



## 木次乳業(有)

住所: 島根県雲南市木次町東日登 創業: 昭和37年8月設立

島根県木次町にある木次(きすき)乳業は、生乳本来の風味を残す低温殺菌牛乳を日本で初めて開発した乳製品メーカー。農薬や化学肥料を使わず牧草を育て、牛を飼育し、その堆肥を土に還元しています。木次町一帯が「有機農業の郷」と言われており、有機農業を中心に地域をあげて食の自給に取組み、質の高い安全でおいしい乳製品を製造しています。

- ・牛乳は、72℃15秒間の低温殺菌で生乳本来の風味を残し、カルシウムを主とした栄養素は、高温殺菌牛乳に比べて格段に多く含まれています。
- ・ミルクコーヒーやヨーグルトなどの原材料の生乳は、全て奥出雲で飼育された牛の生乳を使用しており、乳質が変わらないよう、また保存性・安全性に配慮し、80℃15分の殺菌処理をしています。
- ・香料・着色料・安定剤などは不使用です。

### ◎ 木次の酪農の特徴

多頭飼育を避け、その土地の粗飼料生産力に見合った自己完結型の小農有畜複合経営を目指して、乳量をいかに多く得るかだけを追求した日本の酪農の考え方ではなく、良質乳の生産を第一としています。日光・空気浴・環境などに気を配り、健康な牛から腰の強い牛乳が得られるようにしています。



## (有)坂本製油

住所: 上益城郡益城町福富819 創業: 昭和24年5月1日

一番搾りのみを使用した無添加無着色の油は、高いというイメージが当たり前になっている現在、“安いから良いのではなく、良いものを安く” “子育て世代の方々や食にこだわる方に継続的に利用していただきたい”という先代の信念と製法を引き継いでいます。

小人数で昔ながらのやり方をすべて手作業で行うので、大量生産は出来ません。遺伝子組み換えのおそれがない原料を仕入れて、材料の炒りから圧搾、湯洗い、沈澱、火入れ、ろ過、瓶詰めといった作業に一昼夜かけます。

酸化防止剤(防腐剤)や消泡剤等の薬剤は一切使わず、安心・安全で味が違います。

※一般的に大量生産される安価な油の製造は、効率よく生産するためノルマルヘキ酸などの薬剤を使って油を抽出し、高温で精製される為に油本来の成分が壊されるだけでなく、トランス脂肪酸など様々な点が問題視されています。



## クックたかくら

東京都東久留米市 平成6年7月1日設立

何故美味しいのか、それには意味がある

決して安いとは思いませんが従来の商品に比べて素材そのものにもこだわり厳選して使っています、何処よりも手間を惜しまずに大豆臭さを丁寧に処理してすっきりとした味に仕上げました

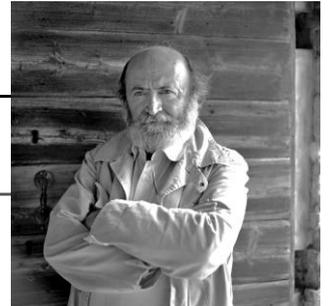
一度、食べてみればその違いがはっきり感じられる筈です。

食事は自分の時間を楽しみながらゆっくり食べたい、何よりも日々食べるものだけに美味しくなければ始まらない、そうした希望にお答えするために微力ながら努力致しております。

人は美味しいものを食べたとき、心豊かに話は弾み自然と笑顔の輪が広がって幸せなひと時をみんなが共有できる、食の力でそう出来ればと願っています。

弊社は創業以来総てオーガニックの原材料にこだわり無添加はもとより有機栽培無農薬の農作物、畜産物の素材で作った惣菜を四十年近く宅配業者に卸してきました、機械を一切使わずに包丁一本全て手作業にこだわって作っています、その延長線上で皆様に喜んで戴けるように確かは何処よりも美味しい日本一のベジタリアン惣菜(植物たんぱく加工食品)作りに取り組んでいます。どうぞよろしくお願ひします。

## ジロロモーニについて



イタリア有機農業の先駆者ジーノ・ジロロモーニのオーガニック食品のブランドです。ジーノ・ジロロモーニが設立した有機専門の農業協同組合の生産農家と組合に認定された生産農家により栽培された小麦のみを使用し、組合の有機パスタ工場で生産しています。その他のオーガニック食品はジーノ・ジロロモーニの考えに賛同しているイタリア各地の有機認定された生産者によりつくられています。

人と自然環境にとって安全で、何よりもおいしい食品作りを続けるヨーロッパ有機農業の先駆者である彼の思いを込め【ジロロモーニ】ブランドとして日本では創健社がお届けします。

### ジーノ・ジロロモーニ農業協同組合

1977年設立。現在、組合員は個人、法人合わせて150を有し、そのほとんどが直接耕作を行う大規模な有機農業法人で、耕作面積は、6000ヘクタールに及びます。有機農業の推進、営農指導とその販売を軸としながら、パスタ製造、パン製造、飼料袋詰め、レストラン、アグリツーリズム(宿泊施設)、民族博物館等多面的な活動を展開しています。

その活動の基本は、起業による地域での雇用確保であり、地理的条件の悪いところでの起業を成功させるために地域性と環境保全へのこだわりを通じての高付加価値化と収入の安定化を目指しています。パスタ製造は、品質の高さが認められ、ヨーロッパ、アメリカ、オーストラリアなど24カ国でも販売されています。

月刊『食べもの通信』に連載していたレシピが  
1冊の本になりました。

# からだ整う 温活薬膳ごはん

新刊出来



麻木久仁子・著

(タレント・国際薬膳師)

■A5判/120ページ/オールカラー/定価1540円

## からだを整えるには、 冷え対策から。

年齢を重ねるにつれて、  
誰しも体を温める力が減っていきます。  
本書では「簡単でおいしい」  
温活薬膳レシピのほか、  
毎日できる冷えとり習慣を紹介。  
寒い冬をポカポカで過ごしましょう。

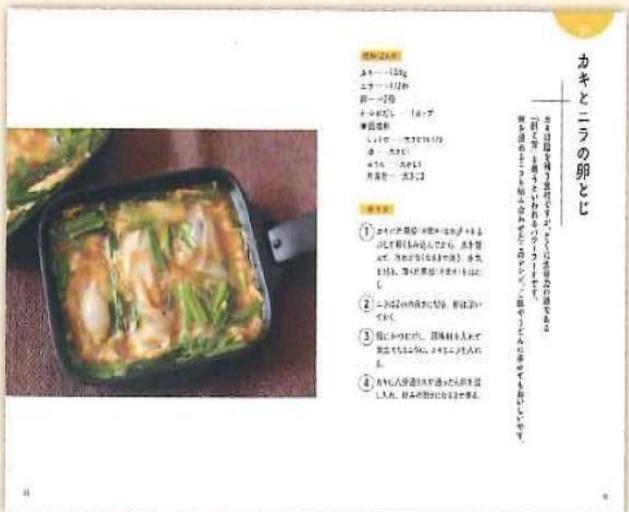
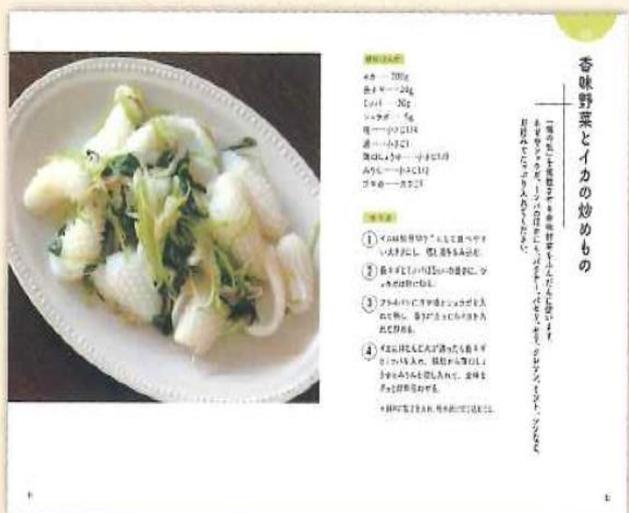
### 【掲載レシピ】

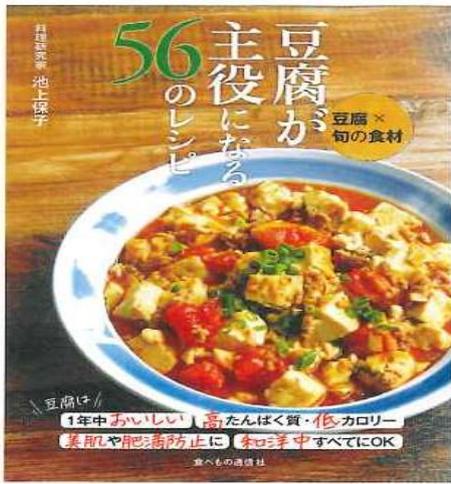
春：春キャベツとアサリのオイル蒸し/  
ヨモギの温活カレー など

夏：ゴーヤとトウモロコシの大和イモ揚げ/  
トウモロコシご飯 など

秋：サバのナッツ焼き/豆腐とホタテの茶碗蒸し など

冬：アジの水ギョーザ/豚肉とショウガのそばろ など

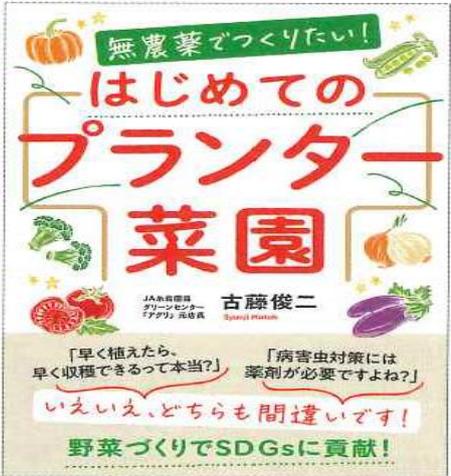




## 豆腐×旬の食材 豆腐が主役になる56のレシピ

池上保子（料理研究家・豆腐マイスター）

- 一年中おいしく、たんぱく質が豊富
  - 美肌や肥満防止、更年期症状に効果的
- そんな豆腐は手に入りやすいスーパーフード。  
環境負荷の観点から、代替肉としても注目されています。  
おうち時間に、おいしくてヘルシーな豆腐料理をどうぞ！
- A5判 / 128 ページ / オールカラー / 定価 1430 円（税込）



## 無農薬でつくりたい! はじめてのプランター菜園

古藤俊二（JA糸島園芸グリーンセンター「アグリ」元店長）

- ドクター古藤が無農薬でおいしくつくれるコツを徹底解説。  
野菜づくりでSDGsに貢献し、もぎたてをご自宅で味わいませんか。
- 【掲載野菜・果物】ゴボウ、アスパラガス、メロン、ブルーベリー、  
トマト、エダマメ、タマネギ、ハクサイなど
- A5判 / 88 ページ / 定価 1430 円（税込）

### 知っておきたい 身近な 電磁波 被ばく



5Gで増大する  
リスク

2020年春から  
5G配線がスタート。  
5Gは、従来の4Gよりも高速で、大容量の通信が可能。また、IoT（モノのインターネット）との連携により、さまざまなサービスが実現されています。

5年6刷

【著】大久保貞利  
網代太郎  
加藤やすこ  
植田武智  
坂部貢 ほか

家庭栄養研究会【編】

- A5判 / 128ページ
- 定価1540円(税込)
- 発行: 食べもの通信社
- 発売: 合同出版

GIGAスクール構想で  
教育現場がダイベン!

21世紀に入り、高度情報通信社会が加速。高速大容量通信の5Gが主流となり、いま私たちの身の回りは電磁波であふれています。5Gが登場したことで基地局が増え、強力な電磁波による健康被害も報告されています。しかし、日本では電磁波の危険性をほとんど報じていません。私たちの身の回りには電磁波のリスクと身を守る知恵をコンパクトにまとめた必携の書です。



改訂6刷

- A5判並製
- 128ページ
- 定価1430円(税込)
- 著者: 水野玲子
- 発行: 食べもの通信社
- 発売: 合同出版



本誌に連載していた市民科学者・水野玲子氏の「見えない有害物質と子どもの健康講座」が本になりました。いま、有機フッ素化合物（PFAS）による汚染が波紋を広げています。PFASは「不滅の化合物」とよばれる有害物質です。発がん性、生殖や肝臓への毒性、先天異常、脳神経への影響など、多くの問題が指摘されています。このPFAS、じつは焦げつかないフライパンや防水加工製品、電子機器部品など、私たちが日常的に使っているものにも使われています。有機フッ素化合物だけでなく、臭素系難燃剤やフタル酸エステル類など、身の回りには多くの危険な化学物質があふれています。どのようなものに使われ、どのように有害か、可能な限り予防する方法も。ぜひ手にとってほしい1冊です。



ホエイあまざけで元気な1日

体に思いやり

# ホエイと麴でつくった ホエイ あまざけ

チーズを作る時  
できる副産物



※画像はイメージです

濃縮  
タイプ

国産米  
100%  
使用

ノンアルコール

甘酒オレが  
おすすめ!



甘酒 1 : 牛乳 1~3

ホエイと麴でつくった  
ホエイあまざけ 230g

一〇〇%国内産原料使用。  
チーズを作る時にできる副産物・ホエイと米、麴のみで余計なものはありません。  
上品でミルクリーな甘さが広がる甘酒を茶色に仕上げました。  
牛乳で割るのが一番のおすすめ。甘酒1に牛乳1~3倍で、甘酒オレの出来上がりです。  
からだに優しい食を勧める、木次乳業より生まれた牛乳で割るとおいしいホエイあまざけをぜひお試しください。



# 「ホエイあまざけ」は元気の味方

チーズづくりの副産物 ホエイ と 国産米糀 を使って出来た  
ホエイ(ミルク)あまざけ。



## ホエイあまざけの誕生秘話

木次乳業では、チーズを作る時にできる「ホエイ」をこれまで有効利用できていませんでした。

「ホエイ」とは乳の成分から乳脂肪やカゼインなどを取り除いたもので、低脂肪、低カロリーで、上質なたんぱく質が多く含まれています。ホエイはホエイプロテインとしてサプリメントでも人気です。そんな貴重な「ホエイ」を捨ててしまうのはもったいない！何とかホエイを生かす方法はないかと、SDGsの観点から考え生まれたのがホエイあまざけです。

## ホエイあまざけの栄養成分

ホエイの栄養成分と、飲む点滴と言われる甘酒の栄養成分を持つ、ホエイあまざけ。慌ただしい朝や、スポーツ前後のエネルギー補給など、毎日の元気の味方としておすすめです。ナイトミルクとしてもお使いいただけます。ホエイあまざけは、カルシウムを含み、カルシウムは普通の甘酒(3mg/100g)の約7倍です。ミルキーで自然な甘さが特徴。甘酒特有の香りが苦手な人でも飲みやすいです。



ホエイあまざけ 栄養成分表示(100g当たり)				推定値
熱量	たんぱく質 2.4g	炭水化物 30.3g	ナトリウム 21mg	
134 kcal	脂 質 0.4g	食塩相当量 0.05g	カルシウム 20mg	



## 茶色いホエイあまざけの秘密

牛乳(木次パステライズ)で割るのが一番のおすすめ！  
牛乳で割って甘酒・オ・レ

ホエイあまざけは、甘酒の中の糖とホエイの中のたんぱく質が反応してメイラード反応で茶色くなっています。コーヒー、しょうゆ、味噌などの茶色もメイラード反応によるものです。メイラード反応は、味にコクが出て風味をよくするので、牛乳で割って甘酒オレにすると風味も格段とよく仕上がります。ぜひお試しください。

## ホエイあまざけのお召し上がり方



おすすめ/  
牛乳で割って  
甘酒オレ

甘酒 1 : 牛乳 1~3



お水・お湯で割って  
水割り・湯割り

甘酒 1 : 水 1~2



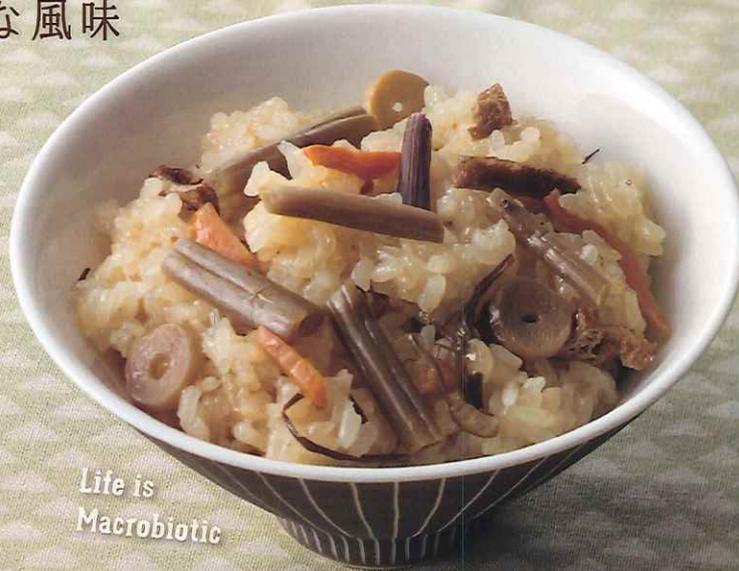
砂糖代わりに  
デザート、料理に

その他いろいろお好みでご使用ください。



# オーサワの 山菜ごはんの素

山菜の豊かな風味



Life is  
Macrobiotic

国産山菜  
100%使用

- 砂糖・動物性原料不使用
- 酸化防止剤不使用

※もち米を使用しました。

## 昆布と椎茸でとった天然だしを贅沢に使用

昆布と椎茸のだしで旨みを引き立て、国産大豆使用の豆腐をなたね油で揚げた、  
こだわりの油揚げを使用しました。飽きのこないシンプルで上品な味わいです。

国産  
たけのこ  
100%使用

### オーサワのたけのこごはんの素

上品な薄色仕立て  
大きめにカットした  
たけのこの食感と、風味が  
楽しめます。

1月～4月数量限定品

1袋で2合分

9469 150g **475円(税込)**

- 原材料: 水煮たけのこ[たけのこ(国産)]、だし汁(昆布、椎茸)、醤油、油揚げ、本みりん、食塩(天日塩)、酵母エキス/豆腐用凝固剤(一部に小麦・大豆を含む)
- 開封前賞味期間: 常温で1年

### オーサワの山菜ごはんの素

NEW!

お米やもち米と一緒に炊くだけで  
手軽に美味しい山菜ごはんが  
出来上がります。

1月～4月数量限定品

1袋で2合分

4193 170g **496円(税込)**

- 原材料: 水煮山菜[みず菜・わらび・ふき・筍(新潟・秋田・山形県)]、だし汁(昆布・椎茸)、醤油、にんじん、みりん、油揚げ/豆腐用凝固剤、(一部に小麦・大豆を含む)
- 開封前賞味期間: 常温で1年

※商品の価格・内容量・包装・仕様等は2022年12月現在のものです。

オーサワジャパン株式会社

〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL:03-6701-5900 FAX:03-6701-5911  
ohsawa-japan.co.jp

2212 OJ-8700

# ベジ釜めしの素 (とり釜めし風)

米に混ぜて炊くだけ 植物性素材でつくった釜めしの素  
大豆ミートの程よい食感と豊かな旨み



## 6130 オーサワベジ釜めしの素 (とり釜めし風)

オーサワの国産大豆ミートと野菜を使用し、醤油と昆布で仕上げました。まるでとり肉のような見た目と上品な出汁の味わい。

2~3人前 170g 421円(税込)

- 原材料:オーサワの国産大豆ミート、にんじん、ごぼう、昆布だし[昆布(国産)]、米飴、醤油、醗酵調味料、なたね油、食塩(海の精)、酵母エキス、メープルシュガー
- 開封前賞味期間:常温で2年

## 国産野菜使用 砂糖・動物性原料不使用

米と一緒に炊く、炊いたごはん混ぜるなど、食べたい時に簡単調理ですぐに美味しくできあがる オーサワの『ごはんの素』シリーズ。いつものごはんがごちそうに早変わり!

オーサワの  
『ごはんの素』  
シリーズ  
for Vegan



## 6112 オーサワ五目ごはんの素

国産根菜類がたっぷり。自然に育まれた素材の旨みがおはんとよく合います。米2合に混ぜて炊くだけの手軽さ。

2~3人前 150g 399円(税込)

- 原材料:昆布だし[昆布(国産)]、特別栽培にんじん(国産)、ごぼう・れんこん(国産)、醤油、椎茸(国産)、椎茸だし、有機アガベシロップ、油揚げ、米飴、食塩(海の精)、醗酵調味料、米酢、なたね油、酵母エキス、メープルシュガー、昆布粉末
- 開封前賞味期間:常温で2年



## 6111 オーサワきのこごはんの素

4種の国産きのこが風味よく、口に広がるおいしさ。素材の旨みを生かした味付けにしました。米2合に混ぜて炊くだけの手軽さ。

2~3人前 140g 399円(税込)

- 原材料:昆布だし[昆布(国産)]、舞茸(国産)、醤油、ぶなしめじ(国産)、特別栽培にんじん(国産)、椎茸(国産)、椎茸だし、有機アガベシロップ、米飴、エリンギ(国産)、食塩(海の精)、醗酵調味料、米酢、なたね油、酵母エキス、メープルシュガー、昆布粉末
- 開封前賞味期間:常温で2年



## 6105 オーサワの玄米によく合うごぼうごはんの素

国産ごぼうを中心に、野菜やひじき・油揚げがたっぷり入って具だくさんの食べごたえ。あたたかい玄米ごはん2合に混ぜるだけでいつもと違う味わいが楽しめます。

2~3人前 120g 410円(税込)

- 原材料:特別栽培にんじん(国産)、ごぼう(国産)、椎茸だし、椎茸(国産)、醤油、ひじき・油揚げ、醗酵調味料、食塩(海の精)、有機アガベシロップ、昆布粉末、なたね油、酵母エキス
- 開封前賞味期間:常温で2年



## 3833 オーサワの具だくさんちらし寿司の素

国産の具材がたっぷり。酸味と甘みのバランスがよく、素材の香りと歯ごたえがいきたおいしさです。あたたかいごはん2合に混ぜるだけで本格的な味わい。

2~3人前 150g 463円(税込)

- 原材料:米酢、特別栽培にんじん(国産)、ひじき・たけのこ(国産)、有機アガベシロップ、米飴、かんぴょう・椎茸(国産)、油揚げ、醤油、メープルシュガー、醗酵調味料、食塩(海の精)、酵母エキス、昆布粉末
- 開封前賞味期間:常温で2年

※商品の価格・内容量・包装・仕様等は2022年12月現在のものです。