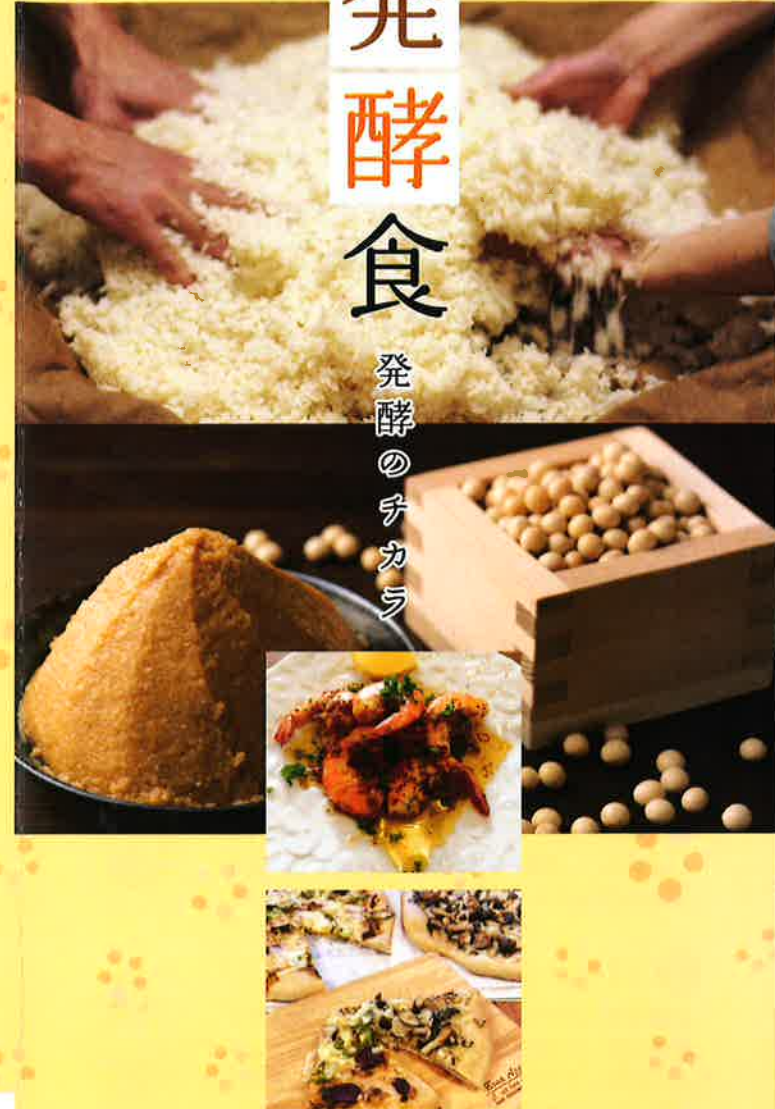


浜松発酵食

発酵のチカラ



浜松の

発酵食文化の

ルーツは

家康公が好んで

食した浜納豆



浜納豆

|| 中国から平城京、そして浜松の地へ ||

中国の漢の時代、大豆を麴(こうじ)菌で発酵させた「鼓(シ)」という塩辛納豆が盛んに食べられていました。この「鼓」が、遣唐使の時代に日本に伝わって、主に平城京のお寺で作られるようになり、「寺納豆」「唐納豆」と呼ばれていました。やがて浜名湖畔のお寺などでも作られることになりました。

|| 家康公が好んで食した浜納豆は、健康長寿の源 ||

「寺納豆」は栄養価が高く、保存性が良いため、後代の戦国時代には重要な兵糧の一つとなりました。今川義元や豊臣秀吉などの武将にも好まれ、特に徳川家康は大福寺から献上される「寺納豆」を、「浜納豆」として重用し、(この逸話が「浜納豆」の語源)、毎日のように食していたことから、後の研究で「浜納豆」は家康公の健康長寿の源の一つとされています。そして徳川歴代将軍にも献上されてきた「浜納豆」は、脈々とその歴史が受け継がれ、健康への関心が益々高まる現代に、再びその健康効果が注目されています。

林糍製造所

〒430-0932 浜松市中区肴町316-43

☎053-452-3675

🕒10:00~19:00

🗓日・祝



丸喜屋商店

〒430-0932 浜松市中区肴町314-21

☎053-452-1713

🕒9:30~18:30

🗓日曜日(月2回)



有限会社加藤醤油

〒430-0925 浜松市中区寺島町1125

☎053-452-5609

🕒8:00~18:00

🗓土日



ヤマヤ醤油有限公司

〒430-0903 浜松市中区助信町15-1

☎053-461-0808

🕒9:00~17:00

🗓土・日・祝、年末年始ほか



メルカート間瀬

〒430-0932 浜松市中区肴町317-17

☎053-456-6999

🕒月~木 / 11:00~23:00

🕒金・土 / 11:00~0:00

🕒日 / 11:00~22:00

🗓無休(不定休)



高野山真言宗 大福寺

〒431-1411 浜松市北区三ヶ日町福長220-3

☎053-525-0278

🕒9:00~17:00

🗓無休



山椒味



※営業時間は変更になる場合がございます。

はままつ 発酵食品のチカラ

発酵食品には、「健康効果」と「美容効果」
さらには「食材を美味しくしてくれる効果」など、
女性にうれしい効果がいっぱいあります。



- 健康と美容に効く3つのチカラ -

1 || 免疫力アップ ||

発酵食品は、善玉菌を多く含んでいるので、免疫力を
つかさどる腸内環境の改善に効きます。腸内の
善玉菌の数を増やして、悪玉菌を抑制します。栄養
をしっかりと吸収できるので、免疫力が向上します。



2 || アンチエイジング ||

発酵食品には、ビタミンやフラボノイド、ポリフェ
ノールなど様々な抗酸化物質が含まれています。
これらは、食材を発酵させることで体に取り込み
やすくなり、体内のサビ（活性酸素）を除去してく
れます。また、美肌作りに必要なアミノ酸や酵素を
効率よく摂ることができます。



3 || デトックス効果 ||

発酵食品に含まれる酵素が、腸内の消化活動を
促進してくれ、悪玉菌のエサとなる酵素を出す宿
便も排出しやすくなります。また、多くの発酵食品
に含まれる乳酸菌も腸内環境を整えてくれます。



浜納豆

大豆一粒一粒に麹菌を付け、1年
以上熟成させた後、天日干しし
ます。味は味噌よりもコクが深
く、様々な料理やお酒のお
つまみに。▶



しよっぱさが
ご飯に合う

味噌

◀優秀な栄養食品の味噌は、長
きに渡り日本人の健康を支え
てきました。一日一杯の味噌
汁が、血管年齢の若さを保
つとも言われています。



コクのある旨み



はままつの発酵食品にはこんなものがあります

※その他、酒、酢、漬物なども発酵食品です。

醤油

素材の旨味を引き出し、殺菌効果
もある醤油。東南アジアから中国、
そして日本に伝わり、独自の発
展を遂げ、今や世界で親しま
れる調味料です。▶



料理のおともに

米こうじ

◀蒸した米に麹菌を付着させ発
酵したものが米こうじです。近年
はこれを原料とした甘酒や塩糰
などが健康食品として注目を
集めています。



発酵の原点



ちょこつまめ知識 発酵と腐敗の違い

食品や微生物の種類、生成物の違いによるのではなく、人の価値観に基き、微生物作用のうち人間の生活に有益な場合を発酵、有害な場合を腐敗と呼んでいます。臭いの強いくさやなども、微生物の有用性が認められれば発酵と呼ぶことができます。

蔵元イチ押しのかんたん! 発酵食レシピ

YAMAYA SHIYU
ヤマヤ醤油
大豆・麹・精糖を
テーマに、遠州地方の
食文化を伝え
続けます。



トマトソースパスタ (発酵旨味オイル)

- 鍋にたっぷりの水に塩を入れ、沸騰させてからパスタをゆでる
- お好みのトマトソースを温める
- 発酵旨味オイルをかけて完成



これがイチオン

発酵旨味オイル
税込1,080円(150g)

取扱店舗

- 日本の伝統的発酵食品 × イタリアンの融合
- ミシュランシェフが隠し味に使う大豆発酵食品
- 天然のアミノ酸「添加物は一切なし」
- 腸内環境改善
- かけるだけ・塗るだけで「プロの味に仕上がリ」

- * ヤマヤ醤油有限公司webにて
<https://hamanatto.shop-pro.jp/>
- * THE GATE浜松
- * アグリ浜名湖



YAMAYA SHIYU
加藤醤油
業務向けに醤油の
製造販売と調味料の
卸売りをして
おります。

手羽先の塩糰グリル

- 手羽先の分量の約10%の塩糰と良く混ぜ合わせ一晩漬け込む
- 塩糰だけでも充分に味が付き肉質も柔らかくなる
- お好みの焼肉のタレを少量使用しても可
- グリルで焼いて出来上がり



これがイチオン

塩糰
税込540円(150g)

取扱店舗

- * ビオ・あつみ エビスリー浜松(砂山町)
- * 丸善屋商店(新町)
- * ファーマーズマーケット白鷺店(寺脇町)
- * ファーマーズマーケット東店(貴平町)
- * 土の市(三幸町)
- * 生鮮市場Biancan(相生町)
- * 八百ひで(小松)

塩糰はお米の炭水化物が変化した甘味とタンパク質が変化した旨味、そして塩味と絶妙に混じりあった天然素材の万能調味料です。昔ながらの糰蓋製法でつくった地元浜松産米の米糰と香川県産粗塩を使い、丁寧に発酵、糖化させてあります。