

かぼちゃとさつまいもの 大学芋 (胡麻ジンジャー風味)

●EM蘇生きび糖GOLD ●EM蘇生醬(ひしお)



【材料 4人分】 さつまいも…中1本(200g)、かぼちゃ…200g、EM蘇生きび糖GOLD…60g、みりん…小さじ1、水…大さじ1、
EM蘇生醬…大さじ1/2、生姜絞り汁…小さじ2、煎り胡麻…適宜、揚げ油…適量

- 【作り方】
- 1 さつまいもとかぼちゃを乱切りにし、水にさらしてザルに上げ、水気をふく。
 - 2 中温の油(160℃)でじっくり揚げる。うっすら色が付いてきたら引き上げ、もう一度揚げる。
 - 3 鍋に[A]を入れ火にかけ、砂糖が溶け、とろりとなめらかになったら火からおろし、EM蘇生醬・生姜絞り汁を加える。
 - 4 揚げた芋とかぼちゃの油を切り、熱いうちに③の鍋に入れてからめる。ゴマをふりかけて、完成です。

【ポイント】

- さつまいもを揚げるときは、中まで火が通るのに時間がかかるので、じっくりゆっくりに揚げてください。
- でき上がったものを冷凍保存して、お好きな時に自然解凍して食べるのもおすすめです。

レシピ by chie's KITCHEN

ねぎ味噌 ●EM蘇生みそ



【材料】 長ネギ:400g、EM蘇生みそ:50g、水:大1、油:大1、好みで(白炒りゴマや柚子の絞り汁など)

- 【作り方】
- 1 長ネギは2mmの小口切りにし、青い部分と白い部分と分けておく。
 - 2 鍋に油をあたため、まず青ネギを炒める。
 - 3 しんなりしてきたら、鍋の半分を空けて白ネギを炒め、青ネギをかぶせるようにもどしてよく炒める。
 - 4 甘い香りがしてきたら同量の水を加えたEM蘇生みそを上へのせ、蓋をしてとろ火で煮、汁気がなくなったら練りながら水分を飛ばす。

【ねぎ味噌効果】
ねぎには体を温める効果があるとされているため、昔から風邪のひきはじめには、ねぎをきざんで味噌やショウガを溶いたお湯に入れて飲むと良いとも言われているんですね。味噌の中にも含まれる麹・酵母・乳酸菌の中には酵素、消化を助ける作用があります。風邪予防にはピッタリの食材です。

レシピ by chie's KITCHEN

す 酢 かけろまきび酢

長寿の鳥と呼ばれる鹿児島県奄美地方の加計呂麻(かけろま)島で、黒糖用の良質なさとうきびを原料に、昔ながらの製法で作られるお酢です。2~3年熟成を重ね、年間約100トンしか製造できない希少価値のあるお酢に、EM・X GOLDを加えて新登場。健康的な食生活のために、お使いいただきたい逸品です。

新発売

商品コード: 410040
700ml
3,150円(税込)



●ミネラル成分とクエン酸のパワー

原料となるさとうきびにはカルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラル分が豊富です。また、お酢の酸っぱさのもとであるクエン酸には、ストレスや疲労などで強いアルカリ性に傾いた体のバランスを整える働きもあります。

●お料理だけでなく、飲み物にも

酢の物、ドレッシングのほか、炒めもの仕上げにひと振りすれば味が引き締まり、味わいもプラス。また、オレンジジュースや梅酒に少し加えると、さらに酸味が加わってさっぱりといただけます。

せ 醤油 EM蘇生醬

国産丸大豆を使用した醤油をベースにEM・X GOLDを加えて、まろやかな旨味に仕上げました。

500ml
600円(税込)



そ 味噌 EM蘇生みそ

EM美味米(愛知県豊田市産コシヒカリ)の玄米を42.5%、国産大豆42.5%、EM蘇生海塩GOLDをふんだんに使用し、まろやかな深い味わいに仕上げました。(練り味噌タイプ)

750g
1,000円(税込)



さ 砂糖 EM蘇生きび糖 GOLD

新発売の「EM蘇生きび糖GOLD」は、さとうきびの持つ旨味やミネラル分をそのまま残しながら、きめ細かくサラサラに仕上げたお砂糖です。沖縄県産のサトウキビの粗糖と糖蜜をバランスよく配合し、EM・X GOLDをプラス。白砂糖よりも自然の恵みがたっぷり含まれています。

新発売

商品コード: 410030
500g
880円(税込)



【上】原料を混合した状態。
【下】粉状になったもの。熱を加えてしまうと風味が飛んでしまうため、この工場では時間をかけてゆっくりに乾燥させているのが特徴。製造では地域のものを使用すること、できるだけ製造工程の中で人間の手を介すること、そして徹底した品質管理にこだわり、異物混入や微生物検査などのチェック体制も厳重に行っています。

●煮物や炒めものに

こくのある甘みは、筑前煮や酢豚など、しっかりした味付けのお料理にぴったりです。さらっと溶けやすく扱いやすい点も特徴です。

●スイーツにもどうぞ

香ばしい風味が程良いアクセントに。白玉やきなこ餅はもちろん、プレーンヨーグルトやバタートーストにふりかけるなど、幅広く楽しめます。

【お砂糖一口メモ】

EM蘇生きび糖GOLDと同じように色が付いているお砂糖にはいろいろ。成分にもそれぞれ特徴があります。ミネラルを含むと思われがちな「三温糖」は、白砂糖やグラニュー糖などを作った後の液からできていて、独特の色は繰り返し煮詰めてできたものです。ですから成分は白砂糖とほぼ同じで、ミネラル分はあまり含まれていません。一方、「黒砂糖」はさとうきびのしぼり汁をそのまま煮詰めて作ります。こつりとした濃厚な甘さと風味が特徴ですが、アクが強いので繊細な料理には使いにくいといえます。また「ブラウンシュガー」とは茶色っぽい色のついたお砂糖の総称。原料や製法には特に規定はありません。ビート(砂糖大根)から作られる、てんさい糖などもブラウンシュガーに含まれます。

し 塩 EM蘇生海塩 GOLD

美しい自然が広がる沖縄県久米島の沖、水深612mより汲み上げた海洋深層水を100%ベースに、EM技術を活用して製造しています。直火を使わず、濃縮・蒸発・天日干しで、海洋深層水の素材の旨味を活かすことにこだわりました。

500g/袋チャック付
3,500円(税込)



「さ・し・す・せ・そ」とは、皆さんもご存知の通り、基本の調味料。砂糖(さとう)、塩(しお)、酢(す)、醤油(歴史的仮名遣いのせうゆ)、味噌(みそ)のこと。料理の時には、この順番に味付けをするとおいしく仕上がるだけでなく、甘い、しょっぱい、酸っぱいなどの味つけに多彩な変化を持たせることで、それぞれの料理をバランスよく楽しめるといふ利点もあります。このたびEMの調味料は「EM蘇生きび糖GOLD」「かけろまきび酢」も登場し、「さしすせそ」が勢ぞろい。毎日のお料理にどんどん活用して、元気に冬を乗り切りましょう。

料理の基本、「さ・し・す・せ・そ」にEMの力。
おいしく食べて、この冬も元気に！



からだもよろこぶ、あったかメニュー

寒い時期は、みんなで囲む温かい料理や懐かしいおやつがうれしいもの。
手軽なEM食品を上手に使いこなして体の内側からぽかぽか暖まりましょう。

春は「さっと茹でる・蒸す」

夏は「生・さっと火を入れる」

秋は「煮る・炊く」

冬は

冬は旬の野菜たち(土の中にできる根野菜など)をじっくり時間をかけた料理法(煮込む)がおすすめです。
長時間煮込んだお料理は、身体を芯から温めてくれる、寒い時期に大切な調理方法。
冬の寒さに体が対応できるよう、味付けは塩、醤油、味噌を少しずつ増やしていきます。



すき焼のたれ

国産丸大豆使用のしょうゆに、EM蘇生海塩 GOLD、EM-X GOLDを配合しました。コクのあるうまみは、すき焼だけでなく、牛丼、肉じゃが、煮物などにもぴったり。そのまま使えるストレートタイプで幅広く使える便利なたれです。



商品コード：410060
500ml
650円(税込)

新発売



ぜんざい

EM蘇生きび糖GOLD、北海道小豆を100%使用し、隠し味にEM蘇生海塩GOLDを加えています。もちろんEM-X GOLDも配合。お湯で温めるだけですぐ召しあがれるレトルトタイプ。お好みでお餅や栗などを添えてどうぞ。

新発売

商品コード：410050
180g
280円(税込)



EM美味餅

その昔皇室に献上するほど美味しいと言われた幻の餅米「女鶴」を、山形県酒田市が品種改良し「酒田女鶴」として復活させました。そして、さらに品質の向上を目指してEM栽培された餅米を使用したのがこの商品。ふんわりとしたお米の香り、抜群のコシ、舌触りと滑らかさは絶品です。和のおやつはもちろん、お雑煮やお鍋にもどうぞ。

新発売

商品コード：405030
12個入り
1100円(税込)

※包装形態が変更になる場合があります。



ポン酢の作り方

【材料】 EM蘇生醬:大さじ5、かきまきび酢:大さじ2、だし:大さじ5、柑橘類の絞り汁大さじ1、※お好みで、すりごま、練りゴマ、ラー油、柚子胡椒、七味など入れて楽しんでください。

【作り方】
①材料を全てを混ぜ合わせます。

作り置き万能ポン酢(本格派)の作り方

【材料】 酒:100cc、みりん:80cc、ゆず(かんきつ類)果汁:100cc、かきまきび酢:150cc、EM蘇生醬:150cc、ダシ昆布:3枚、お好みで、カツオけすり節:2つかみ

【作り方】
①酒とみりんを煮切ります。
②①とその他の材料を瓶に入れて、冷蔵庫で一週間ねかせます。

レシピ by chie's KITCHEN

あったかお鍋 蓮根ボール入り

【材料】蓮根ボール れんこん:300g、片栗粉又は小麦粉:大さじ3、白炒りごま:大さじ1、生姜(すりおろし):1かけ分、しょうゆ:大さじ1、揚げ油:適宜、だし汁:4カップ、みりん:1/4カップ、厚揚げ:1枚、南瓜:1/8個、きのこ類:1パック、ごぼう:1本、白菜:1/4個、人参:1本、ねぎ:1本、その他、季節の野菜、EM蘇生醬:大さじ3、EM蘇生海塩GOLD:適量 — [A]

【作り方】
①れんこんは半量をすりおろし、残りは一口大に切ってビニール袋に入れて麺棒でたたく。
②①をボールに入れ、[A]を加えてよく混ぜ合わせ12等分にして丸める。
③②を170度の中温できつね色になるまで揚げておく。※時間がない時は、揚げないで、そのまま丸めて、鍋に入れてもよい。
④土鍋に食べやすく切った野菜類を敷き詰めてだし汁・みりんを注ぎ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑤野菜が煮えたら、③で揚げたれんこんボールを入れ、EM蘇生醬・EM蘇生海塩GOLDで下味をつける。



【蓮根について】

れんこんはビタミンC・食物繊維・カリウムを多く含みます。切った時の粘り気は、ムチンという糖たんぱく質で、胃や腸の粘膜を保護して消化吸収を助けてくれます。また、切った部分を黒くさせる成分タンニンには、殺菌・抗酸化作用があります。

★おいしい食べ方

●ゆでるとシャキシャキ ●おろせばネバネバ ●煮ればホコホコ

いろいろな食感が楽しめる野菜です。

皮をむいたれんこんは、密閉容器に入れ、れんこん全部がつかないように水を張って冷蔵庫で保存。こうすると変色は防げますが、ビタミンCが減少するので翌日には使ってしまうでしょう。

レシピ by chie's KITCHEN