

自分で漬けよう



おいしい漬物

エコープマーク品かわら版



発行所

JAライフワーク福島

食品企画課

なす漬の素

240g
(30g x 8袋)

大人気



風味豊かに色よく手軽に簡単にできます。水菜やキャベツもおいしく漬かります。

きゅうり漬の素

150g
(25g x 6袋)

ゴマ醤油風味



生姜とゴマの香りが食欲をそそります。ゴーヤ、キャベツ、セロリ、うり等もOK。

きゅうり漬の素
(さっぱり塩味)

75g (15g x 5袋)

新発売



爽やかな酸味が特徴のさっぱり味の漬物の素です。きゅうりの一本漬けにも最適です。

あっさり漬の素

420g
(30g x 14袋)

簡単まぜるだけ



体内ナトリウム塩を排出するカリウムを約10%ナトリウムから換えているので塩分を気にしている方にお勧め。天然コンブや旨み成分が含まれているの

即席からし漬の素

80g
(20g x 4袋)

リニューアル



刻んだ野菜に混ぜるだけで、ピリツとからしの効いた浅漬に。カボチャのからし和え等も作れます。

即席わさび漬の素

80g
(20g x 4袋)

リニューアル



刻んだ野菜に混ぜるだけで、ピリツとわさびの効いた浅漬に。カブのわさび漬や、たこわさびも作れます。他にも「あっさりゆず漬の素」等もございます。

で魚の塩焼き、チャーハン、卵焼きなどの味付け等調味料としても。

編集後記

漬物は一時期、高塩分食品として敬遠された時期もありましたが、今では低塩分化が進められているようです。まして浅漬は、塩分を気にせず、効率よく野菜に含まれる栄養素を摂取できます。塩分が少ないため長期保存はできませんが、熱に弱いビタミンC等の損失を防ぐことができます。また、漬物に含まれる植物性乳酸菌は他の有益菌と比べ、胃の強酸をくぐり抜け生きたまま腸内に届くため、善玉菌の繁殖を助けたり、免疫機構を刺激して免疫力をアップすると言われています。一年を通して浅漬の素を使った漬物を食べて健康な体づくりを心がけましょう。

(渡辺 幸一)