



神戸ヤクルト通信

神戸ヤクルト販売株式会社 神戸市中央区熊内町5-3-8 TEL078-241-8960

どんな効果が期待できるのでしょうか。

近年、腸内環境を整えることが健康や美容につながる。発酵食品に注目が集まっています。しかし、発酵とはいったいどのような現象のことか。

あらためて発酵のこと



発酵の基本

「発酵」とは、微生物の働きによって食物が人間にとって有益に変化することをいいます。逆に、同じような原理でも人間にとって有害になる場合は腐敗。つまり、人間に有益かどうかで「発酵」か「腐敗」かがまるというわけです。

発酵に欠かせない主な微生物に「カビ」「酵母」「細菌」があります。カビは一般的に人間にとって迷惑な存在と思われがちですが、発酵に使われるカビは無毒。味噌や醤油などの発酵調味料を作るのに欠かせない麹菌やチーズ作りに使われる白カビ・青カビなどが有名です。酵母は糖を分解してアルコールを生成するもの。ビール

酵母や酒酵母などがあります。細菌にはヨーグルトや漬物を作る乳酸菌、大豆を発酵させる納豆菌、酢を作る酢酸菌などがあります。清酒が麹菌と酵母から作られるように、複数の微生物が組み合わさってできるものもあります。

腸への効果は微生物によって異なります。乳酸菌に悪玉菌の繁殖や定着を防いで直接的に腸内環境を整える効果があるのは知られていますが、麹菌の消化酵素が生み出すオリゴ糖、酢酸菌からできた酢に含まれるグルコン酸は善玉菌のエサとなり、間接的に腸内環境をサポートしています。また、納豆菌には腸内の悪玉菌を減らす効果があるといわれています。

カビ

味噌、醤油、本みりん、米酢、日本酒、焼酎、鰹節、豆板醤、チーズなど



酵母

清酒、ワイン、ビール、パンなど



細菌

ヨーグルト、キムチ、ぬか漬、すぐき漬、酢、納豆など



国菌「麹」を 積極的に摂ろう！

胃腸に負担をかけない重ね煮と発酵を組み合わせた料理を提案する、重ね煮料理家の塩崎千織さんに「麹」について教えてもらいました。

「麹は国菌。醤油や味噌、酒、みりんなど日本の伝統的な調味料や食品の多くに麹菌が使われています。麹のパワーを取り入れたいのなら、まずは「本物の調味料」を使うことから始めてみて」と塩崎さん。

自然海塩、添加物の入っていない味噌や醤油、静置発酵した酢……。長年にわたり日本食を支えてきた発酵食品だからこそ、「毎日の積み重ねで味覚も変わってくるし、からだも変わってくる」のだそう。

さらに、もっと麹を取り入れたいなら、塩麹※づくりにチャレンジしてみるのがいいかもしれません。塩麹は肉・魚・野菜すべてに使うことができます。万能調味料。作り方もシンプルなので初心者も簡単に始められます。アレンジレシピもご紹介していたので、日々の暮らしに取り入れてみては。

塩麹を作ってみよう

生糀100gを手をすり合わせるようにしてほぐし、塩35gを加えてまんべんなく揉みこみます。水1カップを加えてかき混ぜたら出来上がり。全体がなじむよう1日1回かき混ぜましょう。夏なら1週間、冬なら10日~2週間常温で発酵させます。糀がやわらかくなり、とろみが出てきたら完成です。料理の味付けに使ったり、肉や魚を漬けて下味をつけるなどいろいろ使ってみて。



アレンジしてみよう♪

教えてくれたのは/



塩崎 千織 Chiori Shiozaki

重ね煮料理教室MITOFUJI主宰。兵庫県、大阪府を中心に関西各地で料理教室を展開する。

<https://chiori-style.com/>

塩酒糀

生糀100gに塩大匙1をまんべんなく揉みこみ、日本酒200gを加えて、1週間から10日ほど毎日かき混ぜます。塩分が控えめで、魚によく合います。水分が多いので焦げにくくなるのもいいですね。

たまねぎ糀

生糀100gに塩35gをまんべんなく揉みこみ、玉ねぎのすりおろし1個(200g)を加える。3日ほどで出来上がります。料理の味付けに万能。ちょい足しするだけでいつもの料理がワンランクアップ!ドレッシングにも◎。

中華糀

生糀100gに塩大匙1をまんべんなく揉みこみ、紹興酒200gを加えて、1週間から10日ほど毎日かき混ぜます。中華料理によく合い、うま味調味料などを使わなくても深みのある味わいになります。



※糀は米こうじのこと

知っていますか?

乳酸菌はっ酵果汁飲料 「ヤクルトの美味しいはっ酵果実」

温州みかん果汁をヤクルト独自の乳酸菌「L.ブランチアルム YIT O132」で発酵させたヤクルト初の乳成分を含まない乳酸菌を使用した飲料です。乳製品が苦手な方にも乳酸菌の良いはたらきを届けたい。そんな想いから生まれました。乳原料を使用していないため、これまで乳製品の利用を控えていた乳アレルギーの方も飲みいただけます。

※生きた乳酸菌は含まれていません。



乳酸菌はっ酵果汁飲料
「ヤクルトの美味しいはっ酵果実」
内容量:125ml
1本:151円(税込)

藤原台センター

神戸市北区有野中町4-18-11

住宅街の隠れ家的カフェ



庭や裏山、観葉植物のグリーン、ビンテージ雑貨、木のぬくもりを感じる店内が、なんとも心地いいカフェ。ランチはスパイスカレーと気まぐれランチいずれも1,250円。ゆったりとした席に、飲み物とデザート付きでついつい長居してしまう心地よさ。ざくざくとしたクッキーにアイスをたっぷりはさんだクッキーサンド450円もお見逃しなく。

studio D.

神戸市北区有野町
有野144-4
078-940-4959
11:00~17:00
不定休
※Instagramでお知らせ



ヤクルトセンター
イチャたり笑ったり

神戸市北区の 里山をぐるっと ドライブ

異人館やハーバーランドなどにぎやかな神戸のイメージとはひと味ちがう、六甲山を越えた先。そこが神戸市北区です。里山が広がる中、おしゃれなカフェが点在。探検気分で出かけてみませんか。

里山風景を望む窓もごちそう

山と川と田んぼに囲まれた自然豊かな場所にたずむ山小屋風の建物。娘さんが描いた絵本『純喫茶カラコロン』の世界観をそのまま表現したようなかわいくて、ぬくもりのあるお店です。純喫茶ですが、もともと北野で人気のイタリアンのお店を営んでいただけあって、ランチも本格的。地元の野菜をたっぷり使ったカラコロンランチ1,650円が人気です。旬の果物を使ったケーキセット950円もおすすめ。



茅葺き屋根のパン屋さん

築230年にもなるという神戸市淡河の前田家住宅が、週に3日パン屋さんになります。販売しているのは子どもでも食べやすいやわらかいベーグルと、米粉を使った蒸しパン(スチームベーグル)。北海道産の小麦粉や白神こだま酵母など原材料にこだわり、一つ一つ丁寧に手作り。卵やミルクを使わないのでアレルギーのある子どもにも安心です。プレーン180円、バジル&チーズなど15種類以上のラインナップで目移りする楽しさです。



はなどね

神戸市北区淡河町神田143-2
10:00~16:00
木曜、金曜、土曜営業

純喫茶カラコロン

神戸市北区淡河町野瀬721-1
078-958-0991
11:00~17:00
火曜、金曜定休



こんにちは!

藤原台センターです!



総勢15人のヤクルトレディが集う藤原台センター。毎日顔を合わせ、ふざけたり、笑ったり、ときにはまじめな話をしたり……。「ノリは女子高」「みんな家族みたいな存在」と、アットホームな雰囲気が伝わってきました。

ヤクルトレディのアイデアレシピ

idea recipe by yakult lady

いわしのふわふわつみれ汁

魚が苦手な子どもでもおいしく食べられる料理を、と考えられたのがこちらのレシピ。ポイントは旬の新鮮ないわしを使うこと。フードプロセッサーを使えば簡単になめらかに仕上がります。マヨネーズを入れることでふわふわの食感になります。

材料(いずれも適量)

いわし 片栗粉
生姜 醤油
シソ 塩
ネギ マヨネーズ



作り方

1. いわしをミンチにする。
2. 生姜、シソ、ネギはみじん切りにする。
3. ボウルに1と2、片栗粉、醤油、マヨネーズを入れて粘り気が出るまで混ぜる。
4. 塩と醤油で味を整えだし汁を沸騰させ、いわしを丸めて入れる。
5. いわしが浮いてきたら出来上がり。

鮭の豆乳スープ

魚も野菜もたっぷりおとて栄養満点。おかずになるスープです。石狩鍋に豆乳を入れたらおいしいかも、というアイデアから生まれました。子どもたちにも好評なのだから。豆乳と味噌の相性が抜群です。秋が深まってきたらぜひチャレンジしてみてください。

材料(いずれも適量)

鮭 インゲン
ダイコン 味噌
ニンジン 豆乳
白ネギ 酒
しめじ 塩



作り方

1. 鮭に塩と酒をふって10分ほどおいておく。
2. ダイコンとニンジンをだしてやわらかく煮る。
3. 水気を拭き取った鮭を鍋に入れて、火がとおるまで煮る。
4. 白ネギ、しめじ、インゲンを加え、一煮立ちしたら味噌を入れる。
5. 最後に豆乳を入れ、沸騰させないように中火で温めて完成です。

作ってくれたのは
この方!

INTERVIEW

人のやさしさが感じられる仕事

介護をしていた義母が亡くなったタイミングで、「やってみないか」と声をかけられたのがきっかけです。「人見知りがおおるかな」と思って始めましたが、なかなか……笑。でも、長い付き合いのお客さまが多いので、7年続けることができました。人のやさしさを肌で感じられるすてきな仕事です。

和田山センター
古川 梢



お子さんが描いてくれた
似顔絵

1日ワンポーズチャレンジ・ヨガ

アルダ・マツエンドラアーサナ(半魚王のポーズ)

秋が深まるとなんとなく寂しくなったり、気分が落ち込んだり……。それ、自律神経の乱れが原因かもしれません。そんなときは、心身のバランスを整えるねじりのポーズに挑戦してみましょう。背骨周辺を整えて姿勢も改善、胃腸の活性化やウエスト引き締め効果もあります。

教えてくれた人

ヨガインストラクター&ピアニスト
尾原 やよい

facebook /



1

両足と背筋を伸ばし骨盤を立てて座ります。目線は前のまま右膝を立て、左足をまたぎ、左太もも外側に置きます。お尻を浮かせながら左膝も曲げ、右尻辺りに足を置きます。両方の坐骨が地面につき、体はまっすぐ構えられているか意識。お尻が浮いてしまう場合は足の位置を調整して。

2

左手は右膝を持ち、右手は体の後ろ側に指を軽く立て、肩甲骨を下へおろします。目をつむり、あご先を引いて息を吸い、吐きながらおへそを軸に右方向に丁寧にねじります。呼吸を繰り返し、最後はゆっくり体を正面に戻し、両手を後ろにつき両足を解放、股関節から揺らして全身を緩めます。反対も同様に行いましょう。

