NIKKEI プラス1

INDEX

学んでお得
初乗り運賃で一筆書き 乗り鉄1日満喫
買い物上手
清潔なエアコン 空気も内部もきれいに
カラダづくり
筋肉を伸ばして鍛えて 夏の足つり予防
鉄道の旅
トロッコ列車で行く 緑のわたらせ渓谷
くらし物語
携帯・メガネ… 捨てる前に何でも供養

何でもランキング

夏バテの時期 飲む酢ですっきり

体が重く、気分もすっきりしないなど夏バテの症状が出やすい時期だ。そんな時におすすめなのが、疲労回復などに効果がある「飲む酢」。果汁などで飲みやすくした商品を専門家11人が試飲し、ランキングした。

1位 のむ檸檬酢（レモン）（おいしさ研究所 大地（おおち））

780円

ほのかな苦みが夏向き

瀬戸内産レモンの果汁に、自社製の純りんご酢、蜂蜜などを加え、天然の地下水で作り上げた。ひとつひとつ素材を吟味し、じっくり時間をかけて自然発酵させる昔ながらの「静置発酵法」にこだわっている。レモンの酸味がさわやかな余韻を残し、さっぱりとした味わいで飲み飽きない。

「レモンの香りとほのかな苦みが夏向き」（淀野晃一さん）、「甘みもほどよく万人受けしそう」（清水紫織さん）。炭酸水で割ればレモンスカッシュのように飲めるほか、酢の物に入れるなど料理にも使いやすい。「バテ気味の時は冷しゃぶのタレに加えれば食欲増進、疲労回復を促す」（町田えり子さん）。

①広島市（センナリ）②270ミリ缶・1080円③3倍④http://www.oochikura.jp/⑤ゆず、ブルーベリーなど

2位 梅ごこち（トキワ）

650円

酒と割って梅酒代わりに

和歌山県産の南高梅を、りんご酢や蜂蜜などに漬け込んだ。ツンとくる酸味はあまりなく、ほんのりとした甘さが口の中に広がる。芳醇な香り。口当たりがまろやか」（こばたてるみさん）、「懐かしさを感じる香り。毎日飲める」（寺本りえ子さん）。体に良いクエン酸と酢酸をたっぷり含む。「さわやかな酸味が疲労回復に効きそう」（長谷川賢吾さん）。焼酎やウイスキーなどのお酒と割ればカクテルとして楽しめる。オンザロックやソーダ割りにも。「梅酒の代わりに飲める。ゼリーにしてもおいしそう」（荻野菜々子さん）。牛乳で薄めるとヨーグルトのようなマイルドな舌触りになる。

①兵庫県香美町②720ミリ缶・1620円③2～4倍④https://benridesu.jp/⑤360ミリ缶・864円

3位 飲むシークヮーサー＆八朔（ハッサク）の酢（オークスハート）

610円

蜂蜜加えて飲みやすく

1876年創業の内堀醸造のブランド「オークスハート」は、飲む酢の草分けとして知られる。

シークヮーサーとハッサクを発酵させて造った果実酢に様々な果汁と蜂蜜を加えて飲みやすくした。夏季限定販売の味だ。「ジュース感覚で飲める」（横山貴子さん）。人工甘味料や香料を使わず、自然な風味に仕上げている。「少し苦みがあり、大人のカクテルなどにも向きそう。酢が苦手でもOK」（浅尾貴子さん）。そのまま水で割って飲んでもいいが「さわやかな味わいでジンやウオッカと割っても良い」（竹内直人さん）。バニラアイスにかけても。

①岐阜県八百津町（内堀醸造）②250ミリ缶・1512円③4～5倍④http://sumuricle.com/⑤150ミリ缶・1080円、500ミリ缶・2916円、日向夏、ジューシーマンゴー、ブルーベリー、ふじりんごなど

4位 以下は2面に

今週の専門家▶ ▽浅尾貴子（女子栄養大学専任講師）▽荻野菜々子（タニタ食堂管理栄養士）▽こばたてるみ（公認スポーツ栄養士）▽清水紫織（発酵教室「神楽坂発酵美人堂」店主）▽白土暁子（「いまや」営業企画部）▽竹内直人（レストラン「Ｋａｂｉ」ソムリエ）▽寺本りえ子（発酵食スペシャリスト／フードディレクター）▽長谷川賢吾（発酵食品専門店「かもし堂」社長）▽町田えり子（料理研究家／国際中医師）▽横山貴子（日本発酵文化協会代表理事）▽淀野晃一（「月刊専門料理」編集長）＝敬称略、五十音順

カロリー制限
塩分制限
たんぱく制限
糖質制限
全国宅配
食べたい時にレンジでチン！
冷凍でまとめてお届け 賞味期間：冷凍3ヵ月以上
主菜1品＋副菜3品

楽しく楽して食事制限ができる
管理栄養士監修 宅配健康食

ご家庭での難しい食事制限を私たち管理栄養士がサポートします！
ウェルネスダイニング 管理栄養士チーム
栄養計算は全てお任せ！管理栄養士監修の献立
多彩なメニューで飽きずに続けられる！
塩分に配慮しつつも味しっかり！
ウェルネスダイニング 総合出前数 650万食突破!!
※2018年3月1日時点
・メニュー例：チキンステーキと高野豆腐のがめ煮
・パッケージサイズ：縦15cm×横20cm×高さ3.3cm

まずは1回、お試しください！ 送料無料

		7食セット	14食セット	カロリー	塩分
NK-A	カロリー制限 気配り宅配食	4,500円	8,800円	240kcal(±10%)	2.5g以下
NK-B	塩分制限 気配り宅配食	4,500円	8,800円	300kcal以下	2.0g以下
NK-C	たんぱく質・塩分の制限がある方向け 4品分 調整気配り宅配食	4,800円	9,400円	300kcal以上	塩分 2.0g以下 / たんぱく 10g以下 / ガラクトン 500mg以下
NK-D	糖質制限 気配り宅配食	4,500円	8,800円	カロリー 240kcal(±10%)	塩分 2.0g以下 / 糖質 15g以下
NK-E	健康応援気配り宅配食	4,300円	8,500円	カロリー 300kcal以下	塩分 2.5g以下

※冷凍食品のため、1食あたりの数量、及びアレルゲンを含む製品がございます。詳しくは各商品ページでご確認ください。※食材価格の変動により、内容が変更になる場合がございます。※写真はイメージです。※お届けするメニューは管理栄養士が全体のバランスを考え、厳選してお届けいたします。※栄養基準値は日本人の食事摂取基準2015年版に準拠。

気配り宅配食のお申し込み・お問い合わせは
電話の場合 携帯・PHSも 0120-503-999
インターネットからのご注文 ウェルネスダイニング 検索 http://wellness-dining.com
●平日及び土曜日／9：30～18：00（日・祝日休み）
お支払い方法
①郵便局・コンビニ払い（後払い）※手数料は当社負担 ②クレジットカード払い（3代金引換不可）※手数料は当社負担 ③代金引換（お荷物のお受け取り時にお支払い）※手数料は当社負担
●お届け日：ご注文より後、約5日前後●送料：初回送料無料（通常送料700円税抜、定期お届けの場合は 350 円税抜）●商品の特性上、お客様都合による返品・交換はご容赦ください。万が一、商品届時に破損等ございましたら、返送料当社負担にてお取り替えいたします。●個人情報について：当社では商品の発送に関する業務、商品やサービスに関する情報のお知らせに使用させていただく場合がございます。
株式会社ウェルネスダイニング 東京都江東区亀戸1-5-7 錦糸町アビタ 1F/2F
広告有効期限：2018年9月30日（日）

何でもランキング

4位 飲む酢 ブルーベリー黒酢（ゼンファクトリー）

470円

カシスリキュールのような甘みあるハーブティー風

ブルーベリー果汁と米黒酢、蜂蜜を含わせた。シンバリキュールのような味わい。ヨーグルトにかけて食べたい。カルパッチョにも良い」（竹内真さん）。黒酢はアミノ酸が豊富だ。コクがあって独特の香りが強いが、濃厚なブルーベリー果汁と混ぜるとまろやかになる。

①山形県高畠町②2200ミリ缶・1404円③4倍④https://www.seasonfactory.co.jp/shop/⑤1ミリ・4356円、マンゴー黒酢、黒酢はちみつなど

5位 はちみつ入り紅芋酢（飯尾醸造）

450円

甘みあるハーブティー風

国産の紅芋から作った紅芋酢を発酵・熟成させた紅茶酢に、蜂蜜を加えた。抗酸化物質のポリフェノールのひとつで、目に良いとされるアントシアニンを含まれる。「独特の甘みのある香り。味の繊細さが多い「紅芋酢」もある。

「甘味のあるハーブティーのようで、女性に好まれそう」（こばたさん）。「飲む酢」では定番のブランドで、ブルーベリー黒酢は通年で人気があるという。

①京都府宮津市②750ミリ缶・756円③415倍④https://www.iio-iioco.jp/shop/⑤900ミリ缶・2700円など。蜂蜜が入っていない「紅芋酢」もある

6位 ハーブ酢 マロウブルー甘酢（今川酢造）

390円

女子会に向く華やかさ

1923年創業の会沢の酒酢メーカー。創業以来、伝統的な静置発酵法で酢を造り続けている。自社製の純米酢を使った甘酢に、ボーランド産のハーブ、マロウブルーを漬けこんだ。「お酢がまろやか。ロに残るわずかな甘みが心地よい」（長谷川さん）。

ピンク色の甘酢に、マロウブルーの花が浮かぶ。華やかなボトルは女子会の贈り物にもぴったり。ゴーヤがあって料理にも使えそう」（横山さん）。酢のカクテルスの酢にもなる。

①石川県金沢市②2200ミリ缶・540円③指定なし④http://makawashop-pro.jp/⑤ハイビスカス甘酢、ブルーベリー、いちご酢など

7位 飲む果実のお酢 ぶどう（三井酢店）

350円

甘さ控えめ、後味さっぱり

原材料はぶどう酢、米酢のみ。人工甘味料などの添加物は使わず、ぶどう酢にぶどう果汁を加えてさらに発酵させることで、香りを引き出した。甘さ控えめで後味はさっぱりしている。「酸味は強いが、熟成感もあってコクを感じる」（淀野さん）、「オレンジジュースを飲んでいるようで、子どもにおすすめ」（こばたさん）。

①愛媛県西条市②1080ミリ缶・2160円③2～4倍④http://www.321suco.jp/⑤マスカット「聞間酸ぢ」、りんご、グレープフルーツ、パイナップルなど

8位 飲む酢 伊予柑（柑橘王国）

340円

アイスにかけても好相性

愛媛県発の飲む酢のブランド。同県名産のいよかんの果汁にりんご酢、国産の蜂蜜などを混ぜた。「ほとんど酸を感じず、甘さがあって飲みやすい」（後藤さん）。濃厚な味わいは「オレンジジュースを飲んでいるようで、子どもにおすすめ」（こばたさん）、「オレンジジュースや炭酸水で割ってもおいしい」（浅尾さん）。

①愛媛県西条市②1080ミリ缶・2160円③2～4倍④http://www.iyokan-shop.jp/⑤500ミリ缶・2160円、ほかにブラッドオレンジやゆずなど

8位 ベルジュ風＊葡萄酢（ココ・ファーム・ワイナリー）

340円

白ワイン代わりにも

栃木のワイン醸造所が作るぶどうの酢。酸味のある若摘みのぶどうを使った。完熟のぶどうわりがリフェールを多く含んでいることから、「ハーブの一種のエルダーフラワーのような華やかな香りと味わい。好きな女性は多そう」（竹内さん）。甘酸っぱく、のど越しはすっきりしている。「暑い朝に飲みたい」（荻野さん）。「日ワインの代わりに飲めそう。アルコールが弱い人にも良い」（浅尾さん）。見た目がおしゃれで、ホームパーティーなどへの手土産にも喜ばれそうだ。

①栃木県足利市②2000ミリ缶・8500円③3倍④https://cocowineshop.com/

10位 ギンザ プレミアム 飲む酢 ジャムのような甘い香り（ギンザ プレミアム）

310円

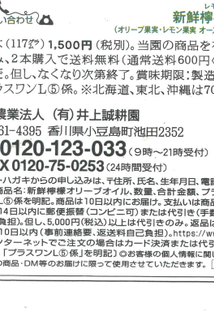
酢の約を溶かした一品」（町田さん）。イチゴジャムのような甘い香りで子どもにも人気という。「フナモンバイのような濃ゆしさ、紅茶に入れて飲んでもおいしい」（白土さん）

①福岡県久留米市②2000ミリ缶・2052円③3倍④http://www.shouhunsui-ginza.jp/⑤夏みかん、りんご、シャウガなど

ランキングの見方　数字は選者の評価を点数にした。商品名、販売元・ブランド名など。①生産地（製造元の社名）②主要製品の容量・価格③希釈の目安④公式サイト⑤はかの容量や味の種類など。写真は岡田真、スタイリングは西崎弥沙

調査の方法　そごう・西武、東急百貨店、高島屋日本橋店、おとりよせネット、Ｙａｈｏｏ！ショッピングなどの売れ筋商品や専門家の推薦、編集部の調査をもとに、飲用することを想定していて売れ行きの良い商品を22種類選出。商品名を伏せ、専門家11人に試飲してもらった。「味・香りが良い」「くせがなく飲みやすい」「毎日続けられそう」などの観点で評価してもらい、得点を集計した。

広告



焼きたてのトーストにかけるとレモンの香りがおすすめ

小豆島ナビ Shodoshima Navigation
―新鮮檸檬オリーブオイル―

今年最初の搾りたてレモンオリーブオイル

新鮮檸檬（レモン）オリーブオイル ■井上誠耕園

味は、パンはもちろん、サラダや冷奴、焼き魚にも相性抜群。レモンの香りが食欲をそそる。

ヨーロッパで定番のレモンオリーブオイル。レモンの香りを後づけするのではなく、オリーブとレモンを一緒に圧搾する。果汁は取り除かれ、レモンの果皮に含まれるオイルだけがオリーブオイルに溶け込み、味と香りの絶妙なバランスを生み出している。

まるでレモンの香りを食べているよう

この特別なオイルは、とにかく新鮮。まろやかさの中にレモンの爽やかな香りがふわっと広がる。酸味はなく、さっぱりとした後味も魅力だ。

「オリーブオイルは鮮度が命だからこそ、摘みたての果実で作ることにしました」と3代目園主、井上智博さん。日本と季節が反対のオーストラリアで、摘果から6時間以内に搾油し、新鮮なうちに日本へ持ち帰った。

鮮度を重視 約3月月間の販売

「品質はもちろん、工程

オーストラリアへ足を運び、農園から搾油まで確認する井上さん

期間限定販売のため、なくなり次第終了

⑤搾りたてのレモンとオリーブを一緒に搾った、「新鮮檸檬オリーブオイル」（注文多数の場合は、なくなり次第終了）
⑥樹上で完熟したレモン
⑦現地スタッフと共に収穫する井上誠耕園スタッフ

は手couなエドさんの農園に協力をお願いしました。エドさんのオリーブオイルは、カンタス航空のファーストクラスで使われるほどおいしいんです。昨年よりオリーブオイルはまろやか仕上げ、レモンとした出来栄えです」（井上さん）

今回も、鮮度を保つため、空輸便で持ち帰った今年も、搾りたてを味わってほしいと、約3カ月間の販売。売り切れ次第終了となるので、注文はお早めに。

問い合わせ 新鮮檸檬（レモン）オリーブオイル（オリーブ果実・レモン果実 オーストラリア産/2018年6月搾り）

1本（117㌘）1,500円（税別）。当面の商品を初めて購入する人のみ、2本購入で送料無料（通常送料600円〈税込〉※）。1人3本まで。但し、なくなり次第終了。賞味期限：製造日より1年。併名：プラスワン①⑤併。※北海道、東北、沖縄は700円（税込）必要。

■農業法人（有）井上誠耕園
〒761-4395 香川県小豆島町池田2352
☎0120-123-033（9時～21時受付）
FAX 0120-75-0253（24時間受付）

FAX・ハガキからの申し込みは、千住所、氏名、生年月日、電話番号、商品名：新鮮檸檬オリーブオイル、数量、合計金額、プラスワン①⑤併を明記。商品は10日以内にお届け。支払いは商品到着後14日以内に郵便振替（コンビニ可）または代引き（手数料当社負担）。但し、5,000円（税込）以上は代引きのみ。返品は未開封に限り、商品到着後10日以内（事前連絡要、返送料自己負担）。https://www.inoueseikeen.co.jp（インターネットでご注文の場合はカード決済または代引き（手数料当社負担）にて。「プラスワン①⑤併」を明記）のお客様の個人情報に関しては適正に管理し、当社からの商品・DM等のお届けに限って使用させていただきます。井上 オリーブ で検索

広告有効期限：2018年9月30日（日）