たったら
嬉しいなあ!

お楽しみ6点セット

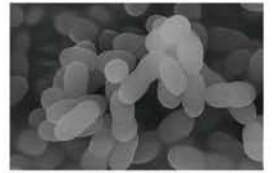


プラズマ乳酸菌とは

世界初! プラズマ乳酸菌は、健康な人の免疫の維持をサポートする乳酸菌です。世界で初めて※pDC（プラズマサイトイド樹状細胞）に働きかけることが論文で報告されています。

※ヒトでpDCに働きかけることが世界で初めて論文報告された乳酸菌 (PubMed及び医学中央雑誌WEBの掲載情報に基づく)

プラズマ乳酸菌は国立研究開発法人 理化学研究所の運営する菌株バンク、JCM (Japan Collection of Micro-organisms) から発見されました。免疫細胞「pDC (プラズマサイトイド樹状細胞)」にちなんで名づけられました。キリン・小岩井乳業・協和発酵バイオ及び国内外の大学・研究機関と共同でこれまで多くの論文・学会発表を行っています。



プラズマ乳酸菌

プラズマ乳酸菌の5つのお話

1 免疫って何？ なんで大切な？

免疫は人間に本来備わっている防御システムです。身体の中の免疫細胞が、外敵から身を守るために働きます。サッカーのゴールキーパーと同じで、免疫が維持されないと、外敵の侵入を許してしまいます。私たちが健康に過ごせているのは、免疫機能が正常に働いて「維持」しているからなんです。



2 実は簡単に落ちる、人間の免疫

人間の免疫は、過労や生活習慣の乱れなどで、簡単に下がることが分かっています。また、睡眠不足やストレス、運動不足や肥満などによって人間が本来もっている免疫が低下しやすくなっているといわれています。

免疫の低下は、目に見えるものではないので、注意が必要です！
免疫を維持するためには規則正しい生活、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠とストレスをためないことなどが大事です。

→右面の「免疫セルフチェックシート」でチェックしてみてください！



4 世界初^{※1}の発見！ 免疫の司令塔pDCに働きかけるプラズマ乳酸菌

乳酸菌は、免疫の司令塔を活性化することはできないといわれていました。キリンは世界ではじめて、免疫の司令塔を活性化させるプラズマ乳酸菌を発見しました。プラズマ乳酸菌は、免疫の司令塔に働きかけることができる唯一の乳酸菌^{※2}です。

プラズマ乳酸菌が健康な人の免疫の維持をサポートするメカニズム

一般的な乳酸菌は、一部の免疫細胞のみを活性化します。一方プラズマ乳酸菌は「免疫の司令塔」である「pDC (プラズマサイトイド樹状細胞)」を直接活性化することができます。活性化された司令塔の指示・命令により、免疫細胞全体が活性化され、外敵に対する防御システムが機能します。



3 知ってましたか？ 免疫細胞には上下関係があったこと

免疫細胞は身体に数多く存在すると言われていて、それぞれの細胞は役割も異なり、協力しながら身体の免疫機能を維持してくれています。免疫細胞には人間社会のように上下関係があり、司令塔が存在しています。司令塔が指示を出すことで、免疫機能全体がうまく働きます。

最先端の免疫学によるヒト免疫メカニズム
免疫には会社組織のように上下関係があり「司令塔」が存在しています。



5 プラズマ乳酸菌で、はじめよう健康管理！

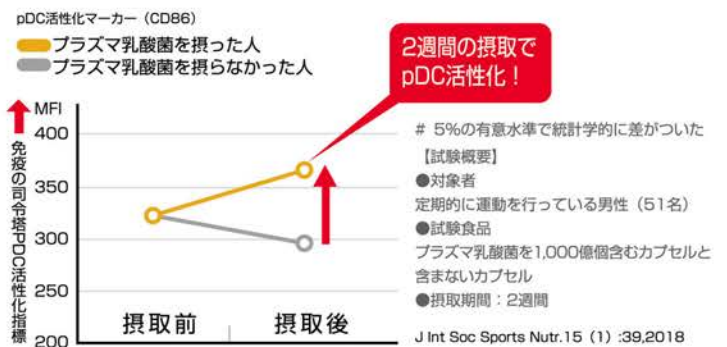
健康でいるためには、自分の免疫をしっかりと維持し整えることが大切です。

免疫機能を維持するために大切なこと

- ✓ 毎日ゆったり湯船につかって1日の疲れを取りましょう!
- ✓ 1日3食 栄養バランスの良い食事が元気の源
- ✓ 無理せず続けられる適度な運動を取り入れてみましょう!
- ✓ 睡眠の乱れは免疫の維持にとって大敵です!
- ✓ 笑うことって大切! ストレス発散は免疫維持の秘訣です!

免疫の司令塔に働きかけるプラズマ乳酸菌は、健康な人の免疫機能の維持に役立ちます。

プラズマ乳酸菌によるpDC (プラズマサイトイド樹状細胞) 活性化エビデンス



* 研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示しています。なお、本製品を用いた臨床試験ではありません。

※1 ヒトでpDCに働きかけることが世界で初めて論文報告された乳酸菌 (PubMed及び医学中央雑誌WEBの掲載情報に基づく)

※2 乳酸菌の中で唯一、免疫の司令塔の一つpDC (プラズマサイトイド樹状細胞) を直接活性化することが論文で報告されている。(2022年5月1日キリンホールディングス調べ PubMed及び医学中央雑誌WEB掲載情報に基づく)

免疫セルフチェックシート

- 意識して緑黄色野菜を食べるようにしていますか？
1.あまり食べない 2.良く食べる
- 意識して果物を食べるようにしていますか？
1.あまり食べていない 2.よく食べている
- たんぱく質を適切に摂取するように心がけていますか？
1.あまり食べていない 2.よく食べている
- 日常にお酒を飲みますか？（日本酒であれば1合以上）
1.はい 2.いいえ
- 最近、口内炎が出来たり、唇が荒れやすくなったりと感じますか？
1.はい 2.いいえ
- たばこは吸いますか？
1.はい 2.いいえ
- 平日頃、仕事や人間関係のストレスは感じますか？
1.よく感じる 2.あまり感じない
- 毎日、「よく眠れた」と感じていますか？
1.あまり感じない 2.よく感じる
- 睡眠時間は6～8時間とれていますか？
1.あまりとれていない 2.よくとれている
- 最近、疲れがとれないと感じますか？
1.はい 2.いいえ
- 最近、風邪を引いたら長引きやすいと感じますか？
1.はい 2.いいえ
- 習慣的に運動しますか？
1.あまり運動はしない 2.週3日以上している

どちらかに○

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

チェックしてみましょう！



個数系	個数系

免疫セルフチェックシート回答

「1」と回答した数が多いほど、免疫機能を下げている可能性があります

0個～3個

普段から健康を意識して努力されているのではないのでしょうか？
ぜひその習慣を継続してください。
1にチェックがついた生活習慣を改善できると、
なお良いでしょう！

4個～7個

健康を維持するために必要な生活バランスが崩れ始めているかもしれません。
1にチェックがついた生活習慣を改善しましょう！

8個～12個

少しお疲れではありませんか？生活習慣が乱れると、風邪も引きやすくなります。
お忙しい中でもご自身の身体をいたわることは大切です。
出来ることから生活習慣の見直しをしてみてください！



免疫クイズ（解答と解説は下）



- 免疫とは、体内に侵入する外敵を排除・攻撃して身体を守る防御機能のことである
- 免疫機能の状態は変化することがない
- 生活習慣と免疫機能は関係がない
- 免疫の役割は一部の免疫細胞のみが担っている

○×でお答えください

商品紹介

キリン 生茶 免疫ケア

商品コンセプト
プラズマ乳酸菌の働きで、健康な人の免疫機能の維持をサポートする緑茶。

味
摘みたて生茶葉のようなあまみ、香りがいきたすっきりと飲み続けられる緑茶の味わい。
※プラズマ乳酸菌1,000億個配合
まる搾り生茶葉抽出物 加熱処理

キリン イミューズ ヨーグルトテイスト

商品コンセプト
プラズマ乳酸菌の働きで、健康な人の免疫機能の維持をサポートするヨーグルトテイスト飲料。

味
満足感のある飲みごたえはそのままに、すっきり飲めるヨーグルト味。
プラズマ乳酸菌1,000億個配合。
甘さ控えめ。

キリン イミューズ レモン

商品コンセプト
プラズマ乳酸菌の働きで、健康な人の免疫機能の維持をサポート。
飲みやすく続けやすい、免疫ケアのレモンウォーター。

味
爽やかなレモンの果汁感にほんのり甘さを加え、すっきりゴクゴク飲める低カロリーのレモンウォーター。
プラズマ乳酸菌1,000億個配合。
果汁1%

【届出表示】本品には、プラズマ乳酸菌(L. lactis strain Plasma)が含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC(プラズマサイトイン樹状細胞)に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、国の許可を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

機能性表示食品

キリンビバレッジ株式会社 IMUSE-P.jp/plasma

のんだあとにはリサイクル。(リ)



免疫のことが
まんがでよくわかる
「免疫のひみつ」



プレゼント

お楽しみセット100名様

免疫クイズの解答と解説

- 免疫とは、体内に侵入する外敵を排除・攻撃して身体を守る防御機能のことである
【解説】外から入って来た外敵をすく攻撃・排除する自然免疫と、次に同じ外敵と敵対したときに効果的に退治するためにその外敵を覚えておく獲得免疫があります。自然免疫と獲得免疫、2つの役割で外敵から身体を守っています。他にも、唾液、胃液、気道粘膜/粘液、皮膚、腸内細菌なども身体を守る役割があります。
- 免疫機能の状態は変化することがない
【解説】一般的に年齢によって、衰えていくと考えられています。また、ストレスや睡眠習慣、疲労でも日々、変わりうると考えられています。
- 生活習慣と免疫機能は関係がない
【解説】食習慣、運動習慣、喫煙、ストレスなどが関係していると言われています。
- 免疫の役割は一部の免疫細胞のみが担っている
【解説】数多くの種類の免疫細胞が役割分担をしながら、チームになって身体を守っています。

正解

○
×
×
×

タイヨー × KIRIN
キリンビバレッジ共同企画

毎日飲んで家族みんなで免疫ケア

総額 **300,000** コジカポイント
山分けキャンペーン

対象商品の中から好きな商品を3点以上同時購入
頂いたお客様に、抽選でプレゼント！
(対象商品)

A賞 500 コジカポイント
300 名様

B賞 300 コジカポイント
500 名様

免疫ケアで健康管理

【表示事項】本品には、プラズマ乳酸菌(L. lactis strain Plasma)が含まれます。プラズマ乳酸菌はpDC(プラズマサイトイン樹状細胞)に働きかけ、健康な人の免疫機能の維持に役立つことが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、国の許可を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

【応募方法】本品は、キリンビバレッジ株式会社から販売されています。本品は、キリンビバレッジ株式会社から販売されている商品の中から、自動でランダムに選ばれます。応募は、キリンビバレッジ株式会社から販売されている商品の中から、自動でランダムに選ばれます。応募は、キリンビバレッジ株式会社から販売されている商品の中から、自動でランダムに選ばれます。

【抽選期間】2023年11月1日～2月28日

かつお節を知る

誰もが当たり前に使っている「かつお節」や「だし」。今回はその製造方法や実はとってもカンタンなだしの取り方を紹介。是非一度、一番だしをとってだしがらふりかけも作ってみましょう♪

本枯鰹節ができるまで



1. 水揚げ
鰹節に向くカツオは本節で4.5～6.0kgで、それ以上大きくなると、中心まで乾燥させることが難しくなるからです。



2. 生切り
カツオは頭を落とし、内臓をとり除き、水洗いしたあと3枚におろします。さらに血合い部分を境に背側と腹側に切り分けることで1尾より4本(背節2本・腹節2本)の節が作られます。



3. 籠立て
生切りしたカツオは、煮籠(にかご)という金属製の籠に1本ずつ丁寧に並べていきます。籠立ての作業は、原料のカツオ品質を最終チェックする役割も果たしています。



4. 煮熟
籠立てを終えた煮籠は8～10枚重ねてウインチで吊り上げ、煮熟します。長時間じっくりと煮熟することで、肉がよくしまって生臭みのない、上質な鰹節ができあがります。



5. 骨抜き
煮熟を終えたら釜から引き上げて冷ました後、身くずれを防ぐために水槽に入れ、皮・ウロコ・皮下脂肪・汚れなどを取り除きます。さらに1本ずつ手作業で身を傷つけないよう骨を抜きます。



6. 水抜き・焙乾(ばいかん)
燻しと熱をもって乾燥させる工程を焙乾と呼びます。骨抜きを終えた段階の節は、水分が68%と鮮魚とほぼ同じ量を含んでおり、ここから堅い節に仕上げていくために乾燥させていきます。



7. 修繕
骨抜きなどで傷がついた部分を修繕します。そうすることで、身割れを防ぎます。

カツオブシ
なり



8. 間歇焙乾(かんけつばいかん)
修繕を終えたものはせいろに並べてもう一度焙乾します。一気に焙乾すると表面が乾くだけで中心の水分が取れにくいので何度も休ませながら、繰り返していきます。(本節で十～十五番火)。この作業で水分は26%程度まで低下します。



9. 削り
焙乾工程を経た荒節を半日ほど天日干しをし、2～3日放置しておくとして表面が湿気を帯びて柔らかくなります。この段階で形を整え、カビが付きやすいように表面のくん煙成分を削り落とします。



10. カビ付け
裸節を2～3日干した後、安全性が確認されている節節優良カビを裸節に噴霧し、温度、湿度が管理されている室(むろ)で貯蔵します。



11. 天日干し
鰹節カビがしっかり成長したら戸外に広げたムシロなどの上に並べて日に干して乾かします。カビ付けが進んだ段階の節は、雨が一滴でも落ちると斑点になって痕が残るため、天気には常に気を配りながらの作業です。にんべんでは、4回以上カビ付けをしたものを「本枯鰹節」と呼びます。



12. 本節・亀節
ここまで製造工程にはおよそ150～180日間を要し、5kgのカツオが本枯鰹節になると800～900g(節4本)になります。(重量比で約1/6)。



完成
完成した鰹節は、職人の確かな目により選別が行われ、基準を満たしたもののみがにんべん商品として出荷されます。
※削り節等に使用される原料節は、一部製造工程が異なります。

だしの取り方&だしがらふりかけ

「だし」は料理の基本だからこそ、本物にこだわりたいもの。豊富な旨みとコクは、化学調味料では味わえないものです。そのうえかつお節は天然素材なので体に安心、高タンパク質でビタミンやミネラルが凝縮した食品でもあります。にんべんが教えるだしの取り方は、決して難しくありません。今日から「ワンランク上の味」を楽しみましょう！



STEP1 かつお節でだしをとろう！

3%のおいしい「かつお節だし」をとることができます。

【材料】
かつお節 30g/水 1000ml
【作り方】



1 水が沸騰したら火を止め、かつお節30gを全て入れる。



2 静かに1～2分間待つ。



3 ガーゼやキッチンペーパーなどでこして「1番だし」のできあがり。



4 完成

すばやくパラパラと均一に♪ 混ぜないのがポイント♪ NG: ギュッとしぼらない!

STEP2 とっただしでおみそ汁をつくらう！

【材料】
かつお節だし 850ml※
合わせみそ 大さじ3(54g)(だし入りではないもの)
お好みの具材 適宜
※STEP1の水1000mlでとれるだしの量。

【作り方】
① 鍋にかつお節だしを入れてあたためる。
② お好みの具材を入れて、一煮立ちさせたら、みそを溶かし入れ、火を止めて出来上がり。



だし香のおみそ汁(5～6人分)

STEP3 だしがらでふりかけをつくらう！

【材料】
かつお節だしがら 80g※/しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2/みりん 大さじ2/いりごま 適宜
※STEP1の水1000mlでとれる一番だしのだしがらを使用。2番だしのだしがらでも作ることができます。

【作り方】
① フライパンに水気をしぼっただしがらを入れ、から炒りする。
② 水分がとんだら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れてだしがらと混ぜながら中火で炒め煮する。
③ 汁気がとんだら、いりごまを加え混ぜて出来上がり。



だしがらふりかけ

初めて作る場合は、調味料を煮立たせたあとによくしぼっただしがらを入れると味がなじみやすくおすすめです。

“だし”にこだわる「つゆの素」

自社基準で仕上げたかつお荒節を削り使用。だし取りの際、素材に合わせた抽出方法を行う。



かつお節：微沸騰
昆布：水に浸漬した後、加熱。沸騰前に加熱停止

料理に使うのがおすすめ！

だしの旨みと砂糖の甘みで素材の味わい引き立つ料理に仕上がります。

かつお節の魅力を簡単に味わうレシピ

※うまい!「おなか」ごはん/講談社 引用

かつぶしめし シンプルな食べ方だからこそ、素材に少しこだわりを。伝統製法で仕上げた鰹節の上品で芳醇な香りをそのまま味わってください。



アボカド+オリーブオイル
アボカド・EXV オリーブオイル・かつお節の旨みの相乗効果で奥行き深い味に。



クリームチーズ+粗びき黒しょうゆ
かつお節がコクのあるクリームチーズを引き立て、ピリツツと黒しょうゆのアクセント。



しぼり汁+万能ねぎ+白ごま
赤しそが香るしぼり汁に、ごまや万能ねぎの薬味を添えて。薬味はたっぷりでもおいしい。



半熟目玉焼き+のり
かつお節のをせたら半熟目玉焼きと焼きのりをON。お腹も満足のミニ丼風。



かつお節がかりかけ

明星



中華三昧ブランド

「中華三昧」シリーズは、高級袋めん先の先駆けとして1981年に誕生した、本格的なおいしさが楽しめるロングセラーブランドです。

発売当初より、特徴的なコシと弾力があるノンフライ麺、それに合わせる中華料理ならではの香りとコクのスープが好評いただいております。

また、中華三昧ユーザーには、その本格的な味わいにご家庭の食材を加えて調理することで、食卓を彩る身近なごちそうとして楽しんでいただいております。

袋麺のおいしさの秘密

◆スープとの相性抜群なノンフライめん

圧倒的なコシと弾力、そして透明感があり、高級中華料理店監修のスープとの相性抜群な中華三昧専用ノンフライめん。



◆香り旨さ際立つスープ

高級中華料理店の料理長が監修した絶妙なバランスで組み立てた、香り旨さが際立つこだわりのスープ。



ノンフライ麺ってなあに？

熱風を使って麺を乾燥させています。

熱風が通りぬけるようにたくさんの穴が開いた専用の枠の中に麺をいれた状態で熱風を吹き付け乾燥していくことで、きちんとした形状のまま乾燥されます。このように書くごとく簡単なように聞こえますが、早く乾かそうとすると、麺のかたまりの内側まで熱風が通りづらく乾燥状態にムラが出ます。よって麺のかたまりの外側と内側で均一な乾燥が同時に進むよう、温度・風量を整えるところにノウハウがあります。

商品					
中華三昧 榮林 酸辣湯麺	中華三昧 赤坂璃宮 広東風醤油	中華三昧 中国料理北京 北京風香塩	中華三昧 四川飯店 担々麺	中華三昧 榮林 豆乳酸辣湯麺	
味わい	チキンの旨みと香酢のさわやかな酸味と辣油の辛み・香りの酸辣湯にコシとしなやかさのあるノンフライ麺をあわせ、卵で仕上げる本格中華の味わい。香酢の香り立ちを強化しました。	XO醤の旨みとオイスターソースのコクと香りの広東風醤油スープにコシと弾力の特長あるノンフライ麺をあわせ、オイスターソースの香り立ちを強化しました。	ホタテと蝦蛄の旨みと葱油の香りの北京風香塩スープにコシと弾力の特長あるノンフライ麺をあわせた本格中華の味わい。葱油の香り立ちを強化しました。	豚だしの旨みに辣油の辛み、深煎りの胡麻を使用した練り胡麻の香りが引き立つ担々麺スープにコシとしなやかさのあるノンフライ麺をあわせた中華三昧ならではの味わい。	豆乳のまろやかな旨みと香酢のさわやかな酸味と辣油の辛み・香りの豆乳酸辣湯にコシとしなやかさのあるノンフライ麺をあわせ、豆腐で仕上げる中華三昧ならではの味わい。
相性◎ トッピング	卵	五目野菜 (白菜・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・豚肉など)	サラダチキン	挽肉	豆腐

カップ麺のおいしさの秘密

◆まるでお店「つややか凍麺」

つややかな見た目と、中までギュッと詰まって弾力のある「つややか凍麺」。

◆絶妙なバランスのスープ

高級中華料理店の料理長監修による絶妙なバランスがとれたスープ。「香り立つひとさじ」を入れるとお店にいる気分！」

◆目に鮮やかで心躍る具材

ふたを開けた時にわくわくする見た目に鮮やかな具材。

商品			
中華三昧タテ型 赤坂璃宮 酸辣湯麺	中華三昧タテ型 赤坂璃宮 広東風醤油	中華三昧タテ型 中国料理北京 北京風香塩	
味わい	酸辣湯麺発祥店「赤坂璃宮」とのコラボで、お店品質をさらに強化した中華三昧の酸辣湯麺。	広東料理の代表格「赤坂璃宮」とのコラボで、お店品質をさらに強化した中華三昧の醤油。	北京料理の名店「中国料理北京」とのコラボで、お店品質をさらに強化した中華三昧の塩。

カップ麺・袋麺
お楽しみセット
100名様

中華三昧の歴史

1981年3月 中華三昧の原点、高級麺ブームの火付け役レトルトの具材とノンフライめんを組み合わせた高級化路線を推し進めた。「中華飯店」を発売。「中華飯店」が後の「中華三昧」シリーズへ進化。

1981年10月 即席麺市場に高級麺旋風を巻き起こす中国四千年の幻の拉麺登場

「中華三昧」発売。「中華三昧」の登場によって、即席めん市場に高級めんブームが巻き起こった。生産が追い付かず、連日バイヤーが本社に詰めかける程の人気だった。インスタントラーメンは安いものというイメージをくつがえすことになりました。

2021年1月 業界初！“2食5,000円”の即席ラーメン登場！

創立70周年記念商品として、オンラインのみの数量限定で「明星70周年記念商品中華三昧質の極み」を発売。即席ラーメン業界史上最高価格(当社調べ)の5,000円で提供。一枚ものフカヒシの姿煮や約5センチの極厚豚肉の直火焼きチャーシューが入った、高級感たっぷりの商品です。



中華三昧 監修店



創業1996年、東京赤坂に本店を構える広東料理の代表格。「医食同源」を理念に掲げ、スパイスや油をさりげなく控えて、やさしく種やかな味を演出。焼物、フカヒシ、海鮮料理を看板とし、肉の旨みの引き出し方に匠の技が光る。



創業1960年、日本のホテル内初の高級中華料理レストランとして、芝パークホテルにオープン。「色香味俱全」(スーシェンウェイチュウチエン:眺めて美しく、芳香に満ち、味は天下第一品)を理念とし、宮廷料理としての歴史と伝統を誇りにした料理を提供する。



創業1956年、東京・赤坂で開業した老舗中国料理店。現在は神楽坂に店を構える最高級の素材を使った伝統のある料理が人気のお店。数ある人気料理の中でも特に有名なのが「酸辣湯麺(スーラータンメン)」。



創業1958年、東京赤坂に本店を構える、日本における四川料理の草分け的存在。陳建民氏が創業し、その味と調理技法を守り続ける。現在は陳建太郎氏が3代目オーナーシェフを務め、国内外で四川料理をさらに広めている。調味料や香辛料ついでに伝統の技が光る。

卵を加えて、サクッと ごち中華三昧 榮林 酸辣湯麺



【作り方】

- 卵を溶きほぐす。
- お好みの具材を準備(椎茸、たけのこ、絹さや、ハムなど)
- 沸騰したお湯を準備し、麺を「3分間」ゆでる。
- 火を止めて、麺を器に移す。
- 鍋を再び火にかけ、粉末スープを加える。
- 鍋に「溶き卵」を入れ、液体スープを入れ、器に盛り付けて出来上がり。

ひき肉を炒めて、サクッと ごち中華三昧 四川飯店 担々麺



【作り方】

- 挽肉50gを準備する。
- お好みの具材を食べやすいサイズにカット(ショウガなどの香味野菜、白ねぎ、チンゲン菜など)。
- 沸騰したお湯を準備し、麺を「3分間」ゆでる。
- 液体スープを入れ、器に盛り付けて出来上がり。

おいしさ、けんこう、
つぎつぎ、わくわく。))



おしえて! フジッコのこと

フジッコ製品の歴史

- 1960年 商品第一号とろろ昆布「磯の雪」を発売。
- 1966年 塩こんぶ「ふじっ子」を発売。
- 1971年 昆布佃煮「ふじっ子煮」を発売
- 1976年 煮豆「おまめさん」を発売。
- 1997年 包装惣菜「おかず畑」を発売。
- 2003年 ゼリー「フルーツセラピー」を発売。
- 2005年 「カスピ海ヨーグルト」を発売。
- 2006年 食べ切りタイプの煮豆「やわふく」(現:豆小鉢)を発売。
- 2011年 「朝のたべるスープ」を発売。
- 2016年 小分けタイプの惣菜「おぼんざい小鉢」を発売。



フジッコ社名の由来

●1960年、昆布業界の頂点を目指すという目標を掲げ、日本一の山である富士山にちなんで「株式会社富士昆布」の社名で創業しました。
●1985年、創立25周年を機に、富士昆布のイメージを残しながら、会社を代表する商品である「ふじっ子」から取って「フジッコ株式会社」に社名を変更しました。
現在では、社名の目標であった昆布製品のみならず豆製品でも国内トップシェアを持っています。昆布や豆のイメージが強いですが、ゼリーやヨーグルトなど様々な商品を作っています!

豆知識



煮豆にすると食物繊維が増える!?

いんげん豆の加工による食物繊維の含有率を比較したところ、乾燥豆が23.1%に対して、ゆで豆が37.3%、煮豆は29.2%でした。加工することにより豆に含まれている糖質が「レジスタントスターチ」と呼ばれる食物繊維に変化するのです!

身体の不調の原因はミネラル不足!?

人はストレスを感じると体内のミネラルを急激に消費します。ミネラルは血流量や血圧を安定させる役割があるため、不足すると体調不良の原因にもなります。身体や心の疲れを感じたら、ミネラルの摂取を意識してみましょう!

海の中でだしが出ないのはなぜ?

だしの成分であるグルタミン酸は、昆布の生存に必要な栄養素です。そのため、海の中で生きている状態の昆布からはだしが出ないのです。

昆布に含まれる代表的な栄養素として「ミネラル」と「食物繊維」が有名です。海からの贈り物である昆布は海水のミネラルとよく似た構成をしているため、他の食品に比べて消化吸収率が高く、約80%のミネラルが身体に吸収されると言われています。バランスよくミネラルを摂取するのに昆布はもってこいなのです!

5色の豆のご紹介

日本で昔から食べられてきた「黄色、黒色、赤色、緑色、白色」の豆。それぞれに大きな健康パワーがあることをご存じでしたか? 色によって含まれる栄養素や効用が異なるため、5色の豆をバランスよく食べることが大切です。

- 黄【黄大豆】**
黄大豆には脂肪に働きかけるリノール酸やサポニンが含まれています。
- 赤【金時豆・赤えんどう】**
赤い豆には鉄分や食物繊維がたっぷり含まれており、おなかの健康や美容のために取り入れると良いと言われています。
- 黒【黒豆】**
黒い色の正体はアントシアニンです。ポリフェノールの一種で疲れ予防に。
- 白【白大豆・白いんげん】**
白い豆には、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。美に大切なお腹の健康につながります。
- 緑【青えんどう・グリーンピース】**
緑色の青えんどうやグリーンピースには、ビタミンAとビタミンB1が多く含まれています。健康維持などの効果も見込めます。



えだまめ〜んず

フジッコお楽しみ6点セット 100名様



生姜こんぶの炊き込みごはん



ふじっ子煮を炊飯器に入れるだけ!
お好みでぞのこを入れるとさらに美味しくなります!

【材料】2〜3人分
ふじっ子煮 生姜こんぶ 1パック
米 2合

【作り方】

- ①米をとき、30分程度浸水させる。
- ②生姜こんぶを、2/3量加えて普通に炊く。
- ③炊きあがったら残りの生姜こんぶを混ぜ合わせ出来上がり。



ほしがり



コンブ〜

豆トースト



食物繊維がたっぷり摂れます!

【材料】2〜3人分
おまめさんきんとき 1パック
食パン(6枚切り) 2枚
バター(またはマーガリン) 適量(約5g)
お好みでシナモン 適量

【作り方】

- ①おまめさんきんときを袋ごと軽くつぶす。
- ②食パンをオーブントースターで焼く。
- ③つぶしたきんときを食パンの上に乗せてバターを添えたら出来上がり。



うらたん

ヨーグルトみかん寒天



旬のフルーツを使ったヨーグルトのアレンジメニューです!
黒蜜をかけるとコクが出ます!

【材料】4人分
水 150ml
粉寒天 1袋(4g)
砂糖 50g
カスピ海ヨーグルト 150g
みかん 適量(缶詰でも可)

【作り方】

- ①水と粉寒天を鍋に入れて火にかけ、溶けたら砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたらカスピ海ヨーグルトを加え、水で濡らした型に流し、みかんをのせて冷やし固める。
- ③4等分に切り分けたら出来上がり。



ミカマン

ウオーたん

S&B シーズニングで魚をもっとおいしく食べよう♪

シーズニングは商品名から他のものには使えないように思えますが、実は食材に合わせておいしくアレンジができます!!
今回は「魚」をもっとおいしく食べてもらいたく、たくさんのレシピをご紹介します♪

簡単に短い時間で調理できるのがシーズニングのポイントです。是非お試しください!!



白身魚のお刺身チョレギサラダ



【材料】2人分
白身魚(刺身用) 100g
サニーレタス 5枚
ごま油 大さじ2
S&B シーズニング
チョレギサラダ 1袋



【作り方】

- 1 白身魚は薄切りにする。
サニーレタスは洗って水けをきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 2 ボウルにごま油とシーズニングを加えてよく混ぜ合わせ、サニーレタスを加えて味がなじむように和える。
- 3 白身魚を器に盛り、②のサラダを盛りつけたら出来上がり。

白身魚とトマトのカプレーゼ風



【材料】2人分
白身魚(刺身用) 100g
トマト 中1個
オリーブオイル 小さじ2
S&B シーズニング
トマトのカプレーゼ風 1袋



【作り方】

- 1 白身魚、トマトはそれぞれ5mm程度の薄切りにする。
- 2 オリーブオイルとシーズニングをよく混ぜ合わせる。
- 3 ①を器に盛り、上から②のソースをかけたら出来上がり。

鮭のジャーマンポテト風



【材料】2人分
生鮭切り身 2切れ
塩 少々
じゃがいも(くし形切り) 200g
玉ねぎ(薄切り) 大さじ1
S&B シーズニング
ジャーマンポテト 1袋



【作り方】

- 1 鮭は食べやすい大きさに切って塩を振る。
じゃがいもはラップをして電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(目安:500W 5分)
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鮭、玉ねぎを炒める。
- 3 ①のじゃがいもを加えて軽く炒め、シーズニングを加えて炒め合わせたら出来上がり。

ガーリックサーモン



【材料】2人分
生鮭切り身 2切れ
オリーブオイル 大さじ2
S&B シーズニング
ガーリックシュリンプ 1袋



【作り方】

- 1 生鮭は食べやすい大きさに切る。
シーズニングをまぶし、3分程なじませる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、①を加えて火が通るまで焼いたら出来上がり。

メカジキのレモンペッパー焼き



【材料】2人分
めかじき 2切れ
オリーブオイル 大さじ1
S&B シーズニング
レモンペッパーチキン 1袋



【作り方】

- 1 めかじきの両面にシーズニングをまんべんなくまぶし、5分程おく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、①を加えて両面を焼いたら出来上がり。

メカジキのBBQ マスタードソテー



【材料】2人分
めかじき 2切れ
水 大さじ1
サラダ油 大さじ1
S&B シーズニング
BBQ マスタードチキン 1袋



【作り方】

- 1 ビニール袋にめかじきとシーズニング、水を加えてもみ込み、3分なじませる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を加えて火が通るまで焼いたら出来上がり。

牡蠣のアヒージョ



【材料】2人分
かき加熱用 6個
マッシュルーム 100g
オリーブオイル 大さじ4
S&B シーズニング
アヒージョ 1袋



【作り方】

- 1 かきは塩(分量外)を振って軽くもみ、流水で洗って水けをきる。
マッシュルームは半分切る。
- 2 小鍋に①、オリーブオイル、シーズニングを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 ふたをして弱火で5分程煮込んだら出来上がり。

牡蠣とブロッコリーのアーリオオーリオ



【材料】2人分
かき加熱用 6個
ブロッコリー(ひと口大)150g
オリーブオイル 大さじ2
S&B シーズニング
ブロッコリーの
アーリオオーリオ 1袋



【作り方】

- 1 かきは塩(分量外)を振って軽くもみ、流水で洗って水けをきる。
ブロッコリーはラップをして電子レンジで加熱する。(目安:600W 3分)
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、牡蠣を加えて火が通るまで炒める。
- 3 ②のブロッコリー、シーズニングを加えてさっと炒め合わせたら出来上がり。

オーフビレツヨがみず

8:00
21:45



OPEN!

〒314-0144 茨城県神栖市大野原 4-8-71-5 / ☎: 0299-94-8833



豆知識情報

干支にまつわる豆知識

令和五年の干支は、兎?卯?

うさぎを交換すると「兎」、でも干支では「卯年」。この違いは为什么呢か?調べてみると諸説ありましたが、中でもわかりやすいかな?と思ったものを掲載しました。違っている場合もありますがご了承ください。

「兎」は哺乳類で、耳が長く、前肢は短く、後肢が長い動物です。英語では「バニー」フランス語では「ラバン」です。

「卯」は十二支の一つで「草木が茂る様子」のことを言います。そのため農作物の成長の目安として使われました。十二支の4番目に位置し、作物が繁茂している頃を表しています。また「卯の花月」「卯月」と言う様に卯の花が咲き匂う頃のことを言いますから、初夏を表しています。

「卯」を「兎」と言うのは、十二支が農作業の目安として大事なことなのに、難しい漢字が充てられていることで、農民の理解が得られないことから、身近な動物で多産の「兎」に例えて分かり易くしたことで、関連ができたとも言われています。



編集後記

ご愛読ありがとうございます

免疫ケアや料理に役立つ乾物、シーズニングの情報はいかがでしたか?

皆さんこんにちは!! 2023年になりました!! HAPPY NEW YEAR!!
58号はいかがでしたか? CMでも馴染みになりました「プラズマ乳酸菌」のお話を載せました。しっかりと免疫ケアをすることでこの寒い冬も乗り越えられます。
今月号の発行期間(1,2月)ではさらにお得になるようにキャンペーンも行っていますのでご活用下さい。
和食を取り上げられることも多くなっている中、かつお節に関して掲載しました。だしの取り方も載せています。面倒な印象がありますが、読んでわかる通り、意外とカンタンです! 残った「だしがら」はふりかけに変身です! 本格的なラーメンを食べるなら「中華三昧シリーズ」がおすすです。銘店の味をしっかりと再現しています。ちょっとしたアレンジでまた美味しくなるのでやってみてね!!
お正月からお世話になっているのが「煮豆」「佃煮」のフジッコの商品です。昆布などの和の商品だけでなく、カスピ海ヨーグルト、ゼリーなどもありますので是非お試しください!
昨今、魚離れが起きている中でS&Bのシーズニングを活用することでカンタンに本格的な料理に大変身!! 夕食の一品になること間違いなし!
今年は何年になるのか...? 年越して持ってきた事は達成できるのか...、色々な思いがあるとは思いますが、私は昨年同様「笑門」には福来たるの気持ちで何事も楽しくこなしていこうと思います。今年「卯-うさぎ-」年です。調べてみると、その跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれてきており、他に「植物の成長」という意味もあり、新しいことに挑戦するのに最適な年と言われております。皆さん、是非とも「チャレンジ」でいきましょう!
これからもタイヨー・ビッグハウス、ベストリカー、情報誌「食ベタイヨー! 知りタイヨー?」をよろしく願い致します。
『食ベタイヨー! 知りタイヨー?』編集部

<切り取り線>

食ベタイヨー! 知りタイヨー? 第58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をご希望ですか? <input type="checkbox"/> に1つだけチェックをご記入下さい。				④ 今の時点で今年チャレンジすることが決まっている?これから決める?			
<input type="checkbox"/> KIRIN お楽しみセット	<input type="checkbox"/> にんべん 3点セット	<input type="checkbox"/> 明星食品 カップ麺・袋麺 お楽しみセット	<input type="checkbox"/> フジッコ お楽しみ 6点セット				
② タイヨー、またはビッグハウスのご利用頻度 <input type="checkbox"/> に1つだけチェックをご記入下さい。				⑤ 本誌に対するご意見ご感想をご記入下さい。			
<input type="checkbox"/> 月1~2回未満 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週4回以上							
③ 58号の食ベタイヨー! 知りタイヨー?で良かったと思う内容はどれですか?							
<input type="checkbox"/> 表紙	<input type="checkbox"/> キリン	<input type="checkbox"/> ニンベン	<input type="checkbox"/> 明星	<input type="checkbox"/> フジッコ			
<input type="checkbox"/> S&B 食品	<input type="checkbox"/> 豆知識	<input type="checkbox"/> 編集後記	<input type="checkbox"/> その他 ()				
どんなところが良かったですか?							
ふりがな		年齢		性別			
氏名		歳		男・女			
住所		〒 -					
電話		ご利用店舗名				店	
応募期間		令和5年1月2日~令和5年2月28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。					

タイヨーの店舗紹介 18



タイヨー第18号店
タイヨー佐原店
1996年5月 OPEN
営業時間/9:30~20:30
住所/千葉県香取市ホ1236-1
☎/0478-54-2481

店長から一言

佐原周辺にあります小野川沿いの街並みは、情緒ある風情で「小江戸」と呼ばれています。お買い物のついでに散歩されてはいかがでしょうか? 従業員一同、お客様の生活に欠かせないスーパーマーケットになれるように努力して参ります。

店長の好きな惣菜は?

断然、「タイヨーじゃがいもコロッケ」です。個人的には未だにこの美味しさを超えるコロッケに出会ったことがありません。

※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。