

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

知っていますか? 1月25日はホットケーキの日! 美味しいホットケーキを作ろう!

ソースはかけるだけじゃない!
調味料とかけ合わせて料理の
種類を増やしましょう!

2024年 辰年も
タイヨー、ビッグハウスを
よろしくお願いします。



フィットケミカル 7色の野菜を食べましょう。

- 『ブルドックソース』 リニューアル!!
- 『森永製菓』 ホットケーキ活用術!!
- 『桃屋』 日本の辛みソースのど真ん中!!

プレゼント!

ブルドックソース 100名様

プレゼント!

森永製菓

100名様

プレゼント!

桃屋

100名様





ブルドックソースはかけるだけでなく他の調味料とかけ合わせて料理にも使えます！

ソース=かけるものというイメージがありますよね？
でも、ブルドックソースの定番ソースとご家庭にある味噌やケチャップ、マヨネーズなどの調味料をかけ合わせれば、いろいろな料理が作れちゃうんです。



ブルドックソースがいろいろな料理に使える秘密は？

理由1 理由2 理由3

理由1 「野菜や果物」をふんだんに使用

理由2 7種類以上のスパイスを独自ブレンド

理由3 約30%は実はお酢できている

原材料に占めるお酢の比率

だから！

料理にコクが生まれ、味が引き締まる！

しかも、添加物（着色料・増粘剤・甘味料）不使用で安心です！

HISTORY

ソース容器のあゆみ

時代によって変わりつづける人々の食生活やニーズを感知し、その時々求められるおいしさを追求すると同時に、容器も進化しています。

- 1905年** ビン容器のソースでスタート
- 1969年** 塩ビ角ボトル初登場
- 2006年** 従来のPETボトル容器
- 2023年** 新容器

お客様にも環境にもやさしい容器へ

これからも愛され続けるソースへ

うまみソース炒め

【材料】2人分
豚バラ薄切り肉 150g
しょうが 1/2片 / 塩 少量

【A】
キャベツ150g / にんじん1/4本
小松菜1株 / ねぎ1/2本

【B】
ブルドック中濃ソース 大さじ1
みそ 大さじ1/2

中濃ソース 味噌

- 【作り方】**
- 豚肉は4cm幅に切り、塩で下味をつける。キャベツは一口大に切る。にんじんは短冊切りにする。小松菜は4cm幅に切る。ねぎは斜め切りにする。しょうがは薄切りにする。
 - フライパンを熱し、中火で豚肉としょうがを入れて豚肉がカリカリになるまで焼く。
 - 【A】を加えて炒める。
 - 予め混ぜておいた【B】を加え炒め合わせたらできあがり。

キーマカレー

【材料】2人分
合いびき肉 200g
玉ねぎ 1個
トマト 1個
塩・こしょう 少々
はちみつ 大さじ1
ブルドックウスターソース 大さじ2
カレー粉 大さじ2
ご飯 茶碗2杯分
卵黄(お好みで) 2個
油 大さじ1

ウスターソース カレー粉

- 【作り方】**
- 玉ねぎとトマトはみじん切りにする。
 - フライパンに油を熱し、中火でひき肉、玉ねぎを火が通るまで炒める。
 - トマト、はちみつ、ウスターソース、カレー粉を加えて炒め、ふたをして弱火で5分程度煮る。蓋をあけ、塩・こしょうで味を調える。
 - 器にご飯を盛り、③をのせ、卵黄をのせたらできあがり。

えびマヨ〜とんかつソース仕立て〜

【材料】2人分
無頭えび 18尾
片栗粉 適量
ブルドックとんかつソース 大さじ15
マヨネーズ 大さじ15
油 適量
フリルレタス 適量

とんかつソース マヨネーズ

【作り方】

- えびは殻をむいて背わたを除き、片栗粉をまぶす。
- フライパンに多めの油を熱し、えびを揚げ焼きにする。
- ボウルにとんかつソースとマヨネーズを混ぜ合わせ、②を入れて和える。
- 器にフリルレタスをしき、③を盛りつけたらできあがり。

ソースのリニューアルポイント

ホッとするおいしさをこれからもお届けするために...
ブルドックソースは、時代とともに歩んでいます。

50年以上の間、お客様に愛され続けてきたブルドックソースの思い出が
愛され続けてきたおいしさそのままに

「開けやすく」「持ちやすく」「使いやすく」
新たに生まれ変わります。

お客様の声

キャップがソースで汚れる

どれもが
使いやすい容器へ
（リニューアル）

中味が固くて開けにくい

ラベルの分別が大変

キャップが割って開けにくい

容器が持ちにくい

Renovate リニューアルポイント

キャップ
POINT



傾け心地 が良い容器
裏面に凹凸を設け、しっかりと
傾けやすくなりました。



出し心地 が良い容器
蓋を、しっかりと、
傾けやすくなりました。



ボトル
POINT



握り心地 が良い容器
裏面に凹凸を設け、しっかりと
握りやすくなりました。



出し心地 が良い容器
蓋を、しっかりと、
傾けやすくなりました。

ラベル
POINT



はがしやすいラベル
（リサイクル素材のラベル）
（リサイクル素材のラベル）

おいしさはそのまま!
こだわりの味を再現しています。

- 国産の醤油(国産醤油を配合しています)
- 高級食材(鶏肉・豚肉・牛筋)
- こだわりのスパイス

パッケージの表記見直し
より分かりやすくしています。

- アレルギー表示(アレルギー表示を徹底)
- 大さじ・小さじの単位表示(分量表示)
- 原材料名とアレルギー表示のQRコード表示

地球にもやさしい、容器・ラベルのリニューアル
より環境に配慮しています。

- 容器プラスチック使用量を20%削減
- ボトルにリサイクルPETを使用
- ラベルにバイオマスインキを使用

これ一本だけで大活躍の万能ソース



うまソースは、“かけて”使うだけではなく、料理の
“味つけ”にも使える、とても便利な万能ソースです。



なぜなら、ソース、たれ、つゆの旨みを併せもつ3in1の
ソースだから。素材のおいしさを引き出し、この1本で料理の
味がピタリと決まります。



炒める、焼く、煮る、どんな料理にも大活躍。
和洋中の幅広いメニューに使えます。
もちろん、揚げ物などにかけてもおいしいソースです!



うまソースは、着色料や増粘剤、甘味料を使っていません。
毎日のお料理に、そして、食卓で、安心してお使いいただけます。



ブルドック うまソース 300ml

うま味が強くコクがあり、素材の味のおいしさを引き出す。

かけるのはもちろん、炒めて、
焼いて、調理しておいしい
ソース

うまソースと中濃ソースの違いは?

「料理の味が簡単に決まる調味料として、もっとソースが
お役に立てないか?」と考え、ブルドックソースが開発
した万能ソースが「うまソース」です。



うまソースと中濃ソースとの違いは、野菜や果実、スパイスの「ソース」本来の旨みを大切にしながら、しょうが、ガーリックの風味を効かせた「たれ」、かつおとこんぶの旨みの「つゆ」の3つの旨みを併せもつこと。旨みが強くコクがあり、うまソース1本で、ハンバーグや肉じゃがなど調味料を合わせる手間が多いメニューを、簡単に作るすることができます。

**5本セット
100名様
プレゼント**

うま!キムチチャーハン



【材料】2人分
ご飯 茶碗2杯分
白菜キムチ(みじん切り) 100g
豚ひき肉 100g
小ねぎ(小口切り) 1本
桜えび(乾) 8g
にんにく(みじん切り) 1片
ブルドックうまソース 大さじ2
ごま油 大さじ2
塩・こしょう 少々

【作り方】
① フライパンにごま油、桜えび、にんにくを入れ中火で熱し、
香りが立ったらひき肉を加えて炒める。
② キムチ、ご飯、うまソース、小ねぎを加えて炒める。
③ 塩・こしょうで味を調えたらできあがり。

れんごんの挟み焼



【材料】2人分
れんこん(5mmの輪切り) 150g
【A】
鶏ひき肉 200g
生しいたけ(みじん切り) 1枚
ねぎ(みじん切り) 5cm
ブルドックうまソース 大さじ1と大さじ2
いりごま お好みで
小ねぎ(小口切り) お好みで

【作り方】
① ボールに【A】とうまソース(大さじ1)を入れて混ぜる。
② れんこんは水につけて水けをとり、①を挟む。
③ フライパンにサラダ油を熱し、弱火で②を両面焼く。
④ うまソース(大さじ2)を加えて絡めてお好みでごまと小ねぎをかけたらできあがり。





ホットケーキミックス活用術

今回は60年以上皆様に愛され続けている「ホットケーキミックス」のお話です。基本のお話から様々な活用術まで情報盛りだくさんとなっています！是非読んでみてね♪

ホットケーキはなぜ膨らむのか？

後からミックスを加え、軽く混ぜる！牛乳などの水分に触れた段階から炭酸ガスが発生＝混ぜすぎるとこの段階でガスが抜けてしまう。



気泡が出たらすぐに裏返す
この気泡が炭酸ガスがはじけたサイン。クレーターみたいになる前にひっくり返し、炭酸ガスの力で再度生地を持ち上げる。



1902年1月25日、北海道の旭川市では日本の観測史上、最低気温マイナス41度を記録しました。そんな寒い日にごそホットケーキで温まってほしいという願いをこめて、森永製菓はこの日をホットケーキの日に制定しました。

いつ起こるかもしれない災害…



防災備蓄で備えよう！

非常時には流通が滞り、被災地に十分な物資や食料が行き渡らないことも考えられます。そんな状況に備えて、普段から防災備蓄を準備することが重要です。

ローリングストックで気軽に備蓄をはじめませんか？

ローリングストックの2つのポイント！

- POINT 1 古いものから使うこと
- POINT 2 使った分は必ず補充すること

普段のおやつや軽食にも大活躍！
森永ホットケーキミックスを使ったレシピがたくさん！



様々な備蓄食材に加えて…

おすすめは

森永ホットケーキミックス



森永ホットケーキミックス 600g

ホットケーキの基本の焼き方 表ワザ5ヶ条

★表ワザ第1条★

卵と牛乳は、先に混ぜる！
ボールに卵と牛乳を入れ、よく混ぜます。
NG ミックスを先に入れると混ぜ過ぎになってしまいます。



★表ワザ第2条★

次にミックスを加え、軽く混ぜる！20回くらい、大きくさっくり混ぜます。少しダマが残る程度でOK！
NG 混ぜすぎると膨らみが悪くなるので気を付けましょう。フライパンを中火で熱し、ぬれぶきんの上で少し冷まします。



★表ワザ第3条★

生地を高めから一気に落とす！
弱火にして、生地を高め（1枚分）を高め（位置から）一気に流します。
高めから落とすことで、生地が綺麗な円に広がります。
NG 低いところから入れるとムラができてしまいます。



★表ワザ第4条★

弱火で3分！泡が出たらすぐに裏返す！弱火で約3分焼きプツプツと小さな泡がでたらひっくり返す合図です。
NG 泡が出すぎると膨らみが悪くなるので気をつけましょう。



★表ワザ第5条★

ためらわず一気に裏返す！
ホットケーキを裏返すときは水平に落とすために一気に返しましょう。
NG 水平に落ちないと、焼く面が均一にならず、形が崩れてしまいます。



おすすめの理由1

ローリングストックに最適であること



いざというとき、日常生活で親しんでいる食生活を送ることができるのもポイントです。保存ができ、飽きないいつものおいしさで、お子さまも大好きなホットケーキ。朝食やおやつや食事にも幅広く活用できるホットケーキミックスは普段の食生活でも大活躍。

砂糖やふくらし粉などが絶妙に配合されていて調理がしやすく、食材の限られる非常時にも頼れる存在。日常生活で消費しながら備蓄するローリングストックに最適です。

参考：一般社団法人日本気象協会 「トクする！防災」
<https://tokusuru-bosai.jp/stock/stock03.html>

おすすめの理由2

災害時でも「水」だけで作れること

3ステップで簡単！レンジで蒸しパン



蒸しパンレシピ (3カップ分)

- [材料]
- ・森永ホットケーキミックス 1袋 (150g)
 - ・水 100ml

- [作り方]
1. ポリ袋に材料を入れる
 2. 混ぜる(手で揉む)
 3. マグカップに3等分して入れて、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する
- ※電子レンジの機種により加熱時間は多少異なります。

非常時には、ガスが止まってしまう火が使えないことも…火災の心配から火の使用を控える傾向もあるようです。そんなときに、頼りになるのが電気=電子レンジ。ホットケーキミックスは、少しの水と電子レンジさえあればいつものおいしさを簡単に作ることができます。食べ慣れたおいしさは、ほっと安心させてくれ、お子さまもよろこびます。



つくりおきで朝はパバッと!
神テク!
冷凍ホットケーキ



にんにく&バターホットケーキラスク

冷凍のままカットして、フライパンで炒めるだけ! おやつにもオススメ!



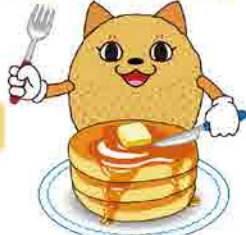
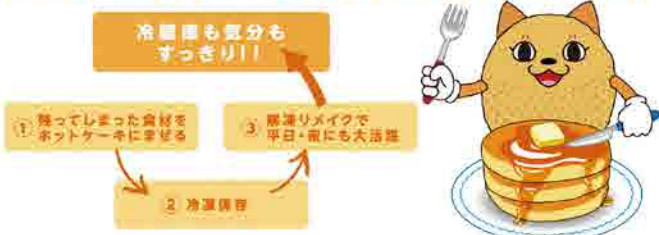
【材料】3枚分
森永ホットケーキミックス 1袋 (150g)
卵 (Mサイズ) 1個
牛乳 100ml
有塩バター 60g
にんにくチューブ 大さじ1 (約2.4g)
乾燥パセリ 適量

冷凍
レンジ

【作り方】

- ① ボールに卵と牛乳を入れよく混ぜ、次にミックスを加え軽く混ぜ合わせる。
- ② 中火で熱したフライパンをぬれぶきんの上で少し冷まし、①の1/3量を高めの位置から一気に流し入れ、弱めの中火で約3分焼き、裏返して約2分焼く。同じように3枚焼く。
- ③ 粗熱をとってラップに包み、冷凍用保存袋に入れて空気を抜いて袋の口を閉じ、冷凍庫で保存する。
- ④ ホットケーキを解凍せずに1cm幅のスティック状にカットする。
- ⑤ フライパンに有塩バター、にんにくを入れ中火で熱し、香りが出てきたら④を入れ、全体がキツネ色になるまで焼く。
- ⑥ ⑤を器に盛りパセリを振り、できあがり。

なんでもおいしく包みこむ、この包容力・・・
最後はホットケーキミックスがなんとかするよ



忙しいと食材が残り残ってしまう、上手く使い切れない・・・そんな時、家に森永ホットケーキミックスがあれば大丈夫。野菜や果実、おかず、おつまみまで食材をまぜこんで焼くだけで、ふわっとおいしく大変身しちゃいます! 時間がある時に焼いて、冷凍保存で作り置きすれば忙しい時もさっと手間なく食べられて、冷蔵庫も気分もすっきり!

つい余ってしまった野菜救済!
おやさいケーキサレ



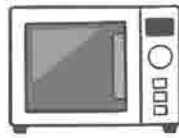
【材料】(直径20cmのフライパン 1枚分)
森永ホットケーキミックス 1袋 (150g)
卵 (Mサイズ) 1個
牛乳 100ml
オリーブオイル(又はサラダ油) 大さじ1・1/2
お好みの野菜 100g程度
バター 10g
塩 少々
こしょう 少々

【作り方】

- ① ボールに卵・牛乳・オリーブオイルを入れて泡立て器で混ぜ合わせ、森永ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
- ② 余ってしまった野菜を、包丁でひと口大の大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを入れて弱火で熱し、野菜を炒め、塩・こしょうで味をつけた後、①のボールに混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに③を流し入れ、弱火でフタをして約5分焼く。
- ⑤ 焼き色を確認し、キツネ色になっていたらひっくり返し、同様にフタをして約10分焼き、竹串をさして生地がつかなければできあがり。

余ってしまったら

解凍のコツ



ホットケーキミックス150gで
3枚焼いた場合

- 500Wの場合
1枚 ... 約1分 2枚 ... 約1分50秒
- 600Wの場合
1枚 ... 約50秒 2枚 ... 約1分30秒

もっと
おいしくなる/
ポイント

電子レンジで解凍した後にアルミホイルをかけてオーブントースターの弱火で温めなおすかフライパンを弱火にかけて焼きなおすと、周りがカリッと、中がフワッと仕上がります。



各ご家庭のレンジによって温め時間は異なりますので、様子を見ながらふんわりするまで温めてください。

※高いワット数で温めすぎると、水分が抜けてカチカチになってしまいます。

冷凍保存のコツ

あら熱をとってから包む

焼き立てを包むより、
適度な水分で
ふんわり感ができます。



ラップを密着させて包む

空気にあたる面積が
広いと酸化してしま
います。



チャック付きの保存袋に入れる

劣化や乾燥を防ぐため
チャック付きの
保存袋がおすすめです。



牛乳を入れる理由や卵を入れるメリット

◆牛乳をいれる理由について◆
牛乳は、たんぱく質が含まれているため、焼くと固まりホットケーキの柱のような役割を果たします。ホットケーキミックスの中にはベーキングパウダーが入っており、液体とあわせることで、シュワシュワとした炭酸ガスを発生させますが、牛乳のたんぱく質の柱が、炭酸ガスが潰れないように支えてくれるので、ふんわりしたホットケーキに仕上がります。

●卵をいれるメリット●

「卵を入れるとふんわり感UP!」
卵は、混ぜると空気を抱き込む気泡性や焼くと固まる保形性があるため、ホットケーキに使用することで生地をふんわり滑らかにする作用があります。



メープルシロップ

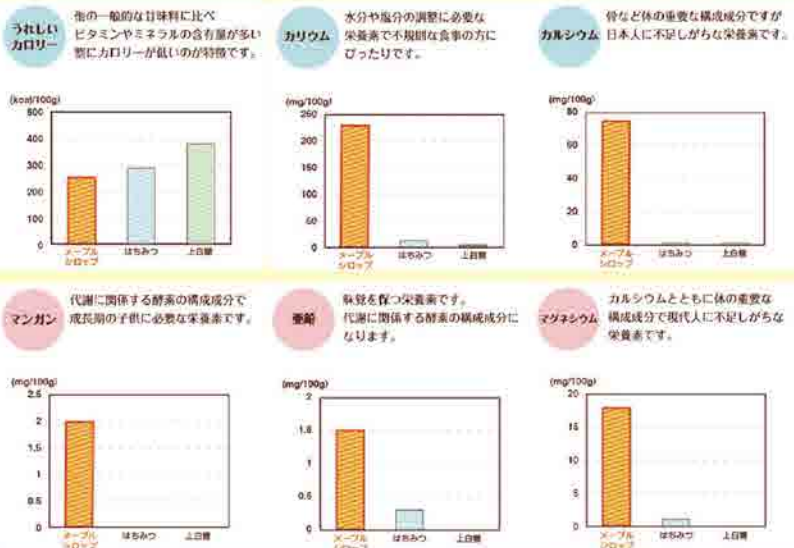


メープル風味でほどよい甘さが特徴のシロップ。持ちやすいボトルの形状で、用途によって使い分けられる細口&太口の2サイズキャップ付きです。

メープルシロップで栄養補給

メープルシロップは、日本人に不足しがちなカルシウムやマグネシウム、たんぱく質や糖質の代謝に不可欠な亜鉛、余分な塩分(ナトリウム)を排出するカリウムといった注目のミネラルをバランスよく含んでいます。

メープルシロップはいいこといっぱい!



※日本食品標準成分表 2010 調べ



カリッじゅわ〜トースト

外はカリカリ、中はじゅわ〜の食感が楽しめます。

【材料】
食パン 1枚
メープルシロップ 適量
バターまたはマーガリン(お好みで) 適量



【作り方】

- ① 食パンにシロップをかける。※細口キャップからシロップをすばやく線をかかのように出せば均一にぬれます。
- ② シロップがしみこんだら、①の上からバター(またはマーガリン)をぬり、トースターで焼いたらできあがり。

森永製菓商品詰め合わせセット
100名様にプレゼント



日本の 辛味ソースの ど真ん中!!



桃屋のおいしい唐がらしソース 日本人に合う辛さと味わいが楽しめる

① 奥深い辛さ

日本人に馴染み深い鷹の爪系と刺激的な辛さとフルーティーさが特徴のハバネロ系の2種類の唐辛子を使用

② フルーティーで爽やかな味わい

りんごを主原料として、すりおろした野菜をバランス良く使用

③ にんにくの旨み

すりおろしにんにくとローストにんにくを加え、辛さの中にもコクと香ばしさが味わえる

実は桃屋が唐辛子ソースを出すのは初めてじゃない?!
▶今回で唐辛子ソースを発売するのは4回目!!

前回 (2007年発売) の「おいしい唐がらしソース」との比較

過去の商品は魚醤、アジア料理で使用されるハーブを加えていたためエスニックな風味が色濃く出ていましたので、今回よりりんごとすりおろし野菜のフルーティーさ、にんにくのコク深い香ばしさを程よく加えることで、唐辛子本来の風味・味わいを活かすよう工夫しています。

今回のパッケージのこだわり!!

中身の味 (激辛ソースではない且つ辛いだけではない美味しいソース) をストレートに表現したネーミングを力強い筆文字で表しシンプルながらもインパクトを感じられるデザインに仕上げています。

桃屋のおいしい唐がらしソースとは?

「キムチの素」から「食べるラー油」など、さまざまな辛味調味料を生み出してきた桃屋が、研究と研鑽を積み重ね、新たに開発した日本独自の辛味ソース。和の鷹の爪系と洋のハバネロ系の二種類の唐辛子による奥深い辛さ。そして、リンゴと野菜、にんにくの効いた、フルーティーさとコク深い香ばしさ。これからの日本の旨辛を変える、これまでになかった一本がここに。

使い方

ステーキやホットドッグなどの肉系料理から日頃食卓に並ぶ御味噌汁や納豆までこれ一本で旨辛をプラス出来ます!! 食卓の一本に!!



▶ 開発意図

桃屋は長年唐辛子の特性を活かした商品を開発し、新しい「辛味調味料」の分野を創出してきました

キムチの素

日本にキムチ文化をもたらした商品、キムチ漬やキムチ鍋に留まらず、料理の幅を広げる「うま辛万能調味料」としての地位を確立

辛そうで辛くない少し辛いラー油

世に食べるラー油という新たなジャンルを生み出した大ヒット商品

しびれと辛さがかつり効いた麻辣香油

2種の山椒を使用した痺れる辛さが特徴で、料理にちょいかけするだけで「しび辛」が楽しめる食べるラー油

辛さ増し増し香ばしラー油

食べるラー油第3弾として発売、唐辛子本来の辛さと旨みが味わえる激辛好きのための食べるラー油



1975年



2009年



2019年



2021年

約50年に渡る唐辛子研究・独自の製造ノウハウを活かし、唐辛子本来の美味しさが味わえて、日本人の口に合う唐がらしソースの開発に至りました

玉ねぎとベーコンのスパイススープ



程よい辛さが食欲をそそるホットスープ。
パンを浸して食べても Good!

【材料】2人分
ベーコン 40g
玉ねぎ 1/4個
水 400ml
塩 1/4個
オリーブオイル 小さじ1
おいしい唐がらしソース 大さじ1・1/2

【作り方】

- ①玉ねぎは幅5mmの薄切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。卵は溶きほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ベーコン、玉ねぎの順で炒め、火が通ったら水と塩を入れて煮る。
- ③煮立ったら卵を流し入れて火を止め、「おいしい唐がらしソース」を加え混ぜたらできあがり。

えびのカクテルソース



見た目も華やかでパーティーメニューにぴったり!
プリプリのえびにフルーティーな唐がらしソースが抜群に合います!

【材料】2人分
えび(無頭) 10尾(170g)
塩 適宜
片栗粉 適宜
水 1000ml
酒 大さじ1
塩 小さじ1/2
おいしい唐がらしソース 大さじ2

【作り方】

- ①えびは殻がついたまま、背中の節の部分につまようじを刺して引き抜き、背ワタを引き出す。しっかりと水気をふき取る。
- ②鍋に水、酒、塩を入れて火にかけ、沸騰したらえびをゆでる。火が通ったらザルに開け、粗熱が取れたら尾を残して殻をむき、「おいしい唐がらしソース」とともに器に盛ったらできあがり。

100名様プレゼント!
桃屋お楽しみセット

フィトケミカル

7色の野菜を食べましょう。

「緑黄色野菜をたくさん食べましょう」とよくいわれますよね!なぜなのでしょうか?

野菜や果物には5大栄養素のうち、特にビタミンやミネラル、また、6番目の栄養素といわれる食物繊維が豊富に含まれています。さらに、これらの栄養素とは別の野菜・果物特有の「機能性成分(フィトケミカルまたはファイトケミカル)」もたくさん含まれています。これらの栄養素や機能性成分を効果的にバランスよく摂取するには、7つの色を目安に選びましょう。

野菜独特の7色の機能性成分!

フィト=「植物」、ケミカル=「化学成分」を合わせた造語で、野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに特徴的に含まれる機能性成分のことです。その多くが抗酸化物質といわれるものです。自分では動くことができない植物が紫外線や有害物質、害虫などの害から身を守るために作り出した色素成分が多いため、野菜や果物を色で判別すると分かりやすく、効率的に摂取することができます。

抗酸化作用とは

フィトケミカルに共通しているのが抗酸化作用。私たちは日々活動する中で、体内では活性酸素というものが出てきます。活性酸素には強い攻撃性があるため、人間は体内でその性質を利用して外部からのウイルスや細菌を撃退しています。しかし、この活性酸素が増え過ぎてしまうと、自分自身の細胞も攻撃してしまい、これによって生活習慣病や動脈硬化などの多くの病気を引き起こしてしまいます。この過剰な活性酸素を取り除き、酸化(さび)してしまう働きを抑えるのが「抗酸化作用」です。生活習慣病の予防や代謝の促進、免疫機能の向上、脳機能の強化など、その種類によってさまざまな働きがあるとされています。

引用:(財)日本ヘルスケア協会 野菜は7色で食べよう

赤の野菜の機能性

カプサイシン

- 体脂肪を減らす働きや、紫外線の刺激から肌を保護する働きが報告されています。
- 赤パプリカ、赤とうがらしなどに含まれています。

リコピン

- 抗酸化作用があり、動脈硬化予防、血圧改善作用、コレステロール改善などの作用が報告されています。
- トマト、にんじん、スイカなどに含まれています。



緑の野菜の機能性

ビタミンU

- 胃腸の粘膜を丈夫にしたり、荒れた胃壁を整える働きがあります。
- キャベツに特徴的に含まれます。

クロロフィル

- 口臭や、尿と便意、体臭を改善するといわれ、アジアでは何世紀にもわたって、体臭を減らすための内服用消臭剤や丸薬としても使用されてきました。
- ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、パセリなどに含まれています。



紫の野菜の機能性

コリンエステル

- 抗酸化作用があり、コレステロール低下作用、血液浄化作用が報告されています。
- ナスに含まれています。

アントシアニン

- 目のピント調整機能の維持や、目の疲労感を軽減する働きがあると報告されています。
- 赤たまねぎ、ブルーベリー類などに含まれています。



黒の野菜の機能性

クロロゲン酸

- 血圧降下作用、血糖値の上昇抑制、食物繊維と共に便秘の改善などの報告があります。
- ごぼう、サツマイモなどに含まれています。

カテキン

- 食後の血糖値の上昇を抑制したり、体脂肪を低減する働きが報告があります。
- 緑茶、紅茶、烏龍茶、カカオなどに含まれています。



白の野菜の機能性

イソチオシアネート

- 血中脂肪の低下、高血圧、加齢に伴う血管の弾力性の低下抑制などが報告されています。
- にんにく、たまねぎ、ねぎなどに含まれています。

硫化アリル

- がん予防効果の期待ができる食品成分の一つとされています。
- 大根、カイワレ大根、キャベツなどに含まれています。



黄の野菜の機能性

ルテイン

- 加齢黄斑変性症や白内障のリスク低減効果があると報告されています。
- ほうれん草や黄色のパプリカなどに多く含まれます。

ケルセチン

- 体脂肪分解促進作用や血管を健康に保つ効果があると報告されています。
- たまねぎ、ブロッコリー、りんごなどに含まれています。



橙の野菜の機能性

リモネン

- 免疫細胞や神経を正常にする細胞を活性化作用があることがわかってきています。
- オレンジやグレープフルーツ、レモンなどの柑橘系の皮に含まれます。

ゼアキサンチン

- 光刺激からの目の保護や目のコントラスト感度を高める働きがあると報告されています。
- とうもろこし、ほうれん草などに含まれています。





タイヨーひたち野牛久店

茨城県牛久市ひたち野東 5-21-1

OPEN

8:00 ▶ 21:30

☎ 029-875-3385



豆知識情報

ひつじ肉の豆知識

知っていましたか? 「ラム」と「マトン」の違い

日本では牛肉、鶏肉、豚肉に比べ、まだまだ馴染みの少ない印象がある羊肉ですが、多くの国ではなくてはならない食材として親しまれています。羊肉は、永久歯の本数及び月齢で呼び方が変わります。「ラム」は一般に生後1年未満の永久門歯が1本も生えていない仔羊のことです。一方、生後2年以上、永久門歯が2本以上生えた羊を「マトン」と呼びます。羊肉といえば、独特な香りが苦手という方もいますが、ラム肉は仔羊なので、小ぶりでクセがなく初めての方でも食べやすいお肉です。しっかりと羊肉のコクや旨味を楽しみたい方はマトンを選ぶとよいと思います。他の肉と比べて「低カロリー」であり近年女性からの支持も増えています。スパイスと一緒に「ラムチョップ」を焼いて食べたり、カレーに使って「ラムorマトンカレー」はいいかがですか? レシピもたくさんありますので2024年は「羊」からスタートしてみては!



編集後記

ご愛読ありがとうございます

うまソースや辛味ソース、ホットケーキのお話はいかがでしたか?

皆さんこんにちは!! 2024年になりました! HAPPY NEW YEAR! 今年はどんな年になるだろう? 64号はいかがでしたか? 森永製菓では「ホットケーキ」の特集になります。私は中々うまく膨らませることができないのですが、今回の技を活用して理想の形を目指してみたいと思います。冷凍での活用はとて面白いと思いますのでぜひ実践してほしいです。ブルドックソースは長年愛されてきたボトルがリニューアルで大きく変わりました。大きな決断ではあったと思いますが時代に合わせて対応していくことがさらに愛されていくことなのだと思います。桃屋ではCMでも話題の「おいしい唐がらしソース」です。私としてはとても辛いですが... その中に旨味もしっかりと感ずることが出来ます。これからの新しいソースになること間違い無いと思います。レシピも多数載せましたのでぜひ試してみてください。そのままかけて味変もできますので食卓の一品にどうぞ! 10月に茨城県牛久市に新しい店舗を開店させて頂きました。少しでも地域の皆様に喜んでもらえるようにさらに頑張っていきたいと思っています。今年もどんな年になるのか... ニュースでも流れています「物流2024年問題」など様々な課題はありますが、それだけ「進化できるチャンス」があると捉え、解決しながら成長をしていきます。今年もタイヨー・ビッグハウス、ベストリカー、情報誌「食べタイヨー! 知りタイヨー?」をよろしく願い致します。

『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64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。		④ チラシは見ますか? 見るとしたら紙面? 携帯・PC?	
<input type="checkbox"/> ブルドックソース 5本セット	<input type="checkbox"/> 森永製菓商品 詰め合わせセット	<input type="checkbox"/> 桃屋 お楽しみセット	
② タイヨー、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。		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 64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?			
<input type="checkbox"/> 表紙	<input type="checkbox"/> ブルドックソース	<input type="checkbox"/> 森永製菓	<input type="checkbox"/> 桃屋
<input type="checkbox"/> 新店OPEN!	<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6年1月2日~令和6年2月29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 25



タイヨー第25号店
ビッグハウス東金店
2006年11月 OPEN
営業時間/9:00~21:30
住所/千葉県東金市押塚
字広田685
☎/0475-50-7066

店長から一言

11/21でお陰様でオープンして17年が経過しました。18年目を迎え、これからも地域のお客様に満足して頂けるお店をつくって参ります。今後とも変わらぬご愛顧の程、よろしく願い致します。

店長の好きな惣菜は?

コロッケがおすすめです! ソースをかけてもまた、何もかけずに食べてもご飯がいけます。変わらないの美味しさでおすすめ一品です。



※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。