

こんにちは。ガビ-ごす♡春、足音が聞こえてくよ様は陽気が日に日に増えてきましたね。それだけゴワゴワはあんなと開放的は春を迎えよう準備が出来そうは予感がいまあが何か楽しい事企画していませんか？ そのお手伝いが少しでもガビ-ご出来ればいいのにな... といつも思っています。さ、前回に引き続き私も

『調味料は何を目安に買えばいいの？無添加生活入門 その②』を洋訳介
前回のと合わせてご覧いただければ嬉しいごす。では最後までお付き合い願います。

- 1 みりん a) 原材料はもち米、米麹、アルコールの
b) みりん風調味料、発酵調味料はX

・みりん風調味料は、水あめ、ぶどう糖、こんぶ、糖加化液、アルギニンソ-3 など多くの添加物が含まれています。みりんに似せて作られた「いりきり」アルコールも1%未満。安価で大量生産を目的に作られ本物とは到底言えない商品です。
・発酵調味料は、米や米麹を発酵させたアルコールや糖類、食塩等を添加させることでみりん風に調合されたものは「こちらのみりん風です...」
ガビ-あめめは、三河みりん、福米純本みりん、本みりんの生は効果としては疲労回復、筋力アップ、肝機能を高めたり、血糖値を調整してくれる効果などは...

- 2 お酒 a) 原材料は米
b) 国産米100%

c) 有機米ならばgood
d) アルコールが入っていないもの
e) 出来は「静置発酵法」のもの
ガビ-あめめは、千鳥酢、富士酢
お酒の主は効果は、内臓脂肪の減少を助ける、高めの血圧を下げる効果、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果など...



- 3 味噌

a) 原材料は大豆、米や麦の麹、塩
b) 天然醸造のもの
c) 空気穴のあるもの (味噌の呼吸がよいもの)
d) 酒精、アルコール不使用のもの
ガビ-あめめは、米地味噌、矢野みそ、越後-の丸いぼりみそ。
味噌の主は効果は、血糖値や血圧の上昇を抑制する、動脈硬化を予防するなど...

あとがき

豊岡市日高町岡分寺228-1
ガビ-穀物倉庫 GUMPIY
TEL 0796(42)5195

信長 権記 印

何だか、文章があると難しく感じますか！ とにかく基本は「原材料はシンプルなもの」です。どんな調味料にも言える事は、これだけ頭に入れておけば「OKかな」と思えます。原材料表示が「やたら多量な物」/(スラッシュ)以降はカチカチや難い漢字が連なっている物は要注意です。(これは思っています) 個人的な感想ですが、本は本物のみりん(今回は三河みりんを使用しました)で、原物を作った時、衝撃は今でも忘れません！「この本がこんなおもしろい、煮物が作れるなんて...！」と感動しました(笑) 余談ですが、今回の通信は字が大きい「パラ」入りの見やすさかみりんが「ごめり」おきました。では、次回もお楽しみに♡ (心音)