

発酵生活

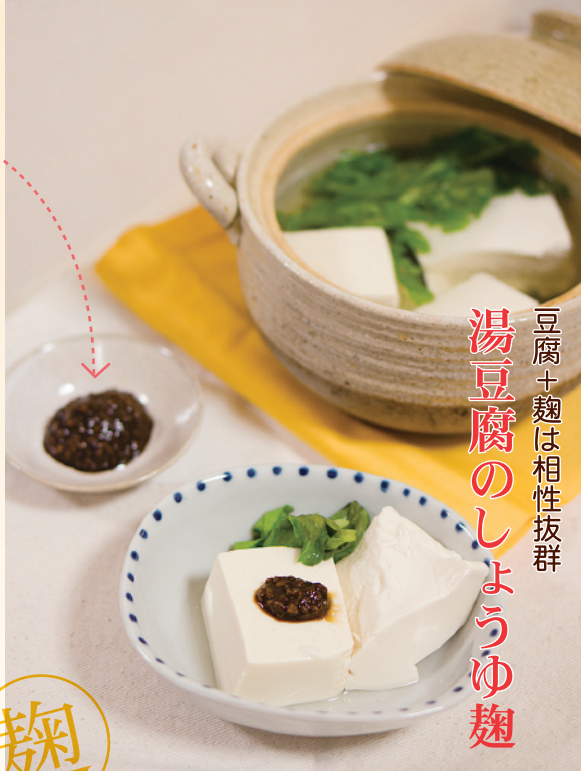
Yomittu 発酵女子部の

女性スタッフが多いYomittu編集部でも発酵食は大人気。栄養が偏りがちな、忙しい締め切り前も元氣と美肌を保たなきゃ！
ほぼ毎日発酵食を続けるスタッフおすすめの発酵食を紹介。



豆腐+麩は相性抜群

湯豆腐のしよゆ麩



麩

手作り塩麩、しよゆ麩は常備。素材の甘み・うま味をアップさせる万能調味料として我が家では大活躍。うま味が増すことで塩分量も抑えられ、家族の健康を守る主婦としてはうれしいポイント。炒め物やソース、ドレッシングと幅広く利用できるよ。



家族の健康を守る麩マダム やーまん

●しよゆ麩の作り方

生の米麩(200g)をもみほぐし、濃口しよゆ(200ml)を加えとろみが出るまでもみ合わせる。容器に移し、ふたを少し開けたまま日の当たらない場所に常温で1~2週間。1日1回スプーンでかき混ぜ、麩の芯がなくなれば完成。

納豆

朝は納豆。でもパンも食べたいという時におすすめの納豆レシピ。海苔や七味、ピザソースとも相性はいいが、おすすめは納豆+マヨネーズ。その他、「納豆をトッピングはちよっと…」という人には納豆オムレツも◎



パンでも美肌の納豆編集長

食パンにマヨネーズを塗り、混ぜた納豆(たれ入り)を均一にのせる。スライスチーズをのせてオーブントースターで焼くだけ。お好みでじゃこやネギを入れてもよい。



酢

クエン酸効果で美の敵、ストレスを発散。代謝もよくなると友人からすすめられたフルーツ酢を毎日アレンジ。炭酸や紅茶、甘酒と割ったり、牛乳や豆乳に混ぜて飲むヨーグルト風にしたリ。

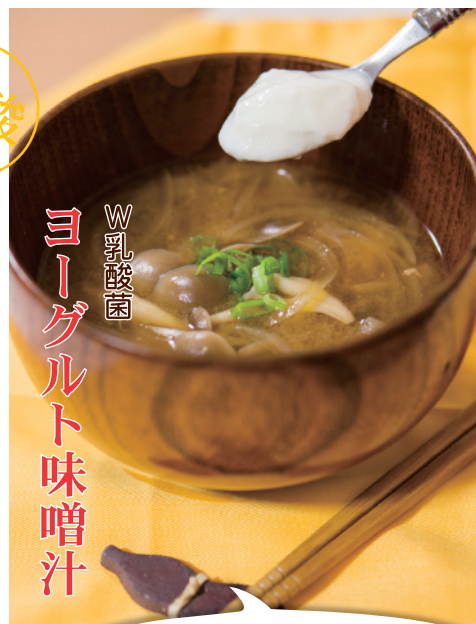


酢で代謝UPとストレス発散やまん

ドリンク、料理と積極的に使いたい酢の強い酸性なので胃に刺激が強く、混ぜる割合は商品のパッケージをよく読んで。

乳酸

味噌を仕込み菌の力を信じ待つこと約1年。適当に作っていた味噌汁も「自分で作った味噌は格別」と、今は煮立てず素早くササッと、風味を逃さず菌を殺さず。忙しい朝はヨーグルト味噌汁でW菌食。



いつもの味噌汁にヨーグルトをスプーン1杯加えれば出来上がり。ヨーグルトの味はほとんど感じないので時間のない朝に栄養UP。



手前味噌です キキ

きのこ☆
きのこは菌そのもの！
低カロリーで食物繊維も豊富。

豆乳と蜂蜜やフルーツ酢を混ぜた

はちみつりんご酢豆乳



バランスのいい食事に発酵食をプラスしてキレイな腸を！

