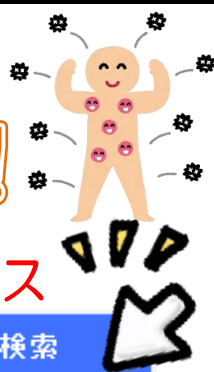


エーコープマーク品かわら版



発酵食品で免疫力UP!



A-coop マーク品の検索はこちらにアクセス

JAライフクリエイト福島

検索

2月 節分・立春・針供養

建国記念の日・雨水

バレンタインデー



2月には立春があり、暦の上では冬と春の境目ですが、まだまだ寒い日が続きます。そして、寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどさまざまな感染症が増加するといわれています。風邪を引かない為に発酵食品で免疫力をUPさせるためには、まずは腸内環境をよくすることが大事です。腸管の免疫力がしっかり働いている人は病気にかかっても長患いせずに回復が早い場合が多いです。



発行所

株式会社JAライフクリエイト福島 食品企画課

おすすめ商品のご案内

塩こうじパウダー (だし入り)

○特徴

素材の旨味をひきだし、万能調味料。使いやすい粉末小袋タイプです。活きた米こうじの酵素の力で、食材の旨味を引き出します。



【使い方】

●魚や肉の下ごしらえに 材料250g〜300gに 1袋(12g)をふりかけて、15分ほど置いてから調理してください。 ※焦げつきやすいので、油をひき弱火でじっくり焼いてください。

●野菜炒めに

野菜や肉(300g〜350g)をフライパンで炒め、最後の味付けに1袋(12g)を加えてよく混ぜます。

鶏肉と大根の煮物

○材料(3〜4人分)

- 鶏もも肉...1枚 (300g)
大根...400g
ゆで卵...3個
水...600ML
油...適宜

エーコープ塩こうじパウダー

小袋3袋

○作り方

- ①袋に一口大に切った鶏肉と塩こうじパウダー 1袋を入れてよくもみ 15分ほど置いておきます。
②大根は皮をむいて一口大に切ります。
③フライパンで焼き目が

つく程度に鶏もも肉を炒めます。焦げやすいので注意して下さい。

④鍋に鶏もも肉、大根、ゆで卵、水、塩こうじパウダー2袋を入れて30分ほど煮込んで下さい。

【塩麴の効能】

- カラダや精神の疲労回復
■腸内環境を整え、体質改善、免疫力アップ
■美肌、アンチエイジング効果

当社の扱うACマーク商品は、食生活の改善に役立つ商品ばかりです。JAグループの一員として各所で発信していきます。

編集後記

さて、1月2月と発酵食品をご案内しました。腸内フローラなんて単語も最近良く耳にします。腸は第二の脳とも呼ばれる重要な臓器です。腸内環境改善でめざせ健康長寿! (赤沼)