

エフアイNEWS 〈シリーズトコトン50〉

トコトン求める。

北海道産 発酵黒玉ねぎ

血液サラサラ成分

「シクロアリイン」が40倍に増加!

※一部淡路島産を使用することもあります

有効成分「シクロアリイン」が
発酵前に比べて40倍に!

発酵は一般的に微生物由来の酵素を添加して作られますが、微生物を添加せず、玉ねぎが持っている酵素の働きを利用します。温度65℃・湿度85〜90%の部屋で約1か月間温度と湿度のみをコントロールしながら醗酵・熟成させます。しかし、玉ねぎは水分が多いため、ひとつ間違えると腐敗してしまいます。発酵黒玉ねぎは、職人の手によって腐敗しないよう、また均一に発酵・熟成されるようにトレイの置き場を移動させるなど、毎日玉ねぎと会話をするように手間暇かけて作られています。また、発酵・熟成させることにより、血液をサラサラにしてくれる成分である「シクロアリイン」という成分が生玉ねぎの約40倍に増加することが確認されています。



玉ねぎは暑さに弱く、球が肥大するころから倒伏した後までに気温が高いと、大きくなる前に葉が枯れて収量がおちるため、北海道などの涼しい気候が適しています。

発酵のノウハウを元に開発された
“発酵黒たまねぎ”

もともと、ニンニクを自己発酵・熟成させ、ポリフェノールや抗酸化性が格段に上昇した「発酵黒ニンニク」を開発しており、その実績を活かして



発酵が進むにつれ、黒っぽい色へ変化していきます。

かして、玉ねぎも発酵・熟成できないかということが開発のきっかけでした。ニンニクよりも抗菌性が弱く水分が高い玉ねぎは非常に腐敗しやすく、ニンニク以上に手間がかかり加工が困難でした。しかし試行錯誤を繰り返した結果、腐敗することなく安定的に加工を行う製法を確立することができました。このように炒め玉ねぎのような旨味と甘味が特徴的で美味しい、機能性食品素材が生まれました。



職人によって発酵・熟成の管理が行われています。発酵がきちんと進んでいるか、発酵のムラがないかなどチェック。細かい変化も見逃しません。

じめじめした季節到来「梅雨カビ」にご注意！

梅雨のカビ退治には“酢”が効きます！

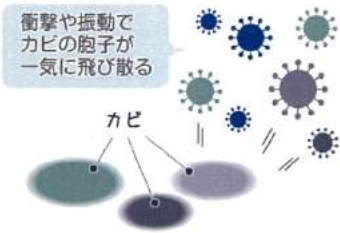
梅雨から真夏にかけてカビが最も繁殖しやすい季節です。温度28度、湿度80%はカビが好む環境。カビの発生を防ぐ万能なアイテムが身近な食材にあります。

それは、どのご家庭にでもある『酢』です。酢はアミノ酸、クエン酸を多く含み、美容や健康に優れた効果がありますが、その他にも中和力、殺菌力に優れている食材です。消臭効果や雑菌の繁殖を抑える事ができ、風呂場や洗面所などの水回りの掃除にも役に立ちます。カビやヌメリを酢を含ませた布で拭くと、すっきりと綺麗になりカビ対策になります。天然素材で環境にも、身体にも優しい酢を利用して、家中の掃除をしてみたいはいかがでしょうか。「酢水スプレー」を常備しておく、手軽に掃除ができ、ジメジメした梅雨でもカビ知らずで快適に過ごせます。



<酢水スプレーの作り方>

水：1 酢：1/2
ガラスかプラスチックのスプレー容器に入れる。



掃除中はカビが舞い上がらないよう気をつけましょう。

カビの掃除は換気をしながら行いましょう

カビの最大の的は「湿気」。できるだけ換気をしながらカビ掃除を行いましょう。また、掃除後もある程度の時間扉を開いたままにしておくなど、乾かしてから終了すると更なるカビの繁殖を防ぐことができます。

いま話題のストレッチ「骨ストレッチ」

運動前にストレッチをすると運動能力が落ち、ケガのリスクも高まることを知っていましたか？

ケガの予防には、運動前の入念なストレッチ—そう思っている人は多いのではないのでしょうか。しかし、2013年にクロアチアのザグレブ大学研究チームが「スポーツの前にストレッチをすると、運動能力が落ち、怪我のリスクも高まる」と衝撃の発表を行いました。

そこでスポーツケア整体研究所代表の松村 卓先生が提唱したのが“骨ストレッチ”。今までのストレッチのように筋肉を無理に伸ばす方法ではなく、骨を効果的に動かすことで全身のバランスを整え、筋肉や関節の柔軟性や可動域を向上させる画期的な方法です。



提唱者の松村 卓先生

基本の動作はとっても簡単！

<基本となるポーズ>

- ①親指と小指をつないで輪をつくる。
- ②反対側の親指と小指で手首のグリグリした部分を押さえる。



右手の親指と小指をくっつける

左手の親指と小指で右手首の関節のぐりぐりをはさんでもつ

<エクササイズ>

- ・両手を前に出し、押さえられたほうの手首を左右にブラブラ振る。肩や首のコリを防ぎます。
- ・押さえられた側の腕のひじを上げ、直角に曲げる。そのまま腕を後方に引く。この時肩甲骨を意識することでわき腹や肩の一带が刺激され体幹を効果的に動かすことが出来ます。
- ・いすに座り両手を前方に突き出しながゆっくりと上半身を伸ばす。背骨が伸び、体のゆがみや腰痛の緩和にも効果的です。

食のプロフェッショナル「管理栄養士」

栄養士には、“栄養士”と“管理栄養士”の2資格があり、【栄養士法】という法律によって規定されています。栄養士法は栄養士・管理栄養士の身分制度について定めたもので、最も大きな違いは国家試験があるのかないのかという点です。栄養士は専門学校か短大で2年間学び、卒業すれば資格を取得できるのに対し、管理栄養士は国家試験に合格しなければ資格を取得できません。エフアイには数名の管理栄養士が在籍しており、専門知識を活かした企画立案・商品開発・品質管理を行っています。幅広い知識と経験を元に、安全で質の高い、付加価値ある商品の提供に日々努めています。



栄養士	ココが違う！	管理栄養士
2年	修業年数	4年
国家資格	資格の種類	国家資格
都道府県知事	免許の発行	厚生労働省
おいしくて安全な食事の管理	業務内容	主にいろいろな対象者に専門的な栄養指導

高付加価値で差別化を！「フルーツ魚」

魚類の消費量が大きく減少し、消費者の「魚離れ」が指摘されていますが、ここ数年養殖界の救世主として人気を集めているのが“フルーツ魚”です。フルーツ魚とは、養殖魚のエサに柑橘系の果実（フルーツ）を混ぜて育てた魚のことで、養殖魚特有の生臭さが少ないので、クセがなく食べやすいだけでなく、身に柑橘系の成分が含まれるため、風味がさわやかです。

おいしいだけじゃない！傷みにくく変色しにくい

エサとなるみかん・柚子・レモンなどの柑橘系のフルーツには、抗酸化作用を持つポリフェノールやクエン酸などが含まれています。抗酸化物質は魚の変色や傷みを抑える効果を持っているため、通常の魚よりも傷みにくいのもフルーツ魚の特徴です。

<主なフルーツ魚ブランド>
「柚子鱈王（ゆずぶりおう）」
(鹿児島県)

↓フルーツ魚のルーツ「柚子鱈王」（高知県）

- 「ゆずぶり」（高知県）
- 「かばすぶり」（大分県）
- 「みかん鯛」（愛媛県）
- 「すだちぶり」（徳島県）
- 「レモンはまち」（広島県）
- 「みかんぶり」（愛媛県）
- 「かばすひらめ」（大分県）
- 「柑味鮎」（山口県）
- 「オリーブハマチ」（香川県）

