



守口漬でおいしく免疫ケア！

(株) 扶桑守口食品とコラボした“免疫ケアレシピ”をご紹介します

守口漬には、“免疫力アップ”につながる成分がたっぷり含まれていることをご存じですか？

扶桑町北部の畑では、品質が良く形の整った守口大根が生産されており、これを伝統製法で漬け込む守口漬は、町の名産として多くの方に親しまれています。

守口漬は、酒粕や味噌粕に何度も漬け替えながらじっくり熟成させることで、塩分が抜け、まろやかで深みのある味わいに仕上がります。この酒粕には、ビタミン・ミネラル・たんぱく質、食物繊維に加え、100種類以上の酵素など、免疫ケアに役立つ栄養が豊富に含まれています。



免疫力UP ポイント /



腸内環境の改善

腸の働きを助け、
便秘解消

冷え性の改善

血行を促し、
体を温める効果

免疫力の向上

免疫細胞を活性化し、
感染症への抵抗力を
高める

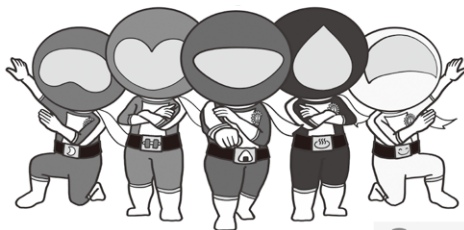
守口漬が持つ
主な健康効果

美肌・美白効果

メラニンの活性化を
抑え、肌を整える

生活習慣病予防

脂肪の排出を促し、
血糖値の急上昇を
防ぐ



そこで扶桑町では、町と一緒に免疫ケアの啓発に取り組んでいただいている(株) 扶桑守口食品と連携し、守口漬を使った「免疫ケアレシピ」を共同制作しました！

おいしく食べて、手軽に免疫ケアを始めてみませんか？



守口漬入りの かぼちゃとさつまいものサラダ



● 材料（4人分）

かぼちゃ … 300g
さつまいも … 150g
守口漬 … 10cm
くるみ … 20g
マヨネーズ … 大さじ 2
ヨーグルト … 大さじ 1
塩・こしょう … 適量



● 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、2～3cm 角に切り、皮をむく。
- ② さつまいもは皮をむき、3～4cm 角に切り、水にさらしてから、ザルにあげる。
- ③ ①・②を耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ、電子レンジで加熱して柔らかくする。（600W 7～8分くらい）
（せいろなどで蒸してもよい）
- ④ 守口漬は小口切りにする。くるみは粗めに刻む。
- ⑤ ③を軽く潰し、粗熱をとる。
守口漬・くるみ・マヨネーズ・ヨーグルトを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。



扶桑町ホームページで健康レシピを公開中!!

