

# 高橋剛商会ニュース

第83号



(株)高橋剛商会  
〒170-0002  
東京都豊島区巢鴨  
2-16-4-203  
TEL 03・3576・5811  
FAX 03・3576・5815  
フリーダイヤル  
0120・76・5812

お客様・販売者・メーカーの 絆となる情報交換誌です。

美味で健康「発酵食」生活のススメ



麹(こうじ)に魅せられて…

## 「甘酒」をお料理に使うと…

### いつもの食材が

### 風味豊かに大变身!!

というわけで、先月号でご紹介した“自家製”「甘酒」にいろいろな食材を漬けちゃいました。まずは生「甘酒」の作り方のおさらいから。



おかゆに  
水を入れて

熱いおかゆに水道水を入れて50度以下まで冷めます。ご飯のだまがなくなるようにへらでほぐします。



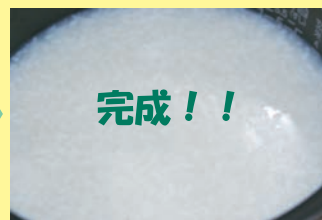
米麹を投入

米麹を加える。



タオルをかけて  
発酵中

炊飯器の保温モードを使って50度～60度で発酵させます。炊飯器のフタを開めると80度くらいになってしまうので、フタを開けたまま上にタオルをかぶせておくと調度良い。



完成!!

8時間後、すっきりとした甘さの甘酒が完成しました!

う～ん、美味!!

## 生甘酒づくりのおさらい

## 調理その1 / 野菜を甘酒で漬ける



### a 野菜はどんなものが多いの?

ほとんどの野菜が甘酒漬けに使えます。今回は、漬かりやすい菜っ葉と、時間のかかる根菜類をそれぞれ分けて漬けました。

【食材】  
菜っ葉類→ダイコン葉・小松菜・カブ葉  
根菜類→ダイコン・ニンジン・カブ・サトイモ

【調味料】  
生甘酒・塩



### b 下ごしらえは必要なの?

サトイモは皮をむき、それ以外の野菜は皮付きのまま、そのまま食べるのに適当な大きさに切ります。

どの野菜にも、まず塩を摺りこみ、ジプロックのような保存袋に入れて、生甘酒を流し込みます。

袋ごとよく揉んで、最後は空気をできるだけ排出して、冷蔵庫に保管します。



### c どのくらいの時間漬けるの?

ダイコン、ニンジン、カブ、サトイモは2・3日、小松菜等菜っ葉類は1日で食べられるようになります。

### d できた甘酒漬けはどうやって食べるの?



食べる分だけ保存袋から出して、そのままいただきます。かすかに甘さが残り、野菜本来の香りと味わいが楽しめます。一回で食べきれなくても甘酒に漬けたままにして冷蔵庫に保管すれば1週間ほど保ちます。

### e エコでおいしい、とっておきの裏技

#### ～漬け汁の残りを他の料理に活かす～

甘酒に漬けて置くと「c」の写真のように野菜から大量の水分が出ます。この「甘酒」と「野菜エキス」の混ざった「漬け汁」は大変栄養価の高い液体なので、捨てずに「自家製ドレッシング」や「炊き込みご飯の素」「煮物の汁」「鍋」に使っちゃいましょう!

↓写真は、この「漬け汁」を使った“フレンチドレッシング”



漬け汁、ワインビネガー、オリーブ油を2:2:1の割合で合わせ、これに塩、こしょうひとつまみずつを加える。

次ページにつづく

## 甘酒調理その2 / お魚を甘酒で漬ける

お魚やお肉を生甘酒に漬けると、麴が作る100種類以上の酵素がたんぱく質の分解を促進して柔らかくなり、胃腸への負担がすごく軽くなります。

お魚の場合、生臭さが全くなり、アミノ酸が増えて

味が深くかつ丸くなります。

お魚を漬ける場合は「漬け時間」がポイントで、1日がベストです!! 3日を過ぎると甘酒の発酵が進み、アルコール臭が出るようになるので注意しましょう。

### A 甘酒の「漬け刺」を作る

●刺身は必ず柵(塊)で用意。柵の全面に塩をまぶし、水分を出すと、水分と一緒に生臭みが排出されます。

\*「漬け刺」にあう魚は、鯛などの白身、あじなどの青身、サーモン、貝類。  
\*マグロなどの赤身は、そのまま「甘酒」に漬けると身が柔らかくなるだけで美味しくないので、「甘酒」+しょうゆ+味噌の漬け床にして味をつける。

●出た水分をキッチンペーパーでよく吸い取り、改めてさらし(または新しいキッチンペーパー)にくるんで、保存袋(またはタッパー)に入れる。今回、刺身は保存袋に入れました。

★保存袋にそのまま甘酒を流し込む。さらしやキッチンペーパーに包んだまま漬け込むのは、麴がすを「漬け刺」に付着させないため。



●1日置いたら、薄く切って盛り付ける。



●ここまでの手順はまったく同じ。あとは…

切る ← → 焼く

### B 切り身の「漬け焼」を作る

●切り身に塩をふり、水分を出す。

●出た水分をキッチンペーパーでよく吸い取り、改めてさらし(または新しいキッチンペーパー)にくるんで、タッパー(または保存袋)に入れる。今回、切り身はタッパーに入れました。

★タッパーにそのまま甘酒を流し込む。さらしやキッチンペーパーに包んだまま漬け込むのは、麴がすを「漬け焼」に付着させないため。



●1日置いたら、切り身をグリル(焼網)にのせ、焦げないように中火以下で焼く。

## 甘酒調理その3 / フルーツと甘酒を合わせて楽しむ



●甘酒とフルーツは相性抜群、どんな果実でも合います。甘酒とフルーツを混ぜて1日置いたくらいが飲み頃(生きている麴が働き出すのがおよそ5時間後から)。

- ①グレープフルーツとリンゴと甘酒をミキサーで攪拌し、1日置いたカクテル
- ②イチゴを角切りにして甘酒に入れ、1日おいたカクテルと
- ③フルーツマトを角切りにして、1日おいたカクテル

\*こういう単純なカクテルを試したら、更にこれに豆乳を入れて「甘酒ヨーグルト」にしたり、さらにそれを凍らせて甘酒シャーベットにして、楽しんでみてくださいね。

### 1年半の発酵期間を経た完全発酵飲料「バランスα」

時々「バランスα」はどのくらい水で薄めてあるのですか? と質問されます。もちろん答えは「0ゼロ」。皆さまがお飲みになっているのが「バランスα」原液そのものです。

このように、「微生物発酵」の結果カロリー分が完全に消費しつくされカロリー「0ゼロ」状態は自然には作り出せません。

例えば麴カビでお米を発酵させる「甘酒」は一晩で発酵してブドウ糖を作り出し、このまま発酵を続けると次に酵母菌などが入り込みアルコール発酵が始まります。そしてアルコ

ール度数がある程度高まると、今度は酢酸菌が活動を始めて、アルコールがお酢(酢酸)に変化します。

しかしこの発酵で消費されるのは炭水化物のみで、たんぱく質や脂質はそのまま残ります。実際、このように発酵過程が進むことは稀で、ほとんどの場合途中で雑菌が入り、腐敗が始まり、有毒物質が残ります。

「バランスα」がカロリー「0ゼロ」の完全発酵を可能にしているのは、4群80種以上の異なる菌類の相互作用の賜物なのです。

次回はお肉料理と自家製塩麴(しおこうじ)の作り方を特集します。お楽しみにね。



Mr.ヒラキの  
アピース・オブ・アピール

★口癖その1~「要するに…」  
自分で何の話をしているかわからなくなった時に、話を振り出しに戻すためにしばしば使われるが、全く何も「要約」してはいない。

★口癖その2~「基本的には…」  
何かを強調したい時に使われる接頭辞。「基本的には…私はあいつが嫌いだ」のように、続く言葉は「基本」とは何の関係もない。

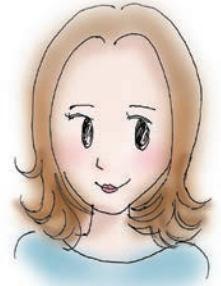
ゴールデンウィーク休暇のお知らせ

4月30日(月)は通常営業、  
5月3日(木)~6日(日)はお休み、  
と、させていただきます。

## 上ツチの スキンケア ワンポイント クリニック

# あなたは指先でグルグルしすぎていませんか？

あたたかくて、過ごしやすい日が続いていますが、みなさんお肌の調子はいかがですか。乾燥の時期も落ち着き、いい感じ♪と思っていたら、何だかお肌の表面がゴワゴワ・くすみ、なんてことに…



寒かった季節にお肌が乾燥にさらされたり、その代謝が悪いと、毎日の洗顔で目に見えない程度に剥がれ落ちていた余分な角質が肌表面に溜まってしまいます。

しっかり食事や睡眠を摂っているのにゴワゴワしたり、くすんでいるように感じたら、角質のスペシャルケアをしてみましょう。

### 《オイルマッサージの手順》

●ゆっくりバスタブに浸かり、体を温めて、お肌が水分を含み始めたら、オイルを顔全体に塗り伸ばし、指の腹で気になるところを優しくクルクルと円を描くようにマッサージしてください。

●余分な角質は本当にうすい皮なので、見るからにポロポロ取れてしまうまでやると、それはやり過ぎです。

●やっているうちにつぶつぶしたようなものがでてきたら、毛穴に詰まっていた角栓です。おもしろいからと無理やり毛穴から押し出したりしないでくださいね。あくまで軽くマッサージをして取れた分だけ流します。

●あとは、そのまま流して保湿が足りなければ補うなど、いつものケアをしてください。\*オイルのべたつきが気になる場合は洗顔してくださいね。

●オイルマッサージをすると角質や角栓も取れますが、血行が良くなるので代謝もよくなり、にきび跡やシミの改善にもつながります。

\*わたしもオイルのべたつきが気になるので洗顔しますが、メイクを落とすときにも石けんを使うので、短時間に2度も石けんを使いたくありません。そんな理由でメイクをしなかった日にオイルマッサージをするように気をつけています。そこはご自分のお肌の調子を見て調節してみてくださいね。

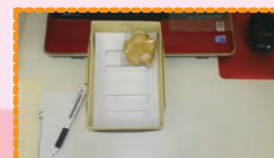
## 4月の上旬

東京の桜もちらほら咲き始めた4月上旬、私は満開に咲いている梅を見に、今年も吉野梅郷へ行ってまいりました！



この日の前日東京は台風並みの強風で、桜が雨で散ったと聞いても、梅が散ったとはあまり聞かないのですが、さすがに無理だろうなと思っていました。しかし、しっかり咲いていてくれました！

一面可愛らしい色で、ピンクがかった赤、濃いピンク、うすいピンク、たまご色のような優しい白、もっと繊細な表現ができればいいのですが、たくさん色がとても美しく昔話に出てくるような風景でした。もう、「きれいだね～きれいだね～」しか言葉も出てきません。前日の強風で細い枝は折れてしまっているところもありましたが、傍で小さな蕾が出番を待っていました。



★お土産の梅最中  
甘党目黒さんがすでに5つ飲み物のように食べていました。最後の一個、あたしがいったっきま～す。

## ただし、やりすぎはダメですよ！ その理由は…

お肌の水分は十分な角質があって保持されています。その下には細胞間脂質といって、水分を抱え込む物質があります。

角質を取りすぎると、これらが正常な働きをしなくなり、水分が逃げ出して乾燥し、今度はその水分を補おうと油分を出して何とか持ちこたえようとするために混合肌になっていきます。

無理やり取り去った角栓の部分にこの現象が起これば、脂の溜まりやすい部分なのでニキビにもなります。つまり、ニキビ肌でお悩みの方は、じつは角質を取り過ぎて乾燥を招いた結果なのかもしれないのです。

少しでも早く成果が現れてほしいですもんね、急ぐ気持ちもわかりますが、お肌はゆっくりと、でも確実に自分の力できれいになろうとしています。長い目で見てあげることが大切なんです。

# オレンジがキテます！ オレンジがキテます！ オレンジがキ



こんにちは！

スキンケア商品プランナーの「トシさん」こと目黒です。

もうすぐゴールデンウィークですが…

あなたのご予定はいかがですか？

家での～んびりもいいですね。

まとまった休みがあれば、がんばり続けているお肌にも休暇を与えるチャンスです。

たっぷり保水し、ゆっくり休ませてあげて下さいね。

『肌に疲れが出た』と感じた時は、“ベタベタ何かをつける”のではなく、お肌に負担をかけないシンプルスキンケアを実践することが“肌本来の力”を取り戻す最善策です。

紫外線も気になり始めました。

バーベキューパーティーなどアウトドアの予定があればUVケアは忘れずに。ですよ。

今回は、ちょっと気になる内容の本がありましたので紹介させていただきますね。

## オレンジが日本を元気にする！ 2012年の注目カラーはオレンジ

### 時代を映す色というものがある。2012年の色はオレンジ

車や家電、雑貨などの幅広い分野で、注目カラーと思われるカラーデザインが広がっている。東日本大震災から1年が経過し、消費者が再び希望を取り戻そうとしている今、元気力・明るさを象徴するオレンジを求める空気が自然に醸成されているとしても不思議はない。明るさや元気を象徴するオレンジが復活の「のろし」となる。

### 夕日のオレンジは“再生”の色

夕日のオレンジは「日が暮れて今日もおしまい。」ではなく、「日が沈んで今日は終わるけど、また明日が始まる。きっと、もっと、良くなっていくよね！」というポジティブなオレンジなのです。

### オレンジ色のイメージワードは・・・

健康的・アクティブ・解放感・元気。

### オレンジ色の心理効果は・・・

明るく楽天的な気持ちにさせ、生活に変化を求めるような活力を与える。人を外交的・社会的にしてくれる。

毎日飲んでも飽きないフレッシュなオレンジジュースのように、毎日使っても飽きない。

そして、オレンジジュースのように健康的で元気がでる。大人の女性ほど好むオレンジ色はビタミンカラー。

(日経デザイン4月号より抜粋)



オレンジ  
Orange

組み合わせる色によって  
印象が大きく変わる色

例えば・・・

黒と組み合わせるとキリッとした押し出しの強い色になります。

Genteel

茶色と合わせると優しい色になります。

大人の女性の上品メイクなら  
ベージュブラウン系+オレンジ  
で決まり！

Genteel

## 『ジェンティール』オレンジの秘密

自然農法の三原則の一つである太陽のオレンジ。厳しい自然環境で育った植物をイメージしています。自然の力強さ・天然素材のやさしさをあなたの肌に届け「健やかな肌を取り戻す・維持する」お手伝いのできる商品にしたい。そんな思いを込めました。



### エッ！ない！

コンタクトレンズを失くしてしまいました。先日、会社帰りにプールで泳いでいたら…ゴーグルが外れてしまい、片方だけコンタクトレンズを失くしてしまったのです。(泣)



スキンケア商品プランナー 目黒逸幸