

金印グループ広報誌  
「ヘルシーライフマガジン」

# スルフィープレス

Kinjirushi presents Beauty & Food Magazine

スルフィープレス

Spring 2021 **65**号

# Sulfee PRESS



一流寿司職人も太鼓判 …①~②

金印 鋼鮫の真髓に迫る

四季を取り入れ、素材の味を楽しむ …③~⑥

今こそ大切にしたい 日本の食生活

金印グループ  
経営理念  
天恩 地恩 人恩  
に謝し  
食品を通じて  
人類の  
健康づくりと  
世界の  
食文化の向上に  
貢献しよう

Sulfee PRESS **65** Spring 2021

金印わさび

# 花わさび

## 醤油漬け

年に一度きり  
この季節だけのおいしさ  
春を告げるわさびの花芽を  
ひとつひとつ手摘みで収穫いたしました。  
シンプルで上品な味わいの「醤油漬け」で、  
贅沢な春のおいしさを  
存分にお楽しみください。



限定  
**500**  
セット



1セット **4,320**円(税込)  
100g×6個  
2セット **6,480**円(税込)  
100g×12個  
3セット **9,720**円(税込)  
100g×18個

P06のおすすめアレンジレシピも  
ぜひお試しください。

在庫無くなり次第  
販売終了いたします。  
ご購入はお早めに!

予約販売受付中

ご注文  
締切 2021年  
6月6日(日)まで

お届け  
期間 2021年  
6月11日(金)~13日(日)

ご注文は  
こちらへ

電話 **0120-39-1234**  
通話無料 ご注文・お問合せ/9:00~18:00  
FAX **0120-31-2052**  
WEB <https://shop.kinjirushi.co.jp>



スルフィープレス スルフィープレス第65号 2021年5月発行  
発行/金印株式会社 〒460-0008 名古屋市中区栄3-18-1 ナディアパーク ビジネスセンタービル23F 製作/スルフィープレス編集室



一流寿司職人も太鼓判

はがねざめ

# 金印 鋼鮫の 真髓に迫る

ステンレス製のシャープな佇まい。おろし面には「わさび」の文字。  
本わさびの新しい専用おろし器として開発された金印 鋼鮫は、  
本わさびの香りや辛味を最大限に引き出す完成度の高さに、プロの  
料理人からも高い支持を得ています。

今回、名古屋屈指の寿司の名店「寿し処 圓山」の店主 中塩屋 隆  
さんに、鋼鮫の魅力についてお聞きしました。



Q. 涙が出たというのは？

「それほどに香りと辛味が強いということ  
ですね。寿司の板前を30年以上やっており  
ますので、本わさびをすりおろしても、涙  
が出てくるという経験はしばらくありま  
せんでした。すりおろし面が緻密に計算さ  
れているのだと思います。  
そして、すりおろした時の目の細かさが  
抜群だと感じました。鮫皮おろしは水っぽ  
い本わさびだとシャビシャビになってしま  
うのですが、鋼鮫は多少水っぽくても粘り  
に変わります。」



Q. 鮫皮おろしとの違いは、その他  
どんなところがありますか？

「手入れしやすいことも助かっています。本  
わさびは、すりおろして5分も経てば香り  
や辛味が抜けはじめてしまうとても繊細  
な食材です。寿司を握る直前にすりおろ  
して、お客さまに提供するようにはいま  
すので、さっと洗えるのはありがたいです  
ね。」

「鋼鮫を使用して改めて実感すること  
ですが、刺身も寿司も、本わさびの辛味や香  
りが増すことは、お客様にとって大変価値  
のあることだと思います。お客様からも「わ  
さびがさらに美味しくなった」と喜んでい  
ただいています。」

Q. まず、寿司にとって本わさび  
とはどのような存在と  
お考えでしょうか？

「寿司にとっては絶対に外せないものです  
ね。寿司というのは、極端に言えば、シャ  
リ、海苔、本わさび、この3つが美味しけれ  
ば、ネタは要らないと言っても過言ではあ  
りません。美味しいと言われる一流の寿司  
店は、実はネタにさほど遜色はありません  
。差が出るのは、シャリ、海苔、そして本  
わさびの3つです。それ程に重要なもので  
すので、本わさびの状態が良いと私たちの  
パフォーマンスも上がってきますね。」



## まるやま 寿し処 圓山

住所：愛知県名古屋市中区錦3-18-19  
営業時間：17:00～22:00 定休日：日曜日・祝日  
※新型コロナウイルス感染拡大により、営業時間・定休日  
が記載と異なる場合がございます。ご来店時は事前に店舗にご  
確認ください。

店主 中塩屋 隆さん

寿司職人として30年以上のキャリアを持ち、シンプ  
ルに素材の味を生かした寿司にこだわる。過去には  
愛知万博の迎賓館で各国首脳をもてなすなど、その  
技術は高い評価を得ている。



Q. 本わさびは一流店でも味の差が  
出るポイントとのことですが、  
「寿し処 圓山」では鋼鮫を  
いち早く導入いただけました。  
実際に使用された印象は  
いかがでしたでしょうか？

「鋼鮫は鮫皮おろしと比較して、すごく  
細かくクリーミーにすりおろせます。そし  
て、香りと辛味が強いですね。実は、鋼鮫で  
本わさびをすりおろした時、久しぶりに涙  
が出ました。」

## 製品ラインナップ



プロとレギュラーの  
サイズ比較イメージ

本わさび専用おろし器  
鋼鮫レギュラー



価格：4,500円(税込)  
付属品：天然竹ハケ、商品説明書  
サイズ(mm)  
縦170×横83×厚1  
【おろし面】縦79×横83  
【持ち手幅】30

本わさび専用おろし器  
鋼鮫プロ



価格：14,500円(税込)  
付属品：商品説明書  
サイズ(mm)  
縦260×横110×厚1  
【おろし面】縦133×横110  
【持ち手幅】30

四季を取り入れ、素材の味を楽しむ

今こそ大切にしたい

# 日本の食生活

日本人の食生活は昔と比べると非常に大きな変化を遂げています。便利になった反面、古き良き時代の歴史や伝統、文化が失われつつあります。良質な栄養を適切に摂取するために、今こそ日本人が取り戻すべき食生活を送るには、どのような点に気をつけなければいでしょうか？

料理研究家・栄養士で金印公式アンバサダーである長田絢さんにお聞きしました。

## 日本人の食生活の変化

農業や食品製造の技術が発達して、年中安定的な食材が手に入る一方、食材から旬を感じづらくなってしまいました。流通が便利になり、輸入食品が増えた一方、食糧自給率が低下しています。安価で手軽な加工食品が増えて食の多様化が進む中、自炊をする人が減り、日本の家庭料理が失われつつあります。日本人のカロリーの摂取量自体は減少傾向で、米の消費量は著しく減少しています。

昔は当たり前のように摂れていた栄養素が不足することで、アレルギーやアトピー、肥満など生活習慣病の増加の要因になっているとも言われています。

また昨今の社会問題ともいえる新型コロナウイルス感染症予防のためにも、食生

活で免疫力をあげることは非常に大切です。汁三菜を基本とした日本の食事のバランスのよさは、世界的にも高く評価されています。食事は健康な体を維持するための習慣であり、毎日の暮らしにとって大きな楽しみや喜びともなります。



## 四季折々の旬の食材を選ぶ

南北に長い日本の各地域の地形や気候に適した農作物は、春夏秋冬によって様々な食材があります。その季節ならではの野菜を食べることで旬を感じることができ、露地栽培で生産された野菜は水耕栽培で生産されたものよりも、味が濃くて栄養価が高いと言われています。大量に市場に出回るため価格も安くなる場合が多く良いことづくしです。旬の野菜は季節ごとの不調を解消してくれる手助けもしてくれます。



## 旬の食材の一例

### 春 筍・山菜類

冬の期間に多くたまった毒素を排出する効果があります。

### 夏 きゅうり トマト

水分やカリウムが多く、高血圧予防と共に体内が水分不足にならないように調整をする働きがあります。

### 秋 根菜類

食物繊維が豊富で腸内環境を整えます。

### 冬 白菜・ネギ

免疫力をあげる効果が高いと言われていて風邪予防などに効果的です。

## 素材の味をいかした料理を作る

核家族が進んでひとりにかかる家事の負担が増える中、仕事や育児に追われてしまうと、料理を負担に感じてしまうこともあると思います。

実際に「汁三菜をきちんと作ろう」と思うとかなり時間も手間もかかってしまいます。そんな時は、旬の野菜とお肉やお魚を炒めるだけ、蒸すだけでも十分においしく栄養が摂れます。お米と一緒に土鍋に入れて具だくさんの炊き込みご飯も良いですね。








ストレスは万病のもととも言われていますので、気負わずに一品料理でも作り置きを出すだけでも十分です。食事は、楽しく、おいしく、幸せな気持ちになることを優先してください。

料理研究家 栄養士 長田 絢



日本で昔からあるおなじみの食材ばかりですね。まごわやさしいを食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロール調整、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があるとされています。これらの食材を毎日のように食べてきたからこそ、日本は世界一の長寿国になったと言っても過言ではないのです。

## 「まごわやさしい」を取り入れる

 <p><b>い</b></p> <p>いも類</p> <p>炭水化物 糖質 ビタミンC 食物繊維</p>	 <p><b>し</b></p> <p>しいたけなどきのこ類</p> <p>ビタミン 食物繊維</p>	 <p><b>さ</b></p> <p>魚</p> <p>たんぱく質 良質な脂質 鉄分</p>	 <p><b>や</b></p> <p>野菜</p> <p>ビタミン ミネラル</p>	 <p><b>わ</b></p> <p>わかめなど海藻類</p> <p>たんぱく質 ビタミン ミネラル 食物繊維</p>	 <p><b>ご</b></p> <p>ごま</p> <p>たんぱく質 食物繊維 カルシウム ミネラル</p>	 <p><b>ま</b></p> <p>豆類、大豆、納豆</p> <p>高たんぱく質 ビタミン 食物繊維</p>
--	--	--	--	---	--	---

コラム

# 世界に広まった日本食の名脇役 わさびの歴史を紐解く

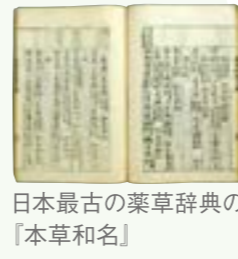


わさびは和食を語る上で欠かせない調味料ですね。お米や麦、蕎麦も大陸から持ち込まれた作物である中、実はわさびは数少ない日本固有種です。日本食には欠かせない名脇役であり、今では世界の食卓で用いられているわさびの歴史をご紹介します。

## 古くは飛鳥時代から。当時は薬草として活用される

わさびの最も古い記録は、飛鳥時代に遡ります。飛鳥時代の薬草園から出土した木簡に「委佐俾(わさび)」の文字が書かれています。また、日本最古の薬草事典の『本草和名(ほんそうわみょう)』に「山葵(わさび)」と記載があることから、当時は薬草として用いられていたことが伺い知れます。食材としては、平安時代末期〜鎌倉時代に書かれたとされる日本最古の料理書のひとつ『厨事類記(ちゆうじい)』に「山葵」が記されていることより、その頃には料理に用いられていたことが確認できます。

### 飛鳥時代



日本最古の薬草辞典の『本草和名』

### 江戸時代



わさび栽培発祥の地(静岡県有東木)

食への意識が高く当時としては長生きしたといわれる徳川家康はわさびをとっても好み、門外不出にしようとされています。その後、江戸時代後期にわさびを付けたにぎり寿司が考案されたことで、わさびが一般庶民にも広まりました。冷凍・冷蔵設備がない時代に、わさびの解毒作用が食中毒を予防するのに役立てられていたと考えられます。

### 現在



現在では和食に限らず、世界中で用いられ、健康機能性にも注目が集まる。大正時代に本わさびを乾燥粉末にした粉わさびが生まれ、わさびはより身近な存在となりました。その後、西洋わさびを原料とした粉わさびや、練りわさびの小袋タイプ、本わさびを使った生おろしわさびと加工わさびは発展を遂げました。そして現代、わさびは和食以外にも肉料理や洋食にも活用されるようになり、世界で使われる食材となりました。また、かつては薬草として使用されたほどの高い健康機能性に今改めて注目が集まっており、「健康食品」や「化粧品」の素材としても活用されています。

## 長田 絢さんも太鼓判!

本物の美味しさを冷凍パック  
**旬薬味 おろし本わさび**  
生おろししょうが



古き良き日本の食事を楽しむため、旬の食材を引き立てるために「わさび」や「しょうが」は欠かせない存在です。おろしたてのわさびやしょうがの香りと風味はとても食欲をそそります。しかし、忙しい毎日の中で毎回すりおろすのは少々大変な作業です。簡易的なチューブタイプの商品もありますが、常温で長期間にわたり品質を持続させる必要があるため、香料や添加物が多く使用されており、素材本来のおいしさとは異なってしまいます。

そこで、旬薬味シリーズの「おろし本わさび」や「生おろししょうが」がとってもおすすめです! 厳選された国産原料がふんだんに使用されており、冷凍パックですりおろしたての味や香りが楽しめます。小袋タイプで1つ5g入っていますので、おろし本わさびの小袋1個を毎日摂取することで、本わさびに含まれる様々な健康効果が期待できます。ぜひ試してみてください。

**旬薬味 おろし本わさび**  
5g×20個  
**1,850円(税込)**  
【原材料】本わさび(国産)、植物油、果糖

**旬薬味 生おろししょうが**  
5g×30個  
**820円(税込)**  
【原材料】しょうが(国産)、食塩/増粘多糖類、酸化防止剤(ビタミンC)

ご購入はこちら

### 今が旬

## 花わさび醤油漬けのアレンジレシピ

2021年新物の予約販売受付中  
詳細は裏表紙をご確認ください

### 花わさびと桜えびのあさり炊き込みご飯



**材料**  
米……………1.5合  
あさり(殻付)……………300g  
A(酒、水…各大さじ2、しょうゆ…大さじ1)  
桜えび(乾燥)……………8g  
花わさび(みじん切り)……………50g

- あさは砂抜きする。米は研いで浸水させる。
- フライパンにあさりを入れ、Aを加えてフタをし、蒸し焼きにする。あさりの口が開いたら、ザルにあげる。(汁はとっておき、あさを殻から取り出す。)
- 米をザルにあげて水けをきり、土鍋に入れる。桜えび、②のあさりのゆで汁に水(分量外)を足して250ml量って入れて炊く。(強火にかけて沸いたら弱火にして5分炊く。その後20秒ほど強火にかけるとおこげができる。火を止め、10分蒸らす。)
- 炊きあがったら、あさりの身、花わさびを入れて混ぜ合わせる。

### 花わさびとしらすの生ふりかけ



**材料**  
釜揚げしらす……………80g  
花わさび……………100g  
いりごま(白)……………大さじ1  
花かつお……………5g  
ごま油……………大さじ2

- 花わさびはみじん切りにする。
- フライパンにごま油をひき、①を炒め、しらす、いりごま、花かつおを加えてさっと炒める。



記事監修 金印公式アンバサダー **長田 絢** 料理研究家・栄養士

テレビ番組の料理コーナーやコメンテーターとしてメディアに出演、食品や家電メーカー、飲食店のレシピ開発、本や雑誌のフードコーディネーターとしても活躍中。2児の母親で食育にも注力し、InstagramやYouTubeでも食の情報を発信している。著書『スーパーで買える「肉」を最高においしく食べる100の方法』(ダイヤモンド社刊)