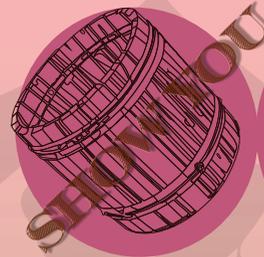




関ヶ原醸造 季刊誌
SHOW YOU
2024年 × × 月 〇〇日 発酵



spring vol.1

たまりで
ためない
腸活

レシピ

関

関ヶ原醸造株式会社

〒503-1501

岐阜県不破郡関ヶ原町関ヶ原 3330

instagram



HP



しょうゆと何が違う？

“奥深いコク” たまり醤油

たまり醤油は、大豆を多く使い、発酵期間を長くすることで、醤油よりも旨味成分が豊富で、濃厚な味わいの醤油です。

煮物や焼き物など、味付けに深みやコクを加えたい料理に向いています。



項目	たまり醤油	醤油
原料	大豆 小麦 9 : 1	大豆 小麦 5 : 5
製法	1年以上発酵	半年程発酵
色味	濃い茶色	薄い茶色
味わい	濃厚・旨味豊富	さっぱり 風味豊富
おすすめ料理	刺身・寿司・焼き鳥	煮物 炒め物 つけ汁



1

たまりって何？



決め手は長期発酵

大豆を蒸して麴を加え、できた味噌玉を1年以上発酵させて作られる醤油です。

濃厚なコクと香りが特徴で、東海三県で生産されています。

ポイント1 濃厚なコクと香りが特徴

大豆を1年以上発酵させて作られるため、旨味やコクが凝縮されています。

ポイント2 濃い色合いと粘り気

発酵によって大豆のタンパク質が分解されてアミノ酸になったため、濃い色合いと、とろりとした粘り気があります。

ポイント3 塩分濃度が高い

醤油の塩分濃度は15~18%程度ですが、たまり醤油は18~20%程度とやや高めです。そのため、少量でも濃厚な味わいになります。



たまり文化

2

たまりでためない腸活



腸活とは

食事や運動などの生活習慣を見直して、腸内環境を整えることです。腸内には、約 100 兆個の細菌が住んでおり、これらの細菌のバランスが崩れると、さまざまな健康トラブルを引き起こす可能性があります。

腸活方法



- ①発酵食品や食物繊維を積極的に摂る
- ②適度な運動をする
- ③十分な睡眠をとる
- ④ストレスを溜めない

腸活は、毎日のちょっとした心がけで行うことができます。

腸活効果

免疫力 UP 代謝 UP 便秘 解消 美肌 効果

引用：ナディア <https://oceans-nadia.com/user/81580/recipe/273208>
イラスト AC

黒酢でとろける柔らかさ♪ 手羽元のたまり醤油煮

材料3人分
鶏手羽元 8本

A
たまり醤油 80ml
黒酢 30ml
水 50ml
酒 大さじ2

調理動画
配信中



・ゆで卵
お好みで3個

- 1 鶏手羽元の骨に沿って切れ込みを入れておきます。
A たまり醤油80ml、黒酢30ml、水50ml、酒大さじ2の調味料は混ぜ合わせておきます。
- 2 鍋にサラダ油(小さじ2)を入れ、中火で熱して鶏手羽元を並べて焼き色をつけます。
- 3 軽く焼き色が付いたらA たまり醤油80ml、黒酢30ml、水50ml、酒大さじ2を入れて、煮立ったら弱火にして蓋をして15分煮込みます。
- 4 火を止めて10分間、蓋をしたままで蒸らして出来上がりです。器に盛り付けします。
- 5 鶏手羽元を取り出して、煮汁が残っているので、お好みの硬さのゆで卵を入れてひと煮立ちさせて、火を止めて全体に煮汁を絡ませて10分間味を染み込ませました。

二十四節

二十四節気は、古代中国で、太陽の黄道上の動きを観察して作られた暦法です。

一年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれの季節を6つずつに分けて、節気と中気に分けました。

節気は季節の変わり目の日、中気は節気の間にある日を意味します。

二十四節気は、農業や祭事などの目安として使われてきました。

日本では、平安時代から使われるようになり、現在でも季節を表す言葉として用いられています。

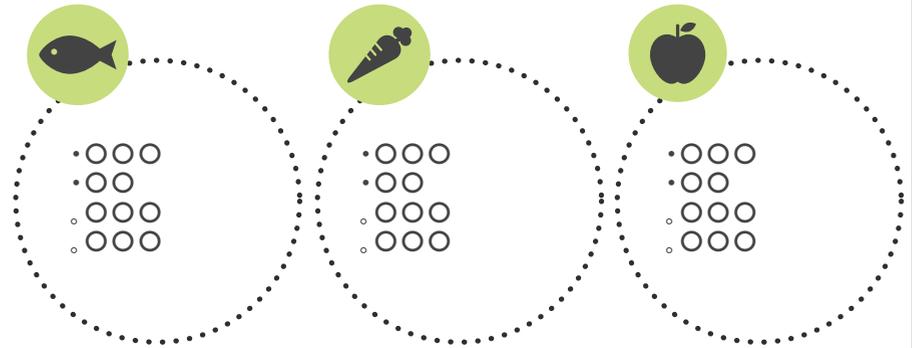
春

立春 (りっしゅん)	2月4日 - 18日頃	春分 (しゅんぶん)	3月20日 - 4月3日頃
雨水 (うすい)	2月19日 - 3月4日頃	清明 (せいめい)	4月4日 - 18日頃
啓蟄 (けいちつ)	3月5日 - 19日頃	穀雨 (こくう)	4月19日 - 5月4日頃



引用：暦生活 <https://www.543life.com/about24seasons/>

旬の食材



筍と豚肉の煮込み

〇〇〇
〇〇
〇〇〇
〇〇〇

調理動画
配信中



- 1 鶏手羽元の骨に沿って切れ込みを入れておきます。
A たまり醤油80ml、黒酢30ml、水50ml、酒大さじ2の調味料は混ぜ合わせておきます。
- 2 鍋にサラダ油(小さじ2)を入れ、中火で熱して鶏手羽元を並べて焼き色をつけます。
- 3 軽く焼き色が付いたらA たまり醤油80ml、黒酢30ml、水50ml、酒大さじ2を入れて、煮立ったら弱火にして蓋をして15分煮込みます。
- 4 火を止めて10分間、蓋をしたままで蒸らして出来上がりです。器に盛り付けします。