

夏を乗り切る、
食のチカラ

強い日差しや暑さにさらされる夏。
なんとなく食欲がわかなくなったり、
冷たいものに手が伸びることも……
そんな季節だからこそ、
食がカラダに与える影響を、あらためて感じるもの。
「クエン酸」や「発酵」のチカラを味方にして、
この夏も、心地よく、軽やかに。



Summer
Special
Issue

夏にもっと摂りたい

「発酵食品」と

「クエン酸」

夏は、高温や強い紫外線、室内外の大きな温度差など、知らず知らずのうちにカラダへ負担がかかる季節。なんとなく疲れやだるさを感じたり、食欲が落ちたりすることもあります。そんな夏を心地よく過ごすために、見直したいのが毎日の『食』。「発酵食品」や「クエン酸」を含む食材は、夏のカラダをやさしく支えてくれる存在です。季節に寄り添う食のチカラを取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



1 発酵食品

日本には昔から、醤油や味噌、みりんなど、先人たちの知恵が息づくさまざまな「発酵食品」があります。発酵の力を活かした保存食や伝統食も多く、私たちの食文化に深く根づいてきました。

日本の代表的な発酵食品は、主に「麹菌」の働きによってつくられています。世界に目を向けると、乳酸菌や酵母など、いろいろな菌によって生まれる発酵食品があります。



麹菌



麹菌



納豆菌



酢酸菌



乳酸菌



酵母菌

夏におすすめな理由

①【腸内環境をサポート】

発酵食品に含まれる善玉菌が、腸内環境をサポートし、夏の暑さで乱れがちな体調管理に役立つと言われています。

②【疲労回復・代謝をサポート】

発酵の過程で、食材に含まれるたんぱく質やでんぷんなどが、体に取り入れやすい形へと分解されます。そのため、消化吸収を助け、栄養を効率よく摂りやすくなります。

③【食欲を刺激】

発酵食品ならではの酸味やうま味、豊かな香りは、暑さで落ちがちな食欲を刺激してくれます。食欲がない時でも、毎日の食事に取り入れやすいのも魅力のひとつです。



2 クエン酸



梅干しやレモンなどに含まれる、酸っぱい味のもととなる成分が『クエン酸』です。

『クエン酸』は、体内の『クエン酸サイクル』をサポートすると言われています。

『クエン酸サイクル』とは、糖質・脂質・たんぱく質をエネルギーへ変えるために欠かせない体内の仕組みのこと。この働きが活発になることで、疲労回復につながるとされています。



ミトクオンラインショップで買える
暑い季節におすすめの「発酵食品」と「クエン酸」商品

発酵食品



有機玄米甘酒 栄養価豊富な玄米を甘酒に仕上げました。お料理やお菓子づくりに砂糖の代わりとしてもお使いいただけます。粒をつぶしたストレートタイプ。
[ヤマト醤油味噌]



発酵食品

鼎味噌 天然醸造、長期熟成タイプの有機味噌。80年にわたって使用されてきた木の桶でじっくり熟成させているので、生きた乳酸菌が含まれ、旨みも濃いのが特徴。[ヤマト醤油味噌]

発酵食品



左：塩麹 蔵元の「麹」と「塩」と「水」を合わせ、麹に含まれる酵素がじっくり働けるように環境を整え、ゆっくりと時間をかけて作られた塩麹。
右：醤油麹 のせる、和える、漬けるなど、素材の旨みを引き立てる万能調味料。ともに[ヤマト醤油味噌]

クエン酸



左：龍神梅 和歌山県龍神村の豊かな自然の中で無農薬・化学肥料を使わずに育てられた梅と紫蘇を使い、沖縄の塩シママースで漬けた梅干し。
中：龍神梅醬 農薬・化学肥料を使わず育てられた「龍神梅」の梅干しと紫蘇、天然醸造の醤油、それに生姜を加えて練り合わせた梅醬。
右：龍神梅肉エキス 無農薬・無化学肥料の青梅の果汁だけをじっくり時間をかけて煮詰めた貴重な梅肉エキス。すべて[龍神自然食品センター]

発酵食品

クエン酸



左：アップルサイダービネガー（マザー入り）皮付きの有機りんごを絞った果汁を醸造した、飲むりんご酢。
右：ザクロビネガー（マザー入り）種ごと有機ザクロを絞った果汁を醸造した、飲むザクロ酢。
マザー入りのシリーズは、無濾過・非加熱で、体を健康に保つ栄養成分を多く含む「マザー（酢酸菌）」が含まれた「生にごり酢」。ともに[メンガツオーリ]



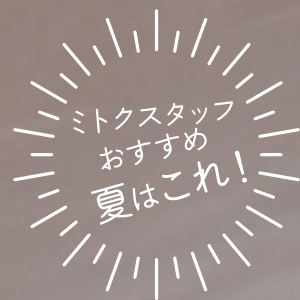
発酵食品

クエン酸

左：バルサミコ酢（白） まろやかなシャンパンイエローの色彩で、色味を気にせず様々なお料理に使える。
中：バルサミコ酢（赤） 濃厚なコクと旨味で、肉・魚料理、煮込み料理の隠し味やソースに。
右：白ワインビネガー 有機栽培ぶどうから作られたオーガニックの白ワインを、木製の大樽の中で自然にゆっくりと熟成させたビネガー。すべて[メンガツオーリ]



ミトクオンラインショップでは、この他にも「発酵食品」「クエン酸」食品を販売中！
◀詳しくはこちら



「発酵食品」と「クエン酸」 おいしいレシピ

ミトクスタッフが普段からよく作っている
夏におすすめの「発酵食品」や「クエン酸」を取り入れたレシピをご紹介します！
毎日の食事に手軽に作れる“元気の源”をお届けします。



Morning

鍋を使わないカンタン味噌汁

【材料】1杯分

- ・味噌…大さじ1
- ・粉末いりこ出汁…ほんの少し
- ・お湯…お椀1杯分
- ・ねぎ…適量
- ・乾燥野菜など…お好みで

【作り方】

お椀に味噌と粉末いりこ出汁を入れて
お湯でとき、ねぎや乾燥野菜を追加する。

POINT



忙しい朝も鍋を使わず美味しいお味噌汁が
味わえる
乾燥野菜で栄養バランスも◎



梅醬と塩昆布のおにぎり

【材料】2個分

- ・ごはん…お茶碗1杯半
- ・塩昆布…2つまみ
- ・梅醬…ティースプーン1杯
- ・ごま油…少々
- ・鰹節…お好みで

【作り方】

温かいごはんすべてを混ぜ合わせて
おにぎりを握る。



納豆に塩麹とアマニオイル

【材料】納豆1パックに対して

- ・塩麹…小さじ1
- ・アマニオイル…小さじ1

【作り方】

納豆にまぜるだけ！



POINT



ブロッコリースプラウトやクレソン、ネギ、大葉など
緑のものを追加してもgood!
海苔で巻いて食べるのもおすすめ！

豆乳ヨーグルトにザクロ酢

【材料】

- ・豆乳ヨーグルトまたはヨーグルト
…お好きな量
- ・ザクロピネガー(マザー入り)…大さじ1
- ・はちみつ…適量
- ・お好みのフルーツやシリアルなど

【作り方】

豆乳ヨーグルトにフルーツやシリアルなどをのせ、
ザクロピネガーとお好みではちみつをかける。



Lunch

鶏肉とレンコンの バルサミコ酢炒め

【材料】2人分

- ・鶏肉…1枚(約300g)
- ・レンコン…約10cm
- ・バルサミコ酢…大さじ2
- ・オリーブオイル…適量
- ・塩、こしょう…少々
- ・ブラックペッパー…少々

【作り方】

- ①鶏肉は1口大に切り、塩、こしょうを振る。レンコンは約1cmの厚さにスライスする。
- ②オリーブオイルで鶏肉を焼き、火が通ったらレンコンも追加する。
- ③レンコンに焼き目が付いたら、バルサミコ酢をまわし入れて煮詰める。仕上げにお好みでブラックペッパーをかける。



お弁当に入れやすい簡単おかずや、夏の定番”そうめん”にも。夏場に気になる防腐にも役立つ「クエン酸」で、午後の活動に元気をプラス！

豚肉の梅大葉巻き

【材料】2人分

- ・豚肉…10枚※しゃぶしゃぶ用や豚バラなど
- ・大葉…10枚
- ・梅ペースト…梅干し2〜3個程の種を取り除き、包丁で細かく叩きペース状にしたもの
- ・塩、こしょう…少々
- ・油(オリーブオイルなど)…少々

【作り方】

- ①豚肉に大葉を置き、梅ペーストを塗って端から巻く。
- ②表面に軽く塩、こしょうを振り、油を引いたフライパンで焼く。

POINT

小麦粉や片栗粉を表面につけてカリッとさせたり、フライにするのもおすすめ。

MITOKU STAFF 豚肉の代わりに鶏ささみでも◎



ピーマンとじゃこの炒め物

【材料】1人分

- ・ピーマン…2〜3個
- ・ちりめんじゃこ…5gぐらい
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …大さじ1/2+水少々
- ・白ワインビネガー…大さじ1
- ・オリーブオイルorごま油…大さじ1

【作り方】

- ①フライパンに油を引き、細切りにしたピーマンを炒め、少ししたら、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- ②ピーマンがしんなりしたら、混ぜておいた「めんつゆ、白ワインビネガー」を入れ水分がなくなるくらいまで炒めて出来上がり。



梅肉だれの冷やしそうめん

【材料】1人分

- ・そうめん…1〜2束
- 〈たれ〉
- ・梅肉エキス…小さじ1/2
- ・醤油…小さじ1
- ・水…大さじ2
- ・ごま油…少々
- ・大葉、みょうが…お好みで

【作り方】

そうめんを茹でて冷やし、混ぜておいたたれをかける。



Dressing

手作りドレッシングをお好みの材料で。野菜だけでなく魚や肉のソースとしても。

梅とバルサミコ酢の ドレッシング

【材料】サラダ2〜3人分に対して

- ・アボカドオイルまたはパンプキンシードオイル…大さじ4
- ・バルサミコ酢…大さじ2
- ・梅干し…小さじ2 ※細かく刻んでおく
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…小さじ2
- ・細かくした鰹節…大さじ2
- ・塩、大葉…お好みで

【作り方】

全ての材料を合わせて混ぜ、お好みで塩と大葉を加えて。



粒マスタードとりんご酢の ドレッシング

【材料】サラダ2〜3人分に対して

- ・粒マスタード…大さじ1
- ・アップルサイダービネガー(マザー入り) …大さじ1.5
- ・アボカドオイル…大さじ2
- ・はちみつまたはメープルシロップ…小さじ1〜2
- ・塩…小さじ1/3
- ・ブラックペッパー…少々

【作り方】

- ①ボウルに粒マスタードとアップルサイダービネガーを入れ混ぜ合わせる。はちみつと塩を加えてさらに混ぜる。
- ②アボカドオイルを少しずつ加えながら混ぜて乳化させる。最後にブラックペッパーで味を整える。

POINT

MITOKU STAFF サラダの他、蒸し鶏やサーモン、グリル野菜(ズッキーニ・ナスなど)にかけても◎ レモン果汁を加えれば爽やかに。すりおろし玉ねぎでコクをプラス。



Dinner

鮭の塩麹蒸し

【材料】 2人分

- ・鮭…2切れ
- ・塩麹…大さじ2
- ・きのこ…適量
- ・野菜…お好みで(白菜、長ねぎ、カブなど)

【作り方】

蒸し器に鮭をのせ、塩麹を塗る。
きのこや野菜も追加し、火をつける。
鮭に火が通ったら出来上がり。



POINT



お好みでパンプキンシードオイルをかけても美味しい!

パンプキンシードオイルと 醤油麹の冷やし和え

【材料】 2人分

- ・きゅうり…1本
- ・トマト…1個
- ・お手製の鶏ハム…100g
(※P7の「塩麹の手づくり鶏ハム」参照)
なければ蒸し鶏またはサラダチキンでも可
- ・醤油麹…大さじ1
- ・パンプキンシードオイル…大さじ1
- ・レモン汁…小さじ1
- ・白ごま…小さじ1
- ・みょうが、大葉…お好みで

【作り方】

- ①きゅうりは斜め薄切り、トマトはくし切り、鶏ハムはほぐす。
- ②パンプキンシードオイル、醤油麹、レモン汁を混ぜる。
- ③①と②を和え、白ごまとみょうが、大葉を加える。



POINT



冷蔵庫で10分ほど冷やすとさらに美味しく!
お手製の鶏ハムで作るのがおすすめ。

夏野菜と 生ハム・クリームチーズマリネ

【材料】 2〜3人分

- ・夏野菜…ズッキーニ1本、なす3本、
パプリカ1個、ミニトマト1パック
- ・生ハム…60g
- ・クリームチーズ…60g
- ・オリーブオイル、塩…適量
- 〈ソース〉
- ・オリーブオイル…60ml
- ・レモン汁、バルサミコ酢、塩麹、はちみつ
…各大さじ1
- ・にんにく(すりおろし)…小さじ1
- ・ブラックペッパー…適量

【作り方】

- ①ズッキーニとなすは輪切り、パプリカは
ひと口サイズに切ってオリーブオイルと塩で両面焼く。
- ②ミニトマトは湯むきして、生ハムはひと口サイズにする。
- ③ソースと野菜と生ハムとクリームチーズで混ぜ、冷蔵庫で少し冷やして完成。



暑かった今日の疲れをしっかり癒して
元気になるおいしい一皿を。

一日の終わりにゆっくりと寛ぎながら、楽しむ夕食。

ポッサム

【材料】 2〜3人分

- ・豚バラブロック…300g
- ・塩麹…大さじ3
- ・野菜…お好みで(サンチュ、キムチなど)
- 〈たれ〉

- ・味噌…大さじ2
- ・コチュジャン…大さじ2
- ・ごま油…大さじ1
- ・砂糖・みりん・ごま…各小さじ1

【作り方】

- ①お肉の全面にフォークで穴をあけ
袋に入れて塩麹をもみ込み、冷蔵庫で一晩寝かす。
- ②せいろまたは蒸し器にシートを敷いて、お肉を蒸す。
- ③食べやすい大きさに切って、たれとお好みの野菜やキムチと
一緒に食べる。



キャベツソテー味噌ソース

【材料】 2〜4人分

- ・キャベツ…大きめのもの1/4〜半玉分
- ・にんにく…お好みの量
- ・パルメザンチーズ(粉チーズ)…適量
- 〈ソース〉

- ・味噌…大さじ1
- ・マヨネーズ…小さじ2
- ・バルサミコ酢…小さじ2〜大さじ1
- ・アンチョビ…小さじ1/2〜1
- ・にんにく…少々
(市販のすりおろしにんにくでもOK)
- ・オイル…小さじ1/2
(アボカド、オリーブ、パンプキンシード
どれでもお好みで)

【作り方】

- ①深めのフライパンにオリーブオイルを入れ、
スライスしたにんにくと一緒に、キャベツの切った面に焼き目がつくまで焼く。
- ②側面に全て焼き目がついたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ソースの材料を混ぜる。
ソース用のにんにくは、すりおろして香りづけ用にお好みで。
- ④キャベツに火が通ったら形が崩れないように取り出し、
ソースをかける。



POINT



キャベツはそのまま豪快に焼くのがポイント!
仕上げにお好みでパルメザンチーズ(粉チーズ)をかけて。

Regular dish

塩麹の手づくり鶏ハム

【材料】2〜3人分

- ・鶏むね肉…2枚(約600g)
- ・塩麹…大さじ3

〈たれ〉

- ・梅干し…2〜3個
- ・ごま油、塩…適量

【作り方】

- ①鶏むね肉をひらいて、袋に塩麹と一緒にに入れて揉みこんで、冷蔵庫で一晩おく。
- ②一晩おいたら、広げたラップに置き、きつめに巻いてヒモ等で端をしぼる。耐熱ジッパーに入れて空気を抜く。
- ③鍋にたっぷり水を入れて、ジッパーごと入れる。
- ④鍋が沸騰してきたら弱火にして鶏肉が白くなるまで加熱する。
- ⑤火を止めて1時間半以上置く。
- ⑥合わせておいたたれを添えて完成。



食欲のない時でも食べやすい、作り置きしておくと便利な、夏におすすめ「常備菜」。

バルサミコ酢(白)で作る簡単ピクルス

【材料】

- ・好みの野菜…合計300g目安(きゅうり、にんじん、パプリカ、セロリ、カリフラワーなど)
- ・バルサミコ酢(白)…100ml
- ・水…100ml
- ・塩…小さじ1
- ・砂糖(またははちみつ)…大さじ1
- ・ローリエ…1枚
- ・粒マスタード…小さじ1
- ・ブラックペッパー(粒)…5〜6粒

※お好みで、にんにく(1片)やディルなどハーブをプラス

【作り方】

- ①野菜をスティック状やひとくちサイズにカットする。
- ②鍋にバルサミコ酢(白)、水、塩、砂糖、スパイス類を入れて軽く加熱(沸騰直前まで)し、ピクルス液をつくる。
- ③保存容器に野菜を入れ、温かいピクルス液を注ぐ。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。半日〜翌日で食べ頃に。



POINT



ぶどうやりんごを加えてデザートピクルスとしても。ビーツを加えるとピンク色の華やかな仕上がりに。ディルやタイムなどハーブを加えてボタニカルな風味に。

キノコのマリネ

【材料】2〜3人分

- ・エリンギ、しめじ、えのき…各1パック
- ・アップルサイダービネガー(マザー入り)…大さじ2
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩…小さじ1/3
- ・こしょう…少々
- ・醤油…小さじ1〜2

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で炒める。
 - ②きのこ類を入れて、塩、こしょうをふり、アップルビネガー、醤油を加えて全体を混ぜる。
- 粗熱が取れ、味がなじんだら出来上がり。



甘酒&グリーンティー

【材料】1杯分

- ・玄米甘酒…80ml
- ・冷たい緑茶…120ml
- ・すりおろし生姜…少々

【作り方】

材料を混ぜてグラスに注ぐ。お好みで氷を入れて。



POINT



甘さ控えめで食事にも合わせやすい。生姜で後味が引き締まり、冷え対策の強い味方に！

レモン甘酒スカッシュ

【材料】1杯分

- ・玄米甘酒…100ml
- ・炭酸水…100ml
- ・レモン果汁…小さじ2
- ・塩…ひとつまみ

【作り方】

グラスにすべての材料を入れて軽く混ぜる。



POINT



甘酒+クエン酸で夏バテ対策に最適。塩を加えることでスポーツドリンクのようなバランスに。

Drink

飲み物もひと工夫でカラダ想いのドリンクに。

甘酒×ライスドリンク割り

【材料】1杯分

- ・玄米甘酒…50ml
- ・ライスドリンク…50〜100ml

【作り方】

甘酒 1：ライスドリンク 1〜2の割合で割る。甘酒にもよるので、お好みの割合で。



ザクロ酢×トマトジュース割り

【材料】1杯分

- ・トマトジュース(無塩タイプ)…100ml
- ・ザクロビネガー(マザー入り)…大さじ1

【作り方】

トマトジュースをグラスに入れ、ザクロビネガーをプラスして、軽く混ぜる。ビネガーは上記の目安量を参考に、お好みの割合で。アップルサイダービネガー(マザー入り)でも！



ミトクスタッフ「BIOFACH」訪問レポート

ドイツに 行ってきました！



今回は、ドイツ・ニュルンベルクで開催された世界最大級のオーガニック見本市「BIOFACH」を視察しました。

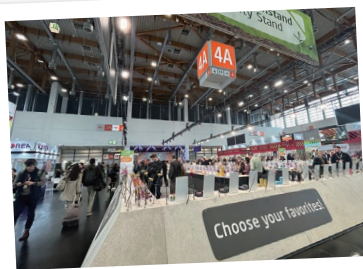


“オーガニック”なだけじゃない！ BIOFACHで感じた世界の最新食トレンド

ドイツやヨーロッパでは“オーガニック”“ヴィーガン”“グルテンフリー”といったカテゴリーが既に日常に定着している中で、今回のBIOFACHでは、そこにプラスαとして食物繊維やたんぱく質、免疫力向上、シュガーフリーなどさらに機能性や付加価値がついた商品が特に増えていたように感じました。会場では、原材料に自然由来の色を使用したカラフルな商品も多く並んでおり、視覚からも楽しめる商品が多かったです！

その中でも特に今年驚いたのは、抹茶フレーバーの商品の多さです。いたるところに“MATCHA”の文字が!! 世界的な抹茶人気を改めて感

じると同時に、発酵を活かした“UMAMI”などもキーワードとして見かけ、海外の最新トレンドに触れることで日本（アジア）由来の食文化や素材への関心の高さも実感する機会にもなりました。



いつでも安心して選んでいただける商品をめざして

ミトクに入社して5年目。仕入れの担当として商品の発注から輸入業務全般、有機認証関連業務、在庫管理などを主に行なっています。以前から有機商品や健康的な食生活について関心があり、入社後はミトクの商品を日常的に取り入れるようになりました。実際に使って、その商品の良さや価値を、より実感しています。

メーカーの方の想いや、商品の背景を大切にしながら、これからも安心して選んでいただける商品をお届けしていきたいです。



行った人

ミトクスタッフ：清水 さくら

スーパーから見た、ドイツのオーガニック文化

ドイツのオーガニックスーパーを訪れてまず驚いたのは、商品の種類の多さです。食品や飲料だけでなく、日用品や化粧品、ペット用品まで幅広く揃えられていて、オーガニックが特別なものではなく、日常に自然と馴染んでいることがよく分かりました。

日本ではまだ「オーガニック＝輸入品」というイメージも少しありますが、ドイツではEU圏内で生産された商品が多く並んでいたことも印象的でした。例えば農産物はスペインやフランス、乳製品はオランダやデンマークなど、それぞれの国の強みを活かしながら、EU全体で食の流れが成り立っていることはオーガニックが日常に根付く背景のひとつでもあると思いました。

ドイツで感じた“エコが 当たり前”の暮らし

プラスチックの使用量を抑える取り組みは、ドイツだけでなくヨーロッパ全体で進んでいます。街の店先で野菜や果物などそのままの状態ですり売りされている光景をよく見かけ、基本的にオーガニックスーパーでは、持参したエコバックに直接入れて帰る方がほとんどです。

EUでは商品の包装についても、プラスチックの使用量を削減する方向で法律や規制が改正されており、BIOFACH（見本市）や店頭でもシンプルで環境に配慮したパッケージが多い印象でした。その分カラフルで目立つデザインの商品が増えた気がします。

また、ドイツでは瓶や一部の容器にはデポジット制度というものがあり、使用後に返却すると料金の一部が戻るという仕組みも広く浸透していて、リサイクルやリユースが暮らしの一部として自然に根付いていることを実感しました。



“MEHRWEG”が
デポジット対象商品という意味。



ミトクオンラインショップ
https://31095.jp



発行元：株式会社ミトク https://mitoku.co.jp/
〒105-0022 東京都港区海岸1-9-1 浜離宮インターシティ 6F

