

食べタイヨー! 知りタイヨー?



FREE PAPER
で自由にお持ちください

特集

タマゴのあれこれ、なぜ相場が変動するの? タマゴの栄養と病気の関係!

江戸幕府から最上と称され
宮内省御用達にも選ばれた
ヤマサ醤油のご紹介



日本の食生活に欠かせない「海のやさしい」昆布

- 香りとコクにヤミーつきになる調理用の万能たれ「Yummy!(ヤミー!!)」
- みんなから届いた名作ぞろいの「キャラクター似顔絵!」
- 今年最後のタイヨーからの挑戦状、難解な?間違い探し!!



プレゼント!

昭和鶏卵

50名様

平飼タマゴ
6pX6個セット

※ギフトカードの
プレゼントになります



※画像はイメージです

プレゼント!

ヤマサ醤油

100名様

3本
セット

毎日
のお料理に
大活躍!



プレゼント!

日高工業

100名様

日高食品の
とろろ昆布

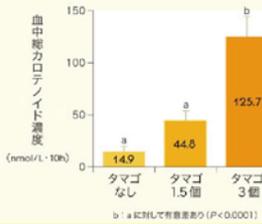


昭和鶏卵 たまごのお話

タマゴの栄養について

タマゴには、私たちが必要としている
いろいろな栄養素がたくさん含まれています。
体内で効率よく利用される良質なたんぱく質です。
サラダに+1個で栄養バランスがアップします。

タマゴと食べると野菜の栄養素の吸収アップ!



タマゴの脂質が
脂溶性栄養素の
吸収を助けます

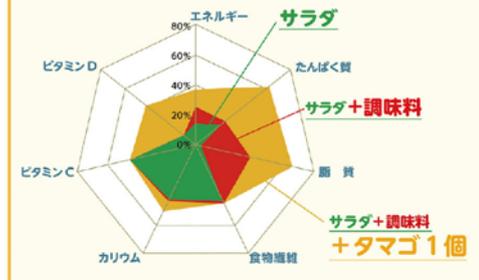
アメリカの健康者16名に、生野菜サラダをタマゴあり、もしくはタマゴなしで食べてもらった。その結果、タマゴと一緒に食べた場合は、一緒に食べない場合と比べて、血中コレステロール濃度が顕著に上昇した。

タマゴはとっても栄養豊富!

1日に必要な主な
栄養素のうち
タマゴ100g(2個分)
で補える割合



栄養充足率チャート



参考文献：日本食品標準成分表(2015年版)七訂
日本人の食事摂取基準(2020年版)(50~64歳女性、身体活動レベルⅡ)
※1食分=1日の1/3として計算



タマゴと病気の関係

タマゴには、コレステロールが多くたくさん
食べると体に良くないと言われますが...
様々な研究が行われています。
その中からいくつかをご紹介します。

健康な人ではタマゴを食べても コレステロール濃度は変化なし!

日本人を対象に行った研究では、タマゴの摂取頻度と
血清総コレステロール濃度には関連がなかった。



Nakamura Y et al., Br. J. Nutr., 2006, 96: 921-928.

タマゴを食べても 冠動脈心疾患発症リスクと関連なし!

日本人 90,735 名で、ほぼ毎日タマゴを食べる人と週に
1~2日食べる人で、冠動脈心疾患発症リスクに差は
認められなかった。



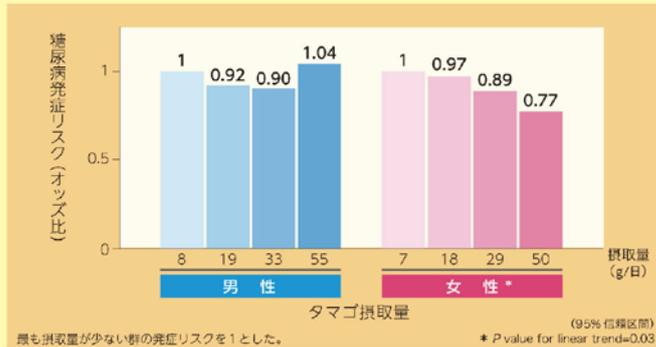
Nakamura Y et al., Br. J. Nutr., 2006, 96: 921-928.

安心・安全な
おいしいタマゴを
めしあがれ♥



タマゴを食べても 糖尿病発症リスクと関連なし!

日本人を対象に行った研究で、タマゴの摂取量によって4つのグループに分類し、糖尿病発症との関連を調べたところ、男女ともにタマゴの摂取量によって糖尿病発症リスクに違いはなかった、むしろ、女性ではリスクが低下した。



Kurotani K et al., Br. J. Nutr., 2014, 112: 1636-1643.

どうしてタマゴの相場は変動するの?

タマゴの相場は、生産量や売れ行きによって変動します。
タマゴは、魚や野菜と違って季節や天候による生産量や品質の変化が少ないため、現物を見ながらのセリや相対取引で決まることはありません。
相場を発表する各荷受会社は日々の需要と供給のバランスをみながらその均衡点としての販売条件を決定発表しています。
基本的に夏場は低く冬場は高くなります。
月別で考えますと1月、7月が鶏卵相場は安くなる傾向ですが1月以降から春にかけては相場が段々上昇しプロモーションで鶏卵の使用頻度が高くなるため、GWまで高くなる傾向です。

夏場に関してはお盆明けから月見に関するプロモーションが増え使用頻度が高くなるので、鶏卵相場は上昇していきます。

特に12月は鍋物、クリスマスケーキやおせち料理などの影響で、需要も高まるため、相場も最高値となることが多いです。
その他の要因として、鳥インフルエンザの影響や国内の飼養羽数の減少、夏の暑さによる鶏の減少等で鶏卵相場が高騰します。

純国産鶏種もみじの卵 三川の郷農場の 平飼いたまご



純国産鶏種もみじの卵

国内で消費される卵を生む鶏の親は94%が外国からの輸入に頼っています。日本全体で約6%の貴重な国産鶏の1つが「純国産鶏もみじ」と呼ばれる鶏種です。今回、純国産鶏種のもみじで育てた卵の取組みをする事で、少しでも食料自給率の向上に貢献したいという想いから商品化に至りました



衛生面に配慮した 平飼いの鶏舎

太田農業の平飼い鶏舎の特徴は、床がすのこ式になっているので、鶏が鶏糞との接触が少なく衛生的な環境で自由にのびのびと育てられています。



厚な卵黄と ブリっとした卵白

丹精こめて育てた卵は卵白がブリっとしており濃厚な卵黄が特徴です。



飼料のこだわり

センチュリーコーンと国産飼料用米「センチュリーコーン」とは、アメリカ・イリノイ州を中心とした約100軒の契約農家が遺伝子組み換えでない種子を分別生産流通管理した「生産者の顔が見えるトウモロコシ」です。また、国産飼料用米は親鳥の成長に重要なタンパク質を多く含んでおり、トウモロコシと同じ栄養価であり優れたエネルギー供給源でもあります。



たいよう



お日様の太陽とタイヨーを掛けて「たいよう」と商品名を名付けられたオリジナルの商品です。
ビタミンEを強化して指定産地で生産された卵です。

米のちから 順



ビタミンEやビタミンB12、葉酸を強化しています。
飼料用米を配合する事により卵独特の生臭みを抑えており卵が苦手な方でも食べやすい指定産地で生産された卵です。

ふわふわはんぺん♡ はんぺんタマゴ丼



【材料】4人分
タマゴ 2個
 ごはん 320g
 はんぺん 60g
 桜えび 3g
 青のり 少々
 片栗粉 小さじ2
 油 小さじ2
A
 めんつゆ(3倍濃縮) 30ml
 水 90ml / 酒 大さじ2
 みりん 小さじ2

【作り方】

- ① ボウルにはんぺんを入れ、フォークでつぶす。
- ② ①に溶きタマゴ、桜えび、青のりを加え、よく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、中火で②をかき混ぜるように焼く。半熟の状態まで火を止める。
- ④ ごはんを器に盛り、③をのせる。
- ⑤ フライパンに**A**を入れ、火にかける。沸騰したら同量の水で溶いた片栗粉を加え、だまにならないようにかき混ぜ、あんを作る。
- ⑥ ④のごはんにかけてからできあがり。

簡単絶品！ ポテたまサラダ



【材料】2人分
タマゴ 2個
 じゃがいも中 3個
 ベーコン(薄切り) 40g
 マヨネーズ 少々
 粉チーズ 大さじ1と1/2
 ポン酢しょうゆ 小さじ1
 粗挽きこしょう 少々

【作り方】

- ① 鍋にタマゴが隠れるくらいの水(分量外)を入れ、火にかける。沸騰したらタマゴ2個を入れ、中火で8分茹でる。冷水に取って粗熱を取り、殻をむいて半熟卵を作る。
- ② じゃがいもは洗って芽を取り除き、皮をむいて8等分し、水にさらす。水気を切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで8分加熱する。
- ③ じゃがいもをフォークで少し形を残しながらつぶす。
①の半熟タマゴ1個を入れさらにフォークで細かくつぶす。
- ④ ベーコンは1cm幅に切り、焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ ③に④のベーコン・マヨネーズ・粉チーズ・ポン酢しょうゆ・粗挽きこしょうを加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、1の半熟タマゴ1個を半分に割り、上にのせる。お好みで粉チーズ・粗挽きこしょうを振りかけたらできあがり。

平飼タマゴ
6p×6個セット

50名様



※ギフトカードのプレゼントになります。

峯木先生にタマゴの栄養的効果を聞いてみた！

強い筋肉を作る

スポーツをする方にピッタリ。朝食前に軽いジョギングをして卵かけご飯を頂くのはお勧めです。卵を2個食べると一日のタンパク質摂取量の内、17～19%が取れます。卵にはビタミンCと食物繊維が含まれていないので卵料理とサラダと一緒に摂取すれば消化吸収もよくなります。

太りにくい体質になる

卵は良質タンパク質食品であって食べると満腹感が増します。朝食に、卵を食べると満腹になり食べ過ぎを抑えられるといわれています。都内の大学生に朝食で卵料理を食べさせたら、食べた学生は午前中の授業が眠くならなかったという報告があります。また、満腹感もある為、肥満防止にもなります。これには、卵白が効果的とされています。

免疫力を増す

白血球の壁は、リン脂質レシチンとコレステロールなどでできており、これらを豊富に含む卵は免疫細胞の強化に最良の食品です。また、抗ストレス作用のあるビタミンCあるいは抗酸化性の強いカロチノイドの補助で、さらに強固になるので、ブロッコリー、人参、赤ピーマン、パセリを組み合わせると召し上がってください。

美肌の効果

卵黄に含まれるルテインの抗酸化作用は、肌の老化プロセスより肌を守り、コリンは、肌の張りのもとのエラスチンやコラーゲンを修復するビタミンB群をつくるといわれています。また、卵殻膜に含まれるシスチンは、美白作用あり、化粧品にも使われています。



～ 峯木真知子先生のご紹介～

東北大学農学研究科機能形態学講座博士後期課程修了、博士(農学)
 東京家政大学共同研究講座タマゴのおいしさ研究所特命教授
 タマゴ科学研究会理事、日本栄養改善学会(終身会員)、管理栄養士、
 専門官能評価士。たまごに関する研究で日本家政学会功労賞、
 日本家政学会・日本調理科学学会学功労賞を受賞。

タマゴの豆知識

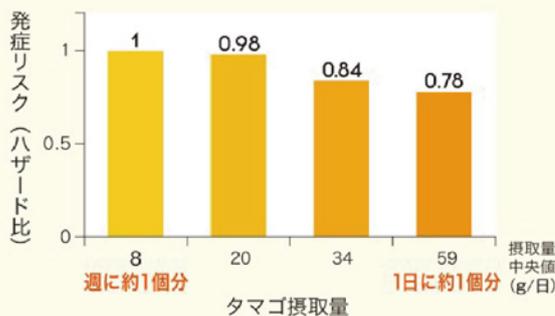
タマゴの殻の色々

Q 殻が茶色いタマゴ(赤玉)と白いタマゴ(白玉)で栄養的に何か違いがあるのでしょうか？

A 殻の色は鶏の種類によって決まっています。栄養成分については、どちらも違いはありません。
 赤玉を産む鶏：「名古屋コーチン」など
 白玉を産む鶏：「白色レグホン」など



タマゴの摂取量と認知症発症リスクの関係



フィンランド在住の42～60歳の男性2,497人を対象に、タマゴの摂取量と認知症発症リスクの関連を調べた。食事調査および22年間の追跡調査の結果、タマゴの摂取量が多い者は少ない者と比較し、認知症発症リスクが22%低かった(ただし、差は有意ではない)。

最も摂取量が少ない群の発症リスクを1とした

Yliiuri MP et al., Am. J. Clin. Nutr., 2017, 105: 476-484.

YouTube
 タマゴ科学研究会
 公式チャンネル



タマゴに関する情報がいっぱいです。
 レシピもありますので是非ご覧ください。



しょうゆ発祥の紀州の技を受け継ぎ、 1645年(正保2年)、ヤマサ醤油、創業。

初代濱口儀兵衛が、千葉県銚子の地にて、本場紀州の醤油造りの技を受け継ぎヤマサ醤油を興したのは1645年のこと。沖合で親潮(寒流)と黒潮(暖流)がぶつかり、夏は涼しく冬暖かく湿度が高い銚子の気候は、しょうゆづくりに重要な“こうじ菌”など微生物の働きに最適な環境でした。また銚子は、最大の消費地である江戸と利根川、江戸川で結ばれ、しょうゆの原料となる大豆、小麦、塩にも恵まれていました。こうした地理的なメリットからヤマサ醤油の銚子でのしょうゆづくりはますます盛んになり、江戸の食文化とともに発展しました。



1864

江戸幕府より「最上しょうゆ」の称号を与えられる

江戸末期、幕府は物価の上昇を抑えるために商人たちに販売価格の割引を命じた。しかし、ヤマサ醤油をはじめ7つの銘柄は品質が優れているため「値を下げるに及ばず」とされ「最上しょうゆ」という称号を与えられました。ヤマサマークにある「上」の文字はその証です。



1895

関東最初の 宮内省御用達 しょうゆに



1999

ヤマサ 「昆布ぼん酢」 発売開始



1992

ヤマサ「有機丸大豆の 吟選しょうゆ」発売開始

有機栽培された原料の確保などが難しい時代に、業界にさきがけて「安心なおいしさ」を食卓へ。



2009

ヤマサ「鮮度の一滴」発売開始

開封後もしょうゆの鮮度が長持ちする、世界初のパウチ型容器



しょうゆができるまで

大豆は蒸して、小麦は炒って砕き合わせ、種こうじを加えます。



純粋に培養したこうじ菌(ヤマサ菌)で種こうじをつくります。

こうじをつくる

3日間こうじ室でねかせてこうじ菌を繁殖させます。



<もり込み直後と3日目のこうじ比較>
もり込み直後(左)と3日目のこうじ(右)。3日目はこうじ菌の胞子がついて全体が黄色になります。



もろみを仕込む

こうじに塩水を加えた「もろみ」をタンクに入れ、時間をかけて十分に発酵・熟成させます。



塩水を加えます。



しょうゆをしぼる

発酵・熟成した「もろみ」を布に包んで3日間かけてしぼります。しぼった粕は家畜の飼料などとして使われます。



火入れで整える

しぼったしょうゆに熱を加えることを「火入れ」といいます。この火入れによって、殺菌をしながら香りや色を整えていきます。



きびしい検査

検査員が色や香り、味を、機械だけではなく自分たちの目や鼻や舌で、きびしくチェックします。



詰める

最終工程の容器詰めは、雑菌が入らないように衛生管理を施したクリーンルームで行います。出来上がった商品は、国内はもちろん海外にも送り出されます。



しょうゆの原料



大豆
熱い蒸気で蒸す



小麦
炒って砕く



塩
水で溶かして塩水にする

しょうゆの原材料は、大豆、小麦、塩の3つ。大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質を多くふくんでいる。小麦は、でんぷんを多くふくんでいる。また、塩は、人間が生きていくうえで欠かせない食品だ。



ヤマサ昆布ぼん酢



昆布だしのおいしさとかんきつ果汁がマッチした味付けぼん酢。まるやかでコクがあり、しかもすっきりとした味わいで、サラダ、焼肉、焼魚、鍋ものなどのつけ・かけとして、また炒めものの味付けとして幅広くお使いいただけます。

うま味の相乗効果って?

豚肉に含まれるイノシン酸と、昆布に含まれるグルタミン酸が含むことでうま味が驚異的に増強することをヤマサの研究員が発見、科学的に証明されています。



＝うま味が驚異的に増加!



豚しゃぶサラダ



- ①しゃぶしゃぶ用の豚肉を茹でて冷やす。
- ②お好みの野菜をそえて昆布ぼん酢をかける!
- ③ブースト完了!!

豚もやしぼん酢



- ①豚肉ともやしに昆布ぼん酢をかける。
- ②3分程度レンジン!
- ③ブースト完了!!

豚角煮



- ①豚ばら肉(ブロック)を食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ②昆布ぼん酢(水)を混ぜ、しょうゆを入れた鍋で1を煮込む。
- ③ブースト完了!!

Yummy!

ヤミー!!!
ってな——に?



「万能クッキングたれ Yummy! ガーリック＆ペッパー」は、自由にまわしかけるだけで味が決まる調理用の万能たれ。まるでお店のような圧倒的調理感、芳醇な香り・手間ひまかけたおいしさの料理が、Yummy! 1本で簡単に出来上がります。

香りとコクにヤミーつきになるヒミツは

すげー おいしい ジャン
SO醬

SO醬は、プロの「おいしさの秘訣」を凝縮した、Yummy!の心臓部となるオリジナル原料です。

Yummy! ガーリック＆ペッパー キャラクター「やむう」

Yummy!の心臓部「SO醬」の製造工程を実施検証していたところ突如試験釜から湯気が噴出し現れた謎のUMA



醤油のプロであるヤマサと味噌のプロであるサンジシシが共同開発!

自由に楽しく! ビュー——ッかけて炒めて香る万能たれ!!!

にんにくの旨味と香り、ブラックペッパーのパンチが効いた味!

お肉だけじゃない! メニューごとに素材が引き立つウマさ!

こだわり その1

ヤマサ醤油とサンジシシ醸造が丹精込めて造った豆みそ・しょうゆ・しょうゆもろみを用いて、コク・香ばしさを付けるメイラード反応(アミノ酸と還元糖の加熱反応)。

こだわり その2

厳選したにんにくなどの香味野菜を用いて、香りの持続力・インパクトを高めるテンパリング(油に香味野菜の香りを移す技法)。

こだわり その3

やみつつきになる芳ばしい香り、圧倒的調理感を付与する技を製造工程に導入。

ヤマサ ぱぱっとちゃんとこれ!うま!!つゆ



ただのめんつゆじゃない!
これ!うま!!つゆ

- めんつゆと白だしの良いとこ取り、いろんなメニューに使える万能つゆ!
- だしのうま味とコクで味が決まる!
- 上品なうすい色で料理が映える!

料理初心者から上級者まで、
ぱぱっと簡単でちゃんとおいしい!

レシピはこちらから

ヤマサのレシピページへ!!

3点セット 100名様

昆布ほん酢 300ml

和!洋!中!OK!
たまご×これ!うま!!つゆで、なんでもとじて!

たまらん丼

レシピ

好きな食材をこれ!うま!!つゆとたまごでとじれば、たまらんうまさ!

豆腐とろうまたまらん丼



- 【材料】1人分
ごはん 丼ぶり1杯分(約200g)
卵 1個
豆腐(絹) 100g
万能ねぎ(お好み) 適宜
七味唐辛子(お好み) 適宜

A ヤマサこれ!うま!!つゆ 大さじ2程度
水 大さじ2

【作り方】

- 豆腐は1.5cm角に切る。
- フライパンにAを入れ中火にかける。
- 煮立ったら①を入れ、中火で1分程度煮る。
- 卵を溶き、中火にし③に半量を回し入れ、箸で馴染ませる。軽く火がとおったら残りを回し入れ、30秒程度蓋をし余熱で仕上げる。
- ごはん④をのせ、お好みで万能ねぎを添え、七味唐辛子をふっただけできあがり。

サーモンチーズたまらん丼



- 【材料】1人分
ごはん 丼ぶり1杯分(約200g) / 卵 1個
サーモン(刺身用・さく) 80g / 玉ねぎ 30g (中1/4個)
シュレッドチーズ 20g / ブラックペッパー(お好み) 適宜
パセリ(お好み) 適宜

A ヤマサこれ!うま!!つゆ 大さじ2程度 / 水 大さじ2

【作り方】

- サーモンは2cm角に、玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンにAを入れ火にかける。
- 煮立ったら中火にし、玉ねぎを加え、ある程度火がとおったらサーモンも加える。
- 卵を溶き、サーモンに軽く火がとおったら③に半量を回し入れ、箸で馴染ませる。軽く火がとおったら残りを回し入れ、チーズをのせて30秒程度蓋をし余熱で仕上げる。
- ごはん④をのせ、お好みでブラックペッパーをふり、パセリを添えただけできあがり。

カニカマたまらん丼



- 【材料】1人分
ごはん 丼ぶり1杯分(約200g)
卵 1個
カニカマ 4本
万能ねぎ(小口切り) 適宜
ごま油 大さじ1/2

A ヤマサこれ!うま!!つゆ 大さじ1程度
水 大さじ1

【作り方】

- フライパンにごま油を入れ、割いたカニカマを炒める。
- ①にAを入れ中火にする。
- 卵を溶き、②に半量を回し入れ、箸で馴染ませる。軽く火がとおったら残りを回し入れ、30秒程度蓋をし余熱で仕上げる。
- ごはん④をのせ、万能ねぎをちらしたらできあがり。



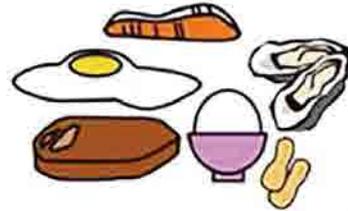
昆布は健康に良いアルカリ性食品

人間の体は酸性に傾くと疲れやすくなり、色々な疾患が出る
と言われています。
酸性、アルカリ性どちらの食品も適量をバランス良く摂り、
健康なカラダ作りをしよう！

アルカリ性食品



酸性食品



昆布はアルカリ性食品の中でもトップクラス！

**私たちのカラダに欠かせない
栄養「ミネラル」**

- Point 1** 昆布はミネラルの宝庫。
- Point 2** 海水のミネラルとよく似た構成。
- Point 3** 約80%のミネラルがカラダに吸収される。



**生活習慣病の予防にも役立つ
昆布の食物繊維**

- Point 1** 昆布の成分の30～40%は水溶性食物繊維。
- Point 2** 高血圧の大きな原因と言われる塩分（ナトリウム）を排出。
- Point 3** 腸内の余分な栄養素や有害物質を取り込み、カラダの外へと排出。

食物繊維 27.1%

糖質 34.4%

ミネラル（灰分） 19.6%

たんぱく質 8.2%
脂質 1.2% 水分 9.5%

昆布の栄養成分

製造工程

酢につけて柔らかくした昆布を
ブロック状に固め、その断面を
薄く糸状にけずりとります。

1 海から収穫した昆布
海の中で1～2年かけて成長します。



2 乾燥した昆布
何種類もの乾燥した昆布を仕入れます。



3 スライスします。
何種類もの昆布を混ぜ合わせて固めた
60kgのブロックを機械で0.02mmの
薄さに削ります。



4 完成
袋詰めにして完成です。



商品特徴

北海道産 昆布100%

真昆布の三大銘柄の一つである
「白口真昆布」を選んでいます。
真昆布は、身が厚く上品で煮込んだ汁が
豊富に取れるのが特徴で独特な甘みとコクがあります。



よく粘る がごめ昆布

さらに「道南産」のがごめ昆布をブレンド、
よく粘るがごめ昆布を配合することにより、
独特の粘りととろこしが出来ます。がごめ昆布に含まれる
アゴイタンという成分が健康をサポートします。

- 豊富な食物繊維
- カルシウム
- ミネラルビタミン



熟成したオリジナル調味液

約30年間育み続けたとろろ昆布調味液は
長年かけて熟成され、さらやかな味とコクがあり
昆布の旨みをより一層引き立てます。



約0.02mmの職人技

昆布屋きたまの職人がひとつひとつに
きめ細やかな薄さにスライス。
ふわっとした食感で食べやすく
どんな料理にも使いやすく便利です。



美味しいとろろ昆布の食べ方

とろろ昆布料理の原点 とろろ昆布汁



お好みで薬味を入れても OK

【材料】1人前
とろろ昆布 ひとつまみ
醤油 少々/お湯 200cc
ネギなどの薬味（お好みで）

【作り方】
①お椀にとろろ昆布を入れ、
お湯を注ぐ。
②醤油を入れて完成！



昆布の旨みをトッピング とろろ昆布おでん



お好きな具材に適量をトッピング

【材料】
お好みの具材でおでんを準備
とろろ昆布 適量

【作り方】
①おでんのお好きな具材を
取り分ける。
②お好みの量でとろろ昆布を
のせたら完成！

**日高食品の
とろろ昆布を
100名様！**

とろろ昆布 25g





チースちゃん

びじゅつかん にがおえ タイヨー美術館 似顔絵ギャラリー



ルイ・ボスティ

まさにアートだね



ハム★スター

ぜひ手ぬくりに
したいであります



かきっぱ



泰子さん



スーパー★
お祭りです♡



長バグター!
カリカリ〜
は、おこた
したての
お祭りです♡

サクランボとチェリリ



知沙さん



用コマンパト

モモもん



綾乃さん

みんなタイヨーにGO!



トロー

麗鈴さん

かいてもらえたらうれしいもん



ざつもん



菜月さん

ソリあそびかな?



タコメちゃん



紗椰さん

なにをかいてるのかな?



ハニーニャ

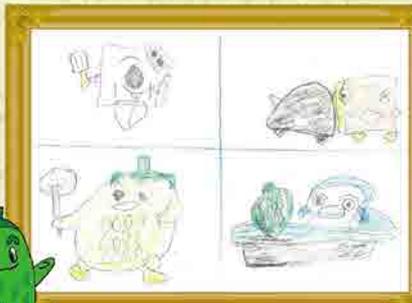


和代さん



ちやしし

みんなますます
うらをあげて
かんどうだね



蒼空さん



力作ぞろマジマ
びびるニャ!



なおなおさん



じゃがいんこ

楽しい
クリスマス
いしなあ



秋琉さん



ゴヤン

ミーのことを
かいてほしいア?



TONKAZ
<どんかつ>



莉歩さん

芽依さん



それぞれの
こせいが
出てるね

アイビー



恵光さん

青色がいかしてるね



まこ餅

タイヨーキャラクターの似顔絵を
ありがとうニャ★
まだキャラクターは増えるから
どんどん描いてほしいニャ〜
これからもみんなからの力作や
お便りを楽しみにまってるニャ!



ねごろつけR
編集長

