

すずなだより

今年は大雪との前情報もありましたが、今のところ、福井は平野部では積雪も無く、山間部だけの積雪で、生活しやすい日々が続いています。

寒い時期は時間をかけて、コトコト煮込んだ煮物やシチューなどがうれしいし、ゆっくり煮込んだ方が体を温める効果もアップすると聞いていますが、近年省エネで便利な生活と言うことで、暖房もエアコンや生活様式も変化しオール電化が普及し、灯油のストーブも少なくなり、ストーブに鍋をかけてコトコト煮物と言うご家庭も少ないのでは？と思います。(我が家は停電や有事の際に備え、3台ともストーブです)

そこで、「ふげん」を利用しては如何でしょうか。ふげんが素材のおいしさを引き出すだけでなく、火の通りも早く、芋類も煮崩れしにくくなるなどの便利さに加え、素材の鮮度を蘇らせたり、保持したり、質を高めたり、アク抜き、嫌なにおいを無くし、良いにおい引き出すなど、見た目はただの小麦粉のようですが、醗酵から生まれた不思議なパワーを隠し持ち、お料理を引き立て、腕を上げてくれ、とても頼りになります。そして、酵素飲料の原液や酵素醤油を利用すると、より簡単・短時間・体にやさしい・おいしく、あらゆるお料理にお使い頂け、小麦粉替わりや、市販の調味料やインスタント食品にも少し加えるだけで、グッとおいしくなります。たとえば…

✧苦手な魚… 販売店様から

*ふげんで下処理した鮭を鍋に入れたら好評！皮もおいしく食べられたとご本人もびっくり。

*ふげんを入れて鮭とエビで作ったつくね。

味・においともに良くなり、ふわっと仕上がりに、鮭が入っていると気が付かずとてもおいしかったそうです。

お客様、実は、鮭が苦手だったそうです



✧糠漬けや即席漬け、味噌造りに…

糠漬けは気を抜くと、においや味が落ちます。

漬け込む時に、材料にこすり込む塩を「ふげん塩」にすると、風味も良くなり、糠床の管理もしやすく、良い乳酸菌も育ちます。

ふげん塩で作る即席漬け、大根漬け、梅干しや、味噌造りにも、ふげんや酵素をご利用ください。市販の味噌も酵素原液やふげんを混ぜ込むだけでグッとおいしくなり、からだにも◎です。

✧野菜・果物を安心して食べる…

ふげん水で、野菜・キノコ・果物を洗うと、気になる大気中の物質や農薬も落としやすくなります。アク抜き・洗米もおすすめです。イチゴは、お砂糖代わりにふげんをつけても Good。



✧福井名物「鯖のへしこ」…

酵素原液とふげんを入れた商品を作って頂いて、熟成も早く、開封後も熟成します。マイルドでジューシーで、刺身がー押しで、焼いても、とてもおいしいと好評です。



✧時間がない時の煮物やシチューなど…

ふげんを適量入れ、材料を水煮し、材料が柔らかくなりはじめたら、合わせ酵素醤油を入れ、しばらく煮て、ひと煮立ちさせ、出来上がり。

*肉を入れる時は…ふげんで下処理して、合わせ酵素醤油や、ふげん塩で下味を付けた肉を、火を止める少し前に入れて、余熱で肉に火を入れます。そうすると、肉質も柔らかく味がしみ込んでいて、仕上がりが早いのです。

*味が染み込みにくい根菜類も、ふげんや酵素原液を使うと味がしみ込みやすく、酵素の色々な素材の持ち味が加わり、とてもおいしくなります。



✧麺や小麦粉のにおい…

麺の小麦粉、かん水のにおいが気になる方も多いのでは…。

麺やパスタを茹でる時や、カップ麺を含めインスタントラーメンを作る時や、小麦粉での、天ぷらやお菓子やパン作りにも、ふげんを使うと気になるにおいも無くなり、よりおいしくなります。



✧おいしく保存…一人暮らしやたくさんある材料の保存

肉・魚は、食べやすい大きさにカットして、ビニール袋に、ふげんを素材 100g に対し、添付のスプーンに 1 杯強を目安に入れ、切り口にまぶすように、ビニール袋を膨らませ、振って全体によくまぶせるようにします。冷蔵庫で 1 週間は保存でき、風味も鮮度も維持できます。また、ふげん塩にしたり、合わせ酵素醤油を入れたりするとさらに保存できます。「ふげん」だけで保存したものは、調理前に下味を付ける



✧お風呂に…お風呂のお湯に入れるとお肌に◎

✧ペットのフードに…ふげんをまぶすと、嫌なにおいも無くなり、酸化防止にもなり、下痢しにくくなります。(酵素もおすすめ)

✧ふげんパック…髪・お肌のお手入れ・湿布と幅広く使えます。

*使い方アラカルのプリントもご用意しています。



これはほんの一例で、アイディア次第で使い方も色々！胃腸の整わない方は、消化促進に、食後、そのままお飲みください。もちろん、赤ちゃんからお年寄りまで、安心してお使い頂けます。

体験談…主人の母は、今年の3月で93歳になります。グループホームでも、酵素原液を飲んでいましたが、誤飲性肺炎を起こしやすくなり、水分にはとろみ剤を使用しなければならないし、食事のままならず、水分不足も。その後、入院中、薬を飲んで便秘の状態は改善しなかったのが、退院後、施設が変わり、ふげんを月に2個以上のペースで食事に混ぜてもらっています。すると、徐々に薬なしでもおなかの調子は整い、下痢が止まり水分不足にならないからか、点滴も無しになりました。肌、髪の色艶も良く、元気にしています。

