

食べタイヨー! 知りタイヨー?

タイヨー Big House
Fresh, Discounting Everyday.

まごころを食卓へお届けする情報誌

第71号 71_2821205202

<http://www.super-taiyo.com> パソコン版もこちらからご覧になれます



FREE PAPER
ご自由にお持ちください



特集

コーヒーの歴史・味わい方とマナー

コーヒーと健康の関係!?

キユーピー「サラダの話」
サラダをかしこく食べよう
マヨネーズの歴史と基礎知識



～～そなん!?世界のコーヒーの飲み方

ハナマルキ「発酵食品」こうじの話・基本の使い方

2024年度64号～69号のアンケートの結果ご報告!

今回もあるよ、大人気! お楽しみ間違い探し!!



プレゼント!

キーコーヒー

100名様



プレゼント!

キユーピー

100名様

商品詰め合わせ
セット

今日はサラダの
お話を満載!
よく読んでサラダを
もっと好きになって
ほしいな~



プレゼント!

ハナマルキ

100名様

お楽しみセット

何がもらえるか
ワクワク♪
アンケートに
記入して
応募してね





コーヒーの歴史

生い立ち
回教僧の秘薬から世界の飲物へ

もともと野生の木だったコーヒーに、どうして人々は気づき、生活に浸透させていったのでしょうか。コーヒーにまつわる逸話は多々ありますが、なかでも有名な二つの地のエピソードをご紹介します。

シーク・オマールの伝説 【イエメン・オウサブ】

イスラム教の聖職者シーク・オマールは、疫病が流行っていたモカの町で、祈禱を捧げ、多くの人の病気を癒していました。ある時、モカ王の娘が病気にかかり、オマールが祈禱を捧げたところ病気は治りましたが、美しい娘に恋をしたオマールはオウサブという山中に追放されてしまったのです。洞窟で暮らし、食べ物も満足になかったオマールはある日、美しい羽根を持った小鳥が木に止まり、陽気にさえずるのを見ました。そして、手を伸ばした木の枝先には赤い実がつっていました。空腹だったオマールが、その実を口にしたところ、たいそう美味でした。彼はたくさんの実を洞窟へ持ち帰り、スープをつくりました。それを飲むとたちまち爽快な気分になりました。その後、オマールの見つけたこの不思議な飲み物の噂は町へ伝わり、オマールは町へ戻ることを許されました。

カルディの伝説 【エチオピア・アビシニア高原】

アラビア人のカルディという山羊飼いはエチオピアの草原で放牧生活をしていました。ある日、気がつくと、自分の山羊が楽しそうに飛んだり跳ねたりしています。そこで調べてみると、あたりに茂っている木になった真っ赤な実を食べていることがわかりました。そこで自分も食べてみると、とても爽快な気分になります。カルディは山羊と一緒に毎日この赤い実を食べ、元気に楽しく働いていました。あるとき、通りかかったイスラム教の僧侶がカルディたちの様子を見て赤い実の不思議な力にびっくりし、これを僧院に持ち帰り、仲間の僧侶たちにも食べさせたところ、甘ずっぱいおいしさに加えて、眠気がとれ爽やかな気分に。それ以来みんなすっかり魅せられ、魔法の豆として、密かに愛用されるようになったということです。

コーヒーと健康

おいしいだけで終わらない。それがコーヒーがすばらしい飲料であるゆえんです。

美と健康のために役に立つ、さまざまな秘密が隠されています。

※出典：一般社団法人全日本コーヒー協会

脂肪の代謝を活発にして肥満を予防

コーヒーに含まれているカフェインは脂肪の代謝を活発にする働きがあります。お米を中心とした高炭水化物の食生活から、欧米型の高脂肪のメニューへと変わってきた私たち日本人にとって、コーヒーは肥満予防に役に立つ、すばらしい飲み物です。

利尿作用で、健康美人に

カフェインには利尿作用もあります。水分の取りすぎが原因のひとつとも言われる肥満の解消にも、余分な水分の排出が期待できるコーヒーは注目の飲み物。

二日酔いで早く体外にアルコールを出したい時にも、尿の出のよくなるコーヒーはピッタリです。

コーヒーの味わい方とマナー

コーヒーのおいしさを余すところなく味わえるのがここで紹介する「おすすめの味わい方」。

自由に飲むのも楽しいけれど、時にはこういう飲み方も試してみては？

カップに注ぐ適量は

カップの適量は7～8分目。ついつい、カップにはたっぷりと注いでしまいたくなるものですが、そこは抑え目にするのがマナーです。カップを手にしたとき、ちょっとゆれてもこぼれないための心くばりです。

日本にはいつごろ伝わってきたのか

ところで、コーヒーは、日本にはいつ頃伝わってきたのでしょうか。一説には、室町時代にキリスト教の布教のためにやってきたポルトガル人やスペイン人が伝えたといわれていますが、現在有力な説としては、江戸時代に入ってから長崎出島にオランダの商人が持ち込んだとされています。

日本のコーヒー文化の幕開け

明治の中ごろからコーヒーを飲ませる店が少しずつ増え、明治の末には、東京・銀座に「カフェー・プランタン」や「カフェー・ライオン」が開店しました。中でもコーヒーの大衆化に最も貢献したのは「カフェ・パウリスタ」という、ブラジルコーヒーの販路拡大とPRのために開かれた喫茶店でした。明治41年に始まった、日本からブラジルへの移民の多くが、コーヒー農園で働いており、その見返りとして、ブラジル政府から無償のコーヒー豆が提供されました。その豆を用いて、コーヒーを低価格で提供した「パウリスタ」は、最盛期には20数店舗、従業員も1000名を越えるほど繁盛したのです。その「パウリスタ」で働いていた一人が、キー咖啡の創業者・柴田文次です。「パウリスタ」の繁盛に、コーヒー事業の計り知れない可能性を見出した文次は、大正9年、横浜市中区に、「コーヒー商 木村商店」を開きました。以来、日本にコーヒーを普及させるため、コーヒーの製造・販売のほか、世界のコーヒーやコーヒー器具を紹介したり、更にはコーヒー農園事業までを手がけました。

一方で、コーヒーシロップなどの新しい商品を開発、またコーヒーの啓蒙や広告宣伝を積極的に行い、日本のコーヒー文化の発展に大きく貢献しました。

消化を助けて、胃もたれスッキリ

コーヒーは胃液の分泌を促し、消化器の動きを促進させて消化を助けています。お酒で疲れた肝臓の負担を軽くする働きもあるという研究結果も発表されました。

ただし、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などがある方は、空腹時に濃いコーヒーを飲むと胃壁を痛めることもあるので注意が必要です。

活性酸素を抑えて、若々しく

過剰になると細胞膜などを酸化させ、老化や癌の元になるとされている活性酸素。コーヒーには活性酸素を抑える働きがあるため、適度に飲むことで、体内の活性酸素の量のバランスをよくできれば、その予防になるとも言われています。

おいしいものには、やすらぎがある

著名な精神神経科医の斎藤茂太氏は、「仕事のあとの一服、これはうまい。タバコでもコーヒーでも、一仕事終えて、椅子にどっかと腰をおろして、やれやれというところで一杯。その安らぎこそが大切なのだ」とおっしゃっています。

おいしいもの、それこそが最良の妙薬なのかもしれません。

最初のひと口はブラックで

品質の良いコーヒー豆を使って上手に抽出した、いれたてのコーヒーは、どことなく青臭い感じがします。この青臭さが「グラス」。標高の高い産地で採れるコーヒー豆のみがもつ、貴重な味のひとつです。

最初のひと口は、ぜひ、この「グラス」を確かめてみてはいかがでしょうか。

また、コーヒーの苦みは砂糖で、酸味はクリームで中和することができます。

クリームはコーヒーを引き立て、コクのあるまろやかな調和のとれた味をつくりだす役目も持っていますので、ブラックで飲んだあと砂糖を入れて一口味わい、最後にクリームを加えて味の変化を楽しんでみてください。

世界のコーヒーの飲み方



塩コーヒー

塩コーヒーは、エチオピアで古くから親しまれている伝統的な飲み方です。塩を入れることで、コーヒーの酸味や苦みが和らぎ、まろやかで優しい味わいが楽しめます。



鴛鴦茶ユンヨンチャヤー

鴛鴦茶は、香港で親しまれているコーヒーと紅茶を混ぜた飲み方です。鴛鴦（ユンヨン）とはおしどりのこと、コーヒーと紅茶が仲睦まく合わさっていることを表しています。



カフェ・デ・オジャ

カフェ・デ・オジャは、鍋で煮出して作るメキシコの伝統的な飲み方です。コクや甘さを出すために黒砂糖を、風味付けにシナモンを使います。



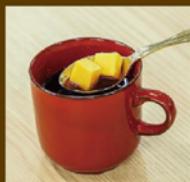
ルシアンコーヒー

ルシアンコーヒーは、ウクライナで親しまれてきた伝統的なカ力才風味のアレンジコーヒーです。コーヒーの苦みと、生クリームのクリーミーで濃厚なコクが楽しめます。



カフェ・ラグリマ

カフェ・ラグリマは、アルゼンチンで飲まれている飲み物です。ラグリマは、スペイン語で「涙」の意味があり、泡立てたミルクに涙ほどの少量のコーヒーを加えたことから名付けられたと言われています。ミルクの甘さの中に、コーヒーの香りや風味を感じられる一品です。



カフェオスト

カフェオストはフィンランドのカイヌ地区で飲まれているコーヒーです。“オスト”とはスウェーデン語でチーズを意味しています。チーズが溶け出すことで、変化する味わいやチーズの食感がお楽しみいただけます。

Concept

ブランドコンセプト

Quality

おいしさのカギ



BEANS

世界中から

上質な豆だけを厳選しています。

世界中にネットワークを有するキーコーヒーだからこそ、上質なコーヒーだけを調達。おいしさの基準となる豆は、キーコーヒーの厳しい品質基準をクリアした豆のみを使用しています。

BLEND

豆の品質を活かす

経験豊富なブレンダーがいます。

味のバランスを決めるブレンド。スペシャルブレンドは、コーヒーを日頃から飲まれる方はもちろん、レギュラーコーヒーを始めようという人にも、おいしさの基準を知りたい方のための味わいに仕上がっています。

ドリップ オンバラエティパック 12杯分



特徴

大人気のドリップオン®バラエティパックに、期間限定品として「メキシコ、季節限定ブレンド」を詰め合わせ、6種類の味わいをお好みでお楽しみいただけます。

KEYDOORS+ スペシャルブレンド (VP) 180g



特徴

酸味と苦みの絶妙なバランスと、奥深く豊かなコクのある味わいが特徴です。キーコーヒーを代表するブレンドコーヒーです。

2点セット 100名様



サラダの語源

ラテン語で「塩」を意味する *sal*(サール) が由来です。

現在はマヨネーズやドレッシングが一般的ですが、古くは塩で味つけされていました。

サラダは、英語では *salad*(サラド) という発音なので、日本にはポルトガル語の *salada*(サラダ) が伝わり、定着していると考えられます。

明治時代(1868~1912年)にイギリスに留学した作家の夏目漱石は、英語の発音に近い「サラド」と書いています。

出典: 杉村喜光著、「そんな理由! アレにもコレにも!モノのなまえ事典」ボプラ社, 2023.



サラダのタイプ

①生野菜サラダ

サラダというイメージにピッタリのサラダ。レタス、トマト、キュウリなどの生野菜のほか、アスパラガスなど湯がいた野菜も加えられることがある。

②ライス、パスタサラダ

他の穀物を使ったサラダ、ぶっかけそば、うどんもここに入る。



③ソース和えサラダ

マヨネーズで和えたツナサラダ、ポテトサラダ、卵サラダなどがこのタイプ。



④調理野菜サラダ

茹でる、湯がく、焼くなど調理した野菜を使うサラダで、和え物、ナムル、アスパラガスサラダなどがある。



⑤肉、魚介類サラダ

タコやエビを使ったサラダはよく知られる。ローストビーフ、生ハムを使ったものもここに入る。このサラダはメインディッシュとして出されることが多い。

⑥マリネ、ピクルスサラダ

いわゆる漬物である。少なくとも1時間、普通は一晩寝かして味を馴染ませる。



⑦フルーツサラダ

果物のサラダ



⑧ソース系サラダ

魚介のタラモサラダなどがこれに当たる。



出典: 論文堂新光社, 2021.

佐藤政人著、「世界のサラダ図鑑: 驚きの組み合わせが楽しいご当地レシピ 304」

サラダを前菜として食べよう

前菜とは、食事のはじめに提供する料理全般のことを指します。メインの料理(主菜)の前に食べる料理であることから、前菜と呼ばれています。前菜は、食欲を刺激するようなサラダ(野菜)メニューが提供されることが多いです。

サラダの歴史

古代ギリシャ、ローマの時代にはすでに生野菜(主にキュウリなど)を食す習慣があったと言われています。
出典: 佐藤政人著、「世界のサラダ図鑑: 驚きの組み合わせが楽しいご当地レシピ 304」論文堂新光社, 2021.

日本のサラダの歴史は比較的新しく、西洋の食文化の影響を受けて現代に至っています。日本におけるサラダの発展は、以下のような歴史的な流れに沿って進んできました。



Pick up サラダ

シーザーサラダ

大人気のロメインレタスのサラダの元祖はメキシコにあり

日本でもお馴染みのシーザーサラダですが、ローマのジュリアス・シーザーとはまったく関係ありません。アメリカで最も人気のあるサラダなので、アメリカのサラダと思っている人も多いですが、これも間違い。

メキシコのレストランオーナーの名前です。



オリジナルのロメインレタスはちぎらずにそのまま、ドレッシングには卵黄とアンチョビが入ります。クルトンを使うことも多いですが、元祖を見るとスライスしてトーストしたパンがそのままポンとのっています。

コブサラダ

残り物で作ったサラダが大ヒット。メインディッシュ的な大盛サラダ

大恐慌の最中、ハリウッドにあった今はなきブラウン・ダービー・レストランで

考案されたのがコブ・サラダだといわれています。

名前はレストランオーナーのロバート・ハワード・コブから取りました。

夜、レストランが閉まる間に残った食材を集めて、カリカリに焼いたベーコン、レストラン自慢のフレンチドレッシングをかけて食べた。

これがコブ・サラダの始まりです。

このサラダは前菜、サイドディッシュというよりもメインディッシュとして分類される事が多いようです。野菜だけでなく、ベーコン、茹で卵、チーズ、肉などが大皿に盛りつけられるのが伝統です。



ポテトサラダ

マヨネーズ系ポテサラの元祖、ロシアの伝統的なジャガイモサラダ

日本のポテサラも含め、マヨネーズ系のジャガイモサラダは元を辿ればこのサラダ(オリヴィエサラダ)に行き着きます。このサラダを考案したのは1860年代、モスクワで有名だったレストランのシェフ、ルシアン・オリヴィエ。当時のオリヴィエ・サラダにはキャビア、ライチョウ、仔牛の舌など今でも珍しい食材が使われていました。現代版はかなり簡略化され、どこでも誰でも簡単に手に入る食材で作られます。



<Pick up サラダ>出典: 論文堂新光社, 2021. 佐藤政人著、「世界のサラダ図鑑: 驚きの組み合わせが楽しいご当地レシピ 304」

国別の前菜の呼び方

アメリカ アペタイザー



英語で「食欲を増進させるもの」という意味です。食事の前に飲むアルコール飲料(食前酒)も、アペタイザーに含まれます。

イギリス スターター



イギリスでは、「アペタイザー」ではなく「スタートー」と呼ばれています。

フランス オードブル/アントレ



オードブルは、日本では「盛り合わせ料理」の意味で使われますが、フランスでは前菜の意味になります。

イタリア アンティパスト



語源はラテン語で、「食事の前」という意味があります。

スペイン タパス



タパスの語源は、スペイン語の「tapar」で、「覆う」という意味があります。

日本 先付け



和食のコースで最初に提供される料理は、「先付け」と呼ばれています。懷石料理から由来しています。

キューピー
商品詰め合わせセット

100
名様

サラダをかしこく食べよう

サラダで噛む回数アップ！

次のような標準的な食事の中で、メニューごとの噛む回数を比較してみました。いつもの食事にサラダを一品加えることで、ビタミン、ミネラルといった不足しがちな栄養素の補填になるだけでなく、食事全体の噛む回数アップにもつながります。

出典：キューピー調べ
(平均的咀嚼回数を有する 12 名のパネルの平均値)

標準的な食事におけるメニューごとの噛む回数

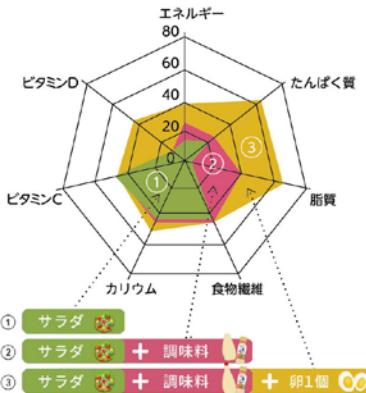


野菜 + タマゴで栄養バランス良好に！

サラダから摂取できる代表的な栄養素は、野菜に含まれるビタミンCやカリウム、食物繊維。サラダにマヨネーズやドレッシングをかけると、脂質やエネルギーを補えます。さらにたまごをプラスすると、ビタミンDやたんぱく質を補え、栄養バランスがより良くなります。

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」
厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」
(50~64 歳女性、身体活動「ふつう」)

*1 食分（1 日の 1/3 として計算）における充足率 (%)



マヨネーズは野菜の苦味を低減する

ピーマンやゴーヤは独特の苦味をもつ野菜です。この苦味の原因は、苦み成分が、舌や口の中の苦味受容体に接触することでおこります。実は、マヨネーズを使った調理はこの苦味を抑えるのに役立ちます！

野菜を炒める時、油の代わりにマヨネーズを使うと、苦味が抑えられ食べやすくなるのです。



豆知識 おすすめの保存場所は？

未開栓のマヨネーズは常温で、直射日光を避け、なるべく涼しい場所で保存してください。開栓後は、冷蔵庫で保存してください。マヨネーズは 0°C 以下に置かれると油が分離するので、「冷気のあたらないドアポケット」あたりがおすすめです。

また開栓後は、1カ月を目安に召し上がってください。マヨネーズが残り少なくなってきたら、逆さまにしておくと絞りやすくなります。

マヨネーズの基礎知識

マヨネーズネーミングの起源

18世紀半ば、「メノルカ島（スペイン）」での出来事です。当時イギリス領だったこの島にフランス軍が攻撃をしかけました。その指揮をとっていたのがリシュリュー公爵。戦火の中、公爵は港町マオンド料理屋に入り、お肉に添えられたあるソースに出会いました。そのソースを気に入ったリシュリュー公爵は、後にパリでそのソースを「マオンのソース」として紹介しました。

それが「Mahonnaise（マオナーズ）」と呼ばれ、その後「Mayonnaise（マヨネーズ）となりました。これがマヨネーズの最も有力な起源説といわれています。



キューピーマヨネーズの歴史

1915年(大正4年)

キューピーの創始者である中島董一郎がアメリカ留学にてマヨネーズに出会い。
「安くて栄養があり、おいしい。日本にも紹介したい」

1919年(大正8年)

食品工業(株)設立。新商品の開発、生産のためにつくられた現在のキューピー株式会社の前身。

1925年(大正14年)

日本初のマヨネーズ発売。
日本人の体格向上を願い、当時の舶来品の2倍の卵黄を使用。



手軽にアレンジ
ませマヨ

マヨネーズと調味料や具材を手軽に混ぜてできる「ませマヨ」。

手軽で美味しいフレンチ！

色々な調味料とまぜて
手軽にアレンジ！

ブロッコリーと鶏むね肉の じょうゆマヨジー

+
しょうゆ



鶏むね肉をじょうゆマヨに漬け込んで焼き、具材と炒め合わせた、ごはんがすすむおかずです。
マヨネーズに漬け込むことで、鶏むね肉がやわらかくなります。

【材料】2人分

鶏むね肉 180g / ブロッコリー 75g 赤パプリカ 1/2 個
じょうゆ 大さじ 1

キューピーマヨネーズ 大さじ 2

【作り方】

- ボウルにじょうゆとマヨネーズ大さじ 1+1/2 を入れて混ぜ合わせ、ひと口大のそぎ切りにした鶏むね肉を加えて、約 10 分漬け込む。
- ブロッコリーは小さめの小房に分ける。赤パプリカはひと口大の乱切りにする。
- フライパンにマヨネーズ大さじ 1/2 を入れて熱し、①の鶏むね肉を両面焼く。
- 火が通ったら、②と水大さじ 1 (分量外) を加えて、蓋をして中火で約 2 分、ブロッコリーがやわらかくなるまで蒸し焼きにする。
- 蓋を開け、残りの①のたれを加えて炒め合わせたらできあがり。

かんたんえびマヨ

+
ケチャップ



えび衣に卵の代わりにマヨネーズを使った、プリプリのえびマヨです。家にある調味料だけでかんたんにできます。少し甘めのマヨソースがえびによく合い、お子さまにもおすすめです。

【材料】2人分

えび（小） 150g / レタス 1枚 / 酒 小さじ 2
片栗粉 大さじ 2 / サラダ油 適量

キューピーマヨネーズ 大さじ 3

A [牛乳 小さじ 2 / 砂糖 小さじ 2]
[トマトケチャップ 小さじ 1]

【作り方】

- レタスは冷水で洗って水気をきり、細切りにする。
- えびは殻をむいて背ワタを取り、酒とマヨネーズ大さじ 1 を入れてよくもみこみ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ボウルにマヨネーズ大さじ 2 と A を入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- フライパンに多めの油をひいて熱し、②を揚げ焼きし、火が通ったら取り出して油をきる。
- ③に④を入れて和える。
- 器に①を敷き、⑤を盛りつけたらできあがり。

彩り野菜の アイオリマヨネーズ焼き

+
にんにく



マヨネーズとおろしにんにくを合わせてアイオリソース風に仕上げました。
こんがりと焼いて引き出した野菜の甘みに、にんにくの風味が効いたマヨネーズがよく合います。

【材料】2人分

ズッキーニ 1/2 本 / 赤パプリカ 1/2 個 / 黄パプリカ 1/2 個
なす 1 本 / 塩 黒こしょう 少々 / オリーブ油 適量
バセリ 少々

A [おろしにんにく (チューブ) 4g / 砂糖 小さじ 1]
[キューピーマヨネーズ 大さじ 2]

【作り方】

- ズッキーニとなすは厚さ 1 cm の輪切りにする。
赤・黄パプリカは乱切りにする。
- ボウルに A とみじん切りにしたバセリを入れ混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に①を入れ、塩と黒こしょうをふる。
- オリーブ油をかけ、オーブントースターで、こんがりと焼き色がつくまで焼いたらできあがり。

発酵食品とは？

食品を微生物などの働きにより発酵させた食品発酵に
使用する菌の種類によって多種類存在します



ハナマルキの麹

★万能調味料★



麹から作られる 発酵食品と特長

必須アミノ酸9種が全て
含まれている他 様々な
栄養素が含まれており
「みそに医者いらず」
「みそ汁は朝の毒消し」とも
言われています。



塩こうじ

米こうじ・塩・水を混ぜて発酵熟成させた日本の伝統的な調味料。
古くから日本人の食文化に関わっています。

含有の酵素により食品中のタンパク質などを分解し
素材を柔らかく ジューシーに仕上げる。

甘味・塩味・旨味・コクのバランスが良く味付け
調味料としても 使用できる。



液体塩こうじ

塩こうじを【ハナマルキ独自の特許製法】で丁寧にじっくり搾った
液体タイプの塩こうじ！



焦げ付きにくい

食材の表面に粒が残らないから
そのまま焼いても焦げ付きにくい

染みこみやすい

液体だから
食材の中まで染みこむのが早い

計量しやすい

液体だから
しょうゆなどと同じように計れる

見た目がきれい

透明だから
鍋やスープもきれいで仕上がる

お肉が柔らかくなるひみつ

漬けこむだけで 柔らかく！

うまい ぐんとアップ！

冷めてもおいしい！



基本の使い方（塩こうじも同様）

食材の重さ 10:1 塩こうじ

たとえば・・・

300g のお肉を漬けこむときは
塩こうじ 30g (大さじ2)

肉の漬けこみ方

袋に肉と肉の 10% 量
の塩こうじを入れる



肉をよく揉みこみ
袋の空気をなるべく
抜いて閉じる



冷蔵庫で 30 分～
1 時間漬けこむ



魚の漬けこみ方

袋に魚と魚の 10% 量
の塩こうじを入れる

軽くならじませ
袋の空気をなるべく
抜いて閉じる

冷蔵庫で 30 分～
1 時間漬けこむ



発酵食品の特徴

おいしさ UP

発酵によりうま味成分である
アミノ酸や糖が生まれる

栄養価 UP

発酵の過程で 様々な
成分が生まれる

栄養の吸収率 UP

胃や腸で分解される前に
酵素などにより成分が分解される

自然のものでできている

保存料などを使用していない

塩こうじの特徴（液体塩こうじも同様）

漬けこむだけで 柔らかく

酵素の力で肉や魚を柔らかくする
冷めても効果をキープ！お弁当にも◎

うまみ ぐんとアップ

食材の味を生かし おいしさを
引き出す塩の代わりや隠し味にも

漬けこむだけで 臭みを抑える

食材特有の生臭さ・青臭さを
抑えより食べやすくする

味付けかんたん

“塩こうじだけ”で作れるメニューも！
少ない調味料でおいしく仕上がる

塩こうじに含まれる働きものたち



たんぱく質を分解する



水分を抱えこむ（保水する）



Step1 お肉を塩こうじに漬けこむ



お肉を塩こうじで
30分～1時間漬けこむ

酵素が内表面の
たんぱく質を分解

分解されたところから
内部へ浸透

Step2 お肉の内部に浸透して…



お肉内部の肉汁を抱え込みます。

肉内部のたんぱく質を
分解します。

Step3 2つのお肉を焼き比べると…



漬込みなし

漬込みあり

ハナマルキ お楽しみセット 100名様

食べタイヨー！知りタイヨー？

読者アンケートのご報告



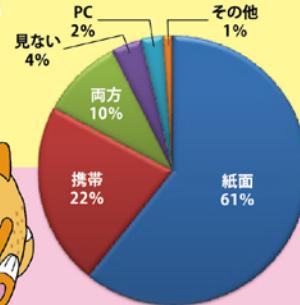
毎日のお買い物にスーパー・マーケット・タイヨー、ピッグハウス、ベストリカ、イキイキ生鮮市場、オークビレッジをご利用いただき、また「食べタイヨー！知りタイヨー？」をご愛読いただきありがとうございます！ 每号巻末にて実施しているアンケートに皆様からの貴重なご意見を多数賜り、本当に感謝しております。皆様のご意見ご感想は全て読ませていただき、今後もより良いお店作りや商品などに反映できるよう努めてまいります。今回は2024年に発刊された64号から69号までのご回答を報告させていただきます。あなたの回答は何パーセント？



64号

応募総数
2,580枚

Q チラシは見ますか？
見るなら紙面？
携帯・PC？

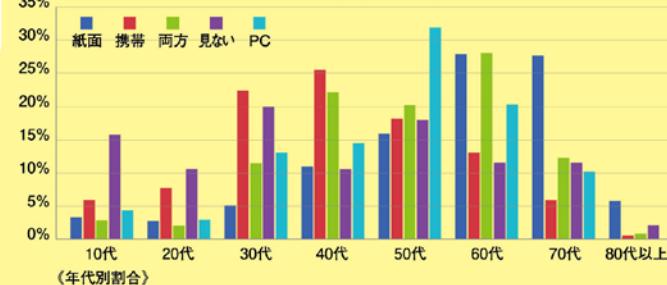


マツタケ子

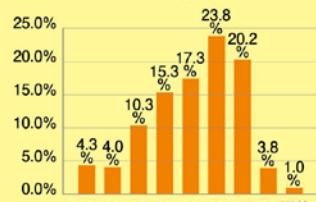
チラシ

ねころつけ

年代別項目回答率



年代別回答率



きの子



きのほし仙人

紙面

- 新聞折り込みチラシ
- 店頭チラシを見る
- 見やすいから
- たまにスマホで見る

携帯・スマホ

- アプリを使用
- いつでもどこでもすぐに見れる
- ポイントがもらえる

両方

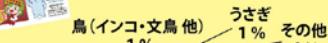
- 店頭チラシとスマホで見る
- 状況に応じて
- タブレット・iPad

PC

65号

応募総数
1,989枚

Q 皆さんは猫派？
犬派？
それとも？



犬派

- 一緒に散歩出来る
- 柴犬飼っている
- 柴犬好き
- 猫アレルギーだから

猫派

- 気まぐれ・マイペース
- ツンデレな所が可愛い・好き

その他少数派意見

- ハムスター・パンダ・爬虫類・馬・魚・金魚・亀・フグ
- 山羊・羊・白くま・あらいぐま・カマチャロ・カピバラ
- キンボリヤマアラシ・マイクロ豚
- チンアナゴ・中日のドアラ・植物派
- 推し活派・モルモット・カワウソ・リス



しらたけん

66号

応募総数
1,830枚

Q 皆さんは羅漢果（らかんか）を知っていましたか？



ウーロン・チャン

ちじかス

ラカンカ

スプリング

ロール

こにゃっく

68号

応募総数
1,958枚

Q 食欲の秋！
皆さんは「量」と「質」どちらを求めますか？



まぐろ

無回答

1%

量

24%

質

71%

質

- 美味しい物を食べたい
- 年齢と共に…（量食べられない）
- 若い時は量だったが…
- 健康を考え（病気・ダイエット等）

量

- 沢山食べたい
- 育ち盛り・食べ盛りの子供・家族がいる
- 物価高の為

TONKA2



むぎこ

タコメ

ちゃん

69号

応募総数
2,212枚

Q どん兵衛の「きつねうどん」と「天ぷらそば」はどちらが好きですか？



キツネ

其他

3%

その他

1%

きつねうどん

49%

天ぷらそば

47%

其他

あまり食べない

食べた事がない

両方嫌い

こうどんちゃん

ウサニン

きつねうどん

- お揚げが美味しい・好き（出汁がしみ込んでいる）
- きつねそば食べたい
- うどんが好き（もちもち・つるつる食感）

天ぷらそば

- 天ぷらが好き（後のせサクサク派と先のせトロトロ派あり）
- 天ぷらうどん食べたい
- そばの方が好き

其他

あまり食べない

食べた事がない

両方嫌い

