

暑い日にさっぱりいただける漬け物

エコープマーク品では、これからの季節にぴったりの漬け物の素をいろいろ取り揃えています。

なす漬の素



風味豊かな色よいなす漬けが、手軽で簡単に、そして美味しくできあがります。

きゅうり漬の素(ごましょうゆ味)



刻んだきゅうりに混ぜるだけで、醤油風味に、生姜とゴマの香りの美味しいきゅうり漬けができあがります。

きゅうり漬の素(さっぱり塩味)



爽やかな酸味が特徴のさっぱり味のきゅうり漬の素です。きゅうりの1本漬けにも最適です。

桜しば漬の素



国産しそを使用。刻んだ野菜に混ぜるだけで、しその香りがさわやかな、しば漬けが手軽にできあがります。

熟成ぬか床



乳酸菌で発酵させた熟成ぬか床です。パックがそのまま容器になり、冷蔵庫で保存ができます。

ぬかづけの床



米ぬかに信州味噌をブレンド。味噌の風味で米ぬか独特の臭い、酸味を消しマイルドな味に漬けあがります。

浅漬けの素 あっさり塩味      浅漬けの素 かつお・こんぶ風味



液体タイプ きざんで、漬けて、もむだけで、30分でおいしく漬かります。

らっきょう酢



塩漬は不要です。らっきょうを洗ってこの酢に漬けるだけで、おいしいらっきょう漬けが出来上がります。らっきょう以外にもしょうが、みょうが、たけのこや梅の甘酢漬けに。お寿司や酢の物にも使えて、便利です。

漬けもの酢



穀物酢においしく味つけしました。旬の野菜の甘酢漬けがお手軽に楽しめます。らっきょう酢よりも甘味を抑えました。

# 漬け物の季節

暑い夏がやってきます。食欲や塩分補給に注意をする時期です。メニューの1品に野菜の漬け物を取り入れて、夏バテを防ぎましょう。

生野菜ではなかなかたくさん食べられない。

加熱すれば、せっかくのビタミン類を壊してしまう。

その点、漬け物は、ビタミン類を壊すことなく、おいしく野菜を食べることのできる食品といえます。

## そもそも漬け物とは

国の規定では主に野菜や果物、きのこ、海藻などを原料にしたものが漬け物とされています。さらに漬け物は、熟成させた保存性のあるものと浅漬け（一夜漬け）のように短時日の漬け込みで保存性のないもの（低温管理が必要なもの）に大別されるほか、漬け込みに使用される調味料や漬け床によって塩漬けや味噌漬け、醤油漬け、こうじ漬けといった種類に分類されています。

塩漬	塩を主とした材料に漬け込んだもの	梅干、白菜漬、高菜漬等
しょう油漬	醤油を主とした材料に漬け込んだもの	福神漬、野沢菜漬、松前漬等
みそ漬	みそを主とした材料に漬け込んだもの	山菜みそ漬、大根みそ漬等
かす漬	かすを主とした材料に漬け込んだもの	奈良漬、わさび漬等
こうじ漬	こうじを主とした材料に漬け込んだもの	べったら漬、三五八漬等
酢漬	食酢、梅酢又は有機酸を主とした材料に漬け込んだもので、pH4.0 以下のもの	千枚漬、らっきょう漬等
ぬか漬	ぬかを主とした材料に漬け込んだもの	ぬか漬、たくあん漬等
からし漬	からし粉を主とした材料に漬け込んだもの	なすからし漬等
もろみ漬	醤油又は味噌のもろみを主とした材料に漬け込んだもの	きゅうりもろみ漬等
その他の漬物	上記以外の漬物（乳酸はっ酵したものを含む。）	すんぎ漬、サワークラウト等

漬け物は、漬け込んでいる間に、野菜などについている乳酸菌や酵母が発酵することにより、独特の風味を醸し出します。風味がよくなるだけでなく、熱に弱いビタミンCなども比較的分解されにくい特徴があります。

野菜の水分が抜けてカサが減るので、一度に多くの野菜を摂りやすくなり、野菜に含まれている食物繊維も多く摂れることとなります。