

お客様からいただいた はちみつのご質問



日差しが強い季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
山田養蜂場では、日々お客様から、たくさんのお声をいただいております。そこで今月号では、はちみつに関してお客様からのご質問にお答えいたします。

Q. 料理にはちみつを使うと良いと聞きましたが、はちみつにはどんな栄養があるの？



はちみつには、エネルギーのもととなる糖分をはじめビタミンやミネラル、健康に不可欠な必須アミノ酸を含む十数種類のアミノ酸などの栄養素が豊富に含まれています。また砂糖と比べて胃腸への負担が少なく、速やかに栄養素を体内に吸収されます。さらに、日常の健康維持にはもちろん、疲労回復や老化防止などの働きも期待されています。

はちみつにはこんな使い方もあります!! ぜひお試しください



お米3合に小さじ1杯ほどのはちみつを入れて炊飯すると、はちみつのアミラーゼという成分がごはんの旨みを引き出してくれて、ふっくら美味しく炊き上がります。



はちみつは殺菌性に優れており、保存性の高い食品です。はちみつを使った料理は傷みにくいので、お弁当に入れるおかず作りにもおすすめです。

Q. 結晶したはちみつはどうやって溶かすの？



手順1



①結晶したはちみつの容器が入るくらいの大きめのポウルに、はちみつを容器ごと入れ、お風呂より少し熱めのお湯をピンが半分浸るくらい入れます。

手順2



②スプーンで結晶したはちみつをかき混ぜながら溶かします。
※写真は1kgピンですが、300gプラスチック容器も同様に蓋を開けて湯煎してください。

これがポイント! 山田養蜂場のはちみつ

はちみつの中には本来花粉などの栄養素が含まれています。はちみつの結晶の多くは、その花粉の粒子を核にはちみつ中のブドウ糖が固まることによって起こります。山田養蜂場では花粉も貴重な栄養分のため、はちみつに含まれる花粉を取り除きません。つまり結晶するということは、花粉を含んだ本物のはちみつである証なのです!

はちみつは結晶しても風味や成分は変わりませんので、お料理や飲み物にそのままお使いいただき、結晶ならではのクリーミーな美味しさをお楽しみいただくのもおすすめです。

Q. はちみつは冷蔵庫に入れた方が良い? はちみつの賞味期限はどのくらい?



はちみつは、しっかりと蓋を閉め、直射日光や湿気が多い場所は避け、冷蔵庫には入れず涼しい所で保存することをおすすめします。はちみつの賞味期限は製造日より未開封で2年の期限を記しております。しかし、他の食品と異なり、糖度が高いはちみつは保存状態さえ良ければ何年でも品質を保つことができます。

直射日光



湿気



今月の元気



暑い季節がやってきました。今月号では夏バテ対策についてご紹介します。

美味しいオクラの選び方

美味しいオクラは筋張ってなく、表面がうぶ毛に均一に覆われているものがおすすめです。



オクラと長芋で腸内環境改善

オクラや長芋がネバネバしている正体はムチンというタンパク質の一種です。ムチンはコレステロール値を下げ、腸内の善玉菌を増やす作用があるため腸内環境の改善に役立ちます。また長芋には消化酵素のアミラーゼなどが多く含まれているため、食後の消化を助ける働きもあります。

暑い夏を乗り切るための夏バテ対策!!

夏バテ対策は適度に身体を休めながら、十分な栄養補給をすることが大切です。疲労回復に関わるビタミンや体温調節に関わるミネラル以外にも水分補給はもちろん、エネルギー源としても利用されるタンパク質の摂取が大切です。

健康食品・はちみつ製品など
ご注文・内容の豊富・配達・お支払いについて
化粧品のご注文やお問い合わせ
お電話 0120-383-830
0120-87-2222
受付時間 午前8:00~午後9:00 年中無休

ファックス 0120-38-8318 24時間受付
インターネット 山田養蜂場 検索 24時間受付
IP電話 0868-54-5538 受付時間 午前8:00~午後9:00
※IP電話はお電話料金有りといたします

「手づくり新聞ふれあい」バックナンバー
右記アドレスにアクセスしていただくと、過去のふれあいがご覧いただけます。

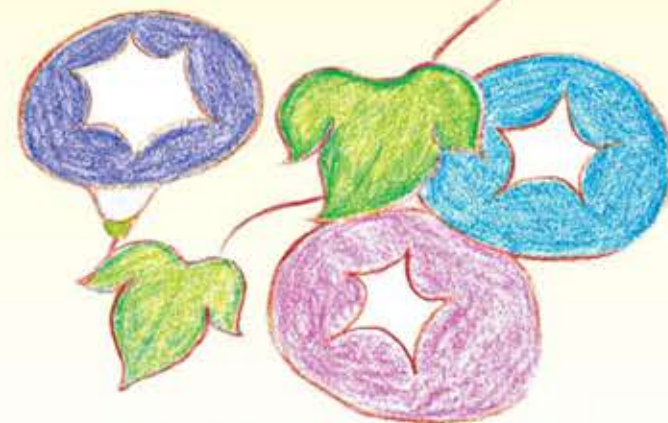
インターネット のぞいてみてね
<http://beekeeper.3838.com/fureai/>

※ホームページにあるこのボタンからでもご覧いただけます。



手づくり新聞

ふれあい



2017年7月発行



「手延うどん(れんげ米粉入)」と「ゆずぼん酢」を使った さっぱり夏野菜うどん

カロリー(1人分)……約434kcal
調理時間……約20分

＜材料＞(2人分)

- ・手延うどん(れんげ米粉入) ……2袋(200g)
- ・卵 ……2個
- ・トマト ……1個
- ・オクラ ……2本
- ・長芋 ……6cm
- ・かいわれ大根 ……適量
- ・かつお節 ……適量
- ・ゆずぼん酢 ……大さじ3
- ・めんつゆ(ストレートタイプ) ……100cc
- ・塩(オクラ下処理用) ……少々



＜作り方＞

- ①沸騰したお湯に手延うどんを入れ、中火で約8～10分茹でる。その後、ザルに上げて水洗いする。
- ②薄焼き卵を重ねて細切りにし、錦糸卵をつくる。トマトはくし形に切る。オクラは塩を少々ふってこすり、熱湯でさっと茹でて冷水にくぐらせ、食べやすい大きさに輪切りにする。長芋は皮を剥いてすりおろしておく。
- ③うどんの上に②、かいわれ大根、かつお節を乗せて、ゆずぼん酢とめんつゆを混ぜてかけたら完成。



ゆずぼん酢のさっぱりとした味わいとうどんの相性が抜群です。



♡集めてポイントに貼るとオリジナルレシピ完成♡

おしゃべり広場

『ローヤルゼリードリンクJ2000』を孫と一緒に飲んでます

愛知県 服田 弘美さま (74歳)

一番気に入っているのはやっぱり飲みやすさですね。飲みやすいおかげで続けられているし、毎日元気です。孫も大好きで、私の家に遊びに来たらすぐ冷蔵庫を開けて飲んでます。暑さには弱いけど、『ローヤルゼリードリンクJ2000』を飲んでおかげで夏バテもしないし、特に病気もありません。



『ローヤルゼリードリンクJ2000』をいつもご飲用いただきありがとうございます。服田さまのお役に立てています。これからも元気にお過ごしください。

編集後記

今月号では、お客さまからいただくはちみつについてのご質問を紹介いたしました。栄養素がたくさん含まれているはちみつは、これからの暑い日におすすめなので、ぜひ健康にお役立てください。体調には十分気をつけてお過ごしください。

ふれあい7月号メンバー



身体の内側から綺麗をサポート

夏は紫外線が強くなり、肌へのダメージも多くなります。身体の外側からのケアだけでなく、実は内側からのケアも大切です。そこで、今回は内側からの美肌ケア食材を紹介します。

美肌の栄養素とは?

コラーゲン

肌の基礎となる成分です。ハリとツヤを保つ働きや、お肌の新陳代謝も良くする働きが期待されています。



手羽先



エビ

ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、シミやシワ、たるみなどを防ぐ働きや肌のキメを整えてくれる働きなどが期待されています。



レモン



ブロッコリー



にんじん



かぼちゃ

β-カロテン

強い抗菌化作用があるため、紫外線から肌を守り、老化や肌荒れを防ぐ働きが期待されています。

ふれあいメンバーおすすめ

美容に役立つ商品をご紹介します!!

『はすむコラーゲン』



お客さま係 山本

栄養素が豊富なローヤルゼリーや肌のハリをサポートするコラーゲンなど11種類の美容成分がたっぷり含まれます。肌のハリや弾力など集中ケアしたい方に美味しくお飲みいただける美容ドリンクです。

『しっとりヒアルロン酸』



お客さま係 木元

高い保水力を持つヒアルロン酸に加え、ローヤルゼリー、コラーゲン、セラミドなどの美容成分を配合しており、飲みやすい小粒タイプです。潤いを高めて、お肌のキメを整えてくれる働きが期待されているので、乾燥による小じわやたるみが気になる方に内側からのケアにおすすめです。



健康&美容アレンジレシピ

今回ご紹介した美肌の栄養素が含まれる食材と、当社商品を使ってふれあいメンバーが健康と美容のための簡単レシピをご紹介します。

「蜂蜜みそ旨にんにく」を使った ガーリックみそ炒め

カロリー(1人分)……約327kcal
調理時間……約30分

＜材料＞(2人分)

- ・エビ ……6尾
- ① 塩(エビ下処理用) ……少々
- ② 酒(エビ下処理用) ……少々
- ・蜂蜜みそ旨にんにく ……3粒
- ・ブロッコリー ……30g
- ・手羽先 ……4本
- ・オリーブオイル ……大さじ1

＜作り方＞

- ①エビの殻を剥いて背ワタを取り、①をかけてもみ洗いして臭みを取る。蜂蜜みそ旨にんにくはみじん切りにしておく。
- ②ブロッコリーを一口大に切り、1分程茹でる。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、手羽先の皮目を下にして焼く。焼いたら裏返してブロッコリーを加えて炒める。
- ④火が通ってきたら、エビとみじん切りにした蜂蜜みそ旨にんにくを加え、さらに炒めて完成。

美容に良いコラーゲンとビタミンCが同時に摂れる!!



お客さま係 難波

コラーゲンたっぷりの食材とスタミナ満点のにんにくを一緒に摂れる料理です。ぜひお試しください。



蜂蜜みそ旨にんにく <100g>

「飲む10種の国産野菜」を使った 簡単美容スープ

カロリー(1人分)……約206kcal
調理時間……約15分

＜材料＞(2人分)

- ・かぼちゃ ……40g
- ・玉ねぎ ……1個
- ・ベーコン ……2枚
- ・エリンギ ……1本
- ・水 ……400cc
- ・飲む10種の国産野菜 ……1缶
- ・コンソメ…キューブタイプ1個
- ・卵 ……1個

＜作り方＞

- ①かぼちゃ・玉ねぎは一口サイズ、ベーコンは5mm幅程の細切り、エリンギを手でお好みのサイズに裂いて鍋に入れる。
- ②水を入れて5分程度煮る。
- ③飲む10種の国産野菜とコンソメを入れて中火で約10～15分煮る。
- ④溶いた卵を流し入れ、卵がふんわり固まったら完成。

紫外線から肌を守ってくれるβ-カロテンが豊富!!



お客さま係 山本

ドリンクとして飲むだけでなく、スープにすることで手軽に食事の一品として簡単に野菜が摂れます。



飲む10種の国産野菜 <1本あたり160g>

「ふれあい」に掲載させていただいた方には

- ◎ミツバチの一枚画コンクールのイラストが入った特製マグネット(夏限定)のプレゼント
- ◎ふれあい特製ラベル付熟成アカシア蜂蜜(ルーマニア産)300gをプレゼント!

夏をイメージして私が描きました。皆さまからのお便りをお待ちしております。



お客さま係 山田

マグネットは、いろんなメモを貼るのに便利です。

ふれあい

TEL 0120-383-830

※プレゼントは予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。 KY-1706