

三重に元気を、三重から元気を
CHUNICHI

2026
Vol.46

Mie Yell

身近で おいしく 発酵食

近江牛を使用した「塩麹ローストビーフ」は、驚くほどしっとりと柔らかく、ジューシーな仕上がり。こうじに漬けることで肉のうま味が凝縮されています。タマネギこうじのソースとも相性抜群です。サラダにかける麹日和オリジナル「人参ドレッシング」は販売を希望する声が多く、持ち帰り用(650円 / 200mL・1,200円 / 400mL)としても用意するようになりました。



メインが選べるランチ(1,980円)は、週替わり、煮込みハンバーグ、塩麹ローストビーフ(+300円)から選べます。分づき米ご飯、サラダ、野菜の総菜2種、食べる豆乳スープ、ドリンク&デザートまたはミニミニかき氷付き。他にも米粉パンズのハンバーガーや納豆麹丼なども。お昼ごはんメニュー
11:00~14:30

PRESENT

店内飲食 3,500円以上で使える
食事券 1,000円 10人へ
期限:2026.3.30 *応募詳細は4面

きくひより
鞠日和

四日市市金場町3-7
☎ 059-340-6132

營業時間 9:00 ~ 17:30

定休日 火・水曜

「ご褒美スイーツも体に負担の少ないものを」と、体も心も喜ぶ味を追求します。中でも人気の土日限定「米粉シュークリーム(480円)」は小麦粉、白砂糖不使用。皮に使われる塩こうじが、クリームの甘さを引き立てます。*予約で平日受け取り可

長年アトピーに悩まされていましたというオーナーの荒木真利菜さん。「できるだけ薬に頼らず、体を内側から整えたい」と、腸活に目を向けたことが発酵との出会いだったと言います。こうじをはじめとする発酵食品を日々の食事に取り入れ、グルテンフリーにも挑戦。肌の調子が落ち着き、体調にも変化を感じるようになつたそうです。

す。「おいしくて、体に優しいものを」との思いから、生産者の顔が見える素材を選び、発酵の力を生かした調理を心掛けます。

「発酵食自体は特別なものではなく、日常に取り入れられるもの。ここでの一皿が、そのきっかけになればうれしい」。かつて自分が感じた変化や喜びを、訪れる人たちに認められています。

→ 年を通してか
き水が味わえる
ことで知られる
「麹日和(きくひよ
り)」(四日市市)。發
酵食品を取り入れた



「誰かに喜んでもらえることが、何よりうれしい」と荒木さん

この経験が店づくりの原点となり、2020年2月にオープン。自家製の

しょうゆ、塩、ひしお、3種のこうじの違いを味わえる「麹食べ比べ朝ごはん」。シンプルな朝食が何通りにも味変ができる楽しい。好みの組み合わせを見つけたら、自宅でも取り入れてみては？

This collage features several promotional banners and product images. At the top left, there's a box of chocolates from 'Pierrot London' and a box of 'GODIVA' chocolates. The center features a large banner for the 'Valentine Chocolat Collection 2026' with details about a 100-yen coupon available through the Kintetsu app. To the right, there's a stack of chocolates labeled 'Press Butter Sand' and another for 'Chocoland'. Below these are smaller images for 'Horizon' (a Japanese brand), 'Karl's' (a Japanese brand), 'HORI' (a Japanese brand), 'Noboru' (a Japanese brand), and 'Roxie' (a Japanese brand). In the bottom left, there are images for the 'Kyoto Fair' and the 'Matsu no Sato' (Matsu no Sato) event. The bottom right contains the Kintetsu logo and a QR code.



自分でのみ作り を楽しむ！

「やってみたいけど難しそう」「材料をそろえるのが大変そう」そんな気持ちに応えてくれる、河村こうじ屋の「手作り味噌セット」。下準備いらずで、初めてでも気負わずにトライできます。

北町）。甘酒や塩こうじ、みそなど、幅広いこうじ商品を手がけています。原料の米、小麦、大豆は国内産を使用。手間を惜しまず、人の手で丁寧に仕上げる姿勢を大切にしています。自宅でみ作りに挑戦できるセットも、その取り組みのひとつです。

「こうじを知り尽くした作り手として、その思いを一緒にお客様へお届けしたいと考えました」。そう話すのは3代目社長の河村幸信さん。こうじの種類や配合を細かく用意し、好みに合わせて選べるのが特徴です。材料は全て計量済みで、気軽にみ作りにチャレンジできます。

「微生物なので扱いは繊細ですが、素材の持ち味を引き出してくれるのがこうじの魅力。新しいアイデアにも積極的に挑戦しながら、もっと多くの方に知つてもらえたら」。思いを語る表情から、ものづくりへの誠実な姿勢が伝わってきます。

みえーる
スタッフが

み作りを実際に
やってみました！



かんたん！手作り味噌セット ※米みそ（容器付き／2.6キログラム分／20歩こうじ）4,276円
米こうじ、蒸し大豆、塩、尾鷲海洋深層水、袋（大豆をつぶす袋、上掛け用袋、ラップ）、容器、重石用の塩、作り方説明書のセット。

こうじの種類や割合について

米みそ・・・甘口。口当たりまろやか。
玄米みそ・・・甘口。独特のうま味があります。
麦みそ・・・中辛口。うま味が強く、さっぱり。
合わせみそ・・・中甘口。米と麦が2対1の割合。

大豆に対してこうじの割合が多いほど、糖化の影響で甘口になります。これを「こうじ歩合」と言い、手作り味噌セットを選ぶ際の参考にします。

10歩こうじ・・・こうじと大豆の重さが同じ。

15歩こうじ・・・こうじが大豆の1.5倍。

20歩こうじ・・・こうじが大豆の2倍。市販ではありません。



蒸し大豆を漬す作業からスタート。

こうじをもみほぐしながら、塩が均一にまわるように混ぜます。

全ての材料を混ぜます。大豆の袋に水を入れて流し込み、無駄なく使いります。

空気が入らないよう表面や縁をヘラで整え、ラップとふたをして熟成させます。



株式会社 河村こうじ屋

紀北町東長島2311-8

☎ 0597-47-1410

営業時間 8:00～18:00

定休日 日曜



*応募詳細は4面
PRESENT

甘酒・コチュジャン
詰め合わせ

5人へ



熟成中の心配事や疑問については、LINEでの相談も受け付けています！

3代目社長
河村幸信さん

2026年迎春

あけましておめでとうございます

新年は5日より営業致します。
皆様のご来店を心よりお待ち申し上げます。

中村安全ガラス(株)
四日市市日永5丁目12-2
☎ 0120-268425

NSG
AUTOGLOSS FILM COATING

お車のガラス、カーフィルム、カーコーティング施工は今年もお役に立ちたいと存じます。
一層のお引き立てをお願い申上げます。

ナカちゃん

**ロボット芝刈機で
芝刈りライフを快適に！**

Husqvarna
HONDA
WADO 和同産業株式会社

三重県内でのロボット草刈機
ロボット芝刈機のお問合せは
☎ 0595-85-0519
株式会社ナリッシュ
三重県亀山市辺法寺町231

厄除・八方除 祈願

—毎日承っております—
受付時間/8:30～16:30

多度大社

みなさまへ
0120-375381
多度大社 検索 Instagram

新築・建替・リフォーム

土地・建物の事ならなんでもご相談ください。

業務内容

- 不動産売買・仲介
- 土地・建物管理関連全般
- 土地活用コンサルティング

**株式会社
名阪トータルサポート**

〒510-0822 三重県四日市市芝田一丁目11-25
宅地建物取引業：三重県知事(2)第3595号
TEL: 059-327-6018 FAX: 059-327-6021
Mail: office@meihan-support.jp

家族葬

**ふれ愛プラン
ゆう「愛」葬**
～みうちだけでの一日葬～

葬儀費用
総額 19万9,000円(税込)

お葬式でお悩みではありませんか？
お葬式事前相談受付中

入会金
1万円のみ

株式会社 ほくせい 本社 TEL.0511-0854 三重県桑名市蓮花寺1598番地 TEL.0594-24-4444㈹ FAX.0594-24-4448
お葬儀24時間
総合受付ダイヤル ☎ 0120-31-4242

午年記念に乗馬を体験

乗馬体験 13歳～ 時間: 25分以内
1名 5,000円

馬に乗るのは怖いけど、間近で触れ合いたい方！

馬の手入れ体験 時間: 約60分
1名 5,000円

乗馬体験・手入れ体験等、詳細はクラブまでお問い合わせください

新規会員募集中

湯の山乗馬クラブ

TEL.059-394-3370 三重県三重郡菰野町
菰野 8349-8 承認番号: 展示・四展第19-3号
登録有効期間: 令和9年11月6日
動物取扱責任者: 森神志

かつお節って 発酵食品?

伊勢市河崎に店を構える小久保商店。創業から75年、伊勢うどんの店や料理店へかつお節を卸し、伊勢の食文化を支えています。2代目の急逝を受け3代目を継ぐことになったのが、小黒真平さんと妻の裕奈(ひろな)さんです。

惜しみない手間暇をかけた逸品

かつお節を扱う業者は、大手を除くと製造、削り、販売が分業制。小久保商店で扱うのは、鹿児島県枕崎や指宿産のかつお節で、夫婦で現地に足を運び、製造現場を自分たちの目で確かめています。

かつお節を高温の湯で長時間煮て、骨を1本ずつ手作業で取り除き、燻製しながらじっくりと水分を抜くことで、約1カ月かけて荒本節が完成します。さらに表面を削り、みそやしょうゆ作りと同じ優良カビを付け、温度や湿度を管理しながら熟成と天日干しを繰り返すこと約半年。手間と時間を重ねて、本枯れ節へと育っています。

かつお節は製法で種類が変わる
「かつお節は大きく2種類あります。ひとつは発酵させていない荒本節。一般的な花かつおはこれを削ったものです。それにカビ付けし、発酵・熟成させたものが本枯れ節。雑味が少なく、まろやかなうま味が特徴です」と教えてくれたのは裕奈さん。

硬い本枯れ節が、薄く削られると、透き通るような淡いピンク色に。ひと口頬張れば、ふわっと溶けるような食感。花かつおとはひと味違う、凝縮された深い味わいが口いっぱいに広がります。

かつお節の魅力を伝えたい

かつてコーヒー店で働いていた裕奈さんは。コーヒーとかつお節には、香りの重要性や製造過程に多くの共通点があり、のめり込んでいったそう。その知識を生かし、だしと発酵に特化した料理教室を開き、かつお節の魅力を伝えています。



マグカップ de かつおだし

マグカップに「花かつお」をひとつまみ入れ、熱湯を注ぎ3分待ちます。茶こしでこすと、「ちょこっと使いのだし」が完成。だし巻き卵や離乳食作りに。

残った「花かつお」は水気を切り、フライパンで水分を飛ばし、しょうゆやみりんなど好みの味付けでご飯のお供に。マヨネーズを足しておにぎりの具にも!



店頭には、一番人気の「花かつお」をはじめ、「厚削り」「かつお枯節」「さば節」が並びます。ECサイトでは「かつお枯節」以外の商品のセット販売も。

花かつお・削り節 小久保商店

伊勢市河崎1丁目7-15
0596-28-5615
営業時間 9:00～17:00
定休日 一曜・祝日
*来店前に要連絡(配達で不在あり)



*応募詳細は4面
PRESENT
花かつお 5人へ
(100g/700円)



本枯れ節はかつお節界の王様 世界一硬い食品と称される、日本の伝統食品



真平さん。またの名をogurock。かつお節屋に、サラリーマン、そしてミュージシャン。3足のわらじで日々を駆け抜けています。

キッチンカーでは、だしがきいた伊勢うどんを提供。花かつおもぜいたくにトッピングされています。



実家では顆粒(かりゅう)だしが当たり前だったという裕奈さん。真平さんが作ってくれたみそ汁の、あまりのおいしさに衝撃を受けたそうです。「丁寧な手仕事で職人さんが作ったかつお節を、もっと多くの人に知って、味わってほしい」。そんな思いを胸に、キッチンカーを走らせています。



キッチンカー出店情報はInstagramで。
出店の依頼もDMから受け付けています。



対象者 市外からの転入者 または 市内賃貸住宅からの転居者
一戸建て中古住宅への住み替えを支援します!

支援1 空き家の取得費用を支援
(子育て世帯・若年夫婦世帯)

固定資産税等の2年分相当額 最大**20万円**補助

親世帯と直線2km以内で近居する場合

固定資産税等の4年分相当額 最大**40万円**補助

支援2 空き家を取得した際のリフォーム費用を支援

リフォーム費用の1/3 最大**50万円**補助

※「立地適正化計画に基づく居住誘導区域」または「地区空き家等活用計画を定めた地区」の空き家を取得した場合は10万円を加算

制度の詳細についてはお気軽に
お問い合わせください。
ホームページでもご確認いただけます。

■住み替え支援制度、空き家・空き地バンクのお問い合わせ先

四日市市役所 都市整備部 都市計画課 TEL.059-354-8272



+キノシタ薬品

鈴鹿市算所5丁目15-16
(清和小学校正門前)
059(378)-5382 本店
営業時間 AM9:30～PM6:00
定休日 毎週火曜日



良薬あります!!

耳鳴り難い聴こまい
腎臓の弱り
耳鼻科でも治らない方、
ご相談下さい。



【偽アカウントにご注意を】 X(旧Twitter)で、みえーるの偽アカウントが確認されています。不審なDMやJRCを開かないでください。

[4]

Health & Beauty
ワタシ磨き

開運眉 & 若見え Lesson

素肌を格上げ『若見え』編

厚塗りを避けて軽やかに仕上げることで、肌本来の自然なツヤとハリが生きた、上品な若見え肌のできあがり!

取材協力

敏感肌専門 × 肌育美容家 森下沙織

「いくつからでも輝ける」をモットーに、全ての女性が自信を持てるようサポートする美容家。

肌本来の力を引き出す「肌育」や、人相を左右する眉の整え方「開運眉講座」など、美容と運気向上を融合させた独自のアプローチを展開しています。

桑名市在住。美容家であり、3人の子育てをする母。



mie Recipe 旬感 レシピ

寒くなると、疲れやむくみ、肌のハリの低下を感じやすくなります。そんな時に心強いのが、酢酸を含む“酢”。季節を問わず料理に使いやすく、毎日の食卓に無理なく取り入れられる調味料です。



酢の働きで、肌の調子と代謝を整える

★美肌とツヤ髪をサポート

アミノ酸は、筋力維持の他に、肌のハリやツヤを支えるコラーゲンの生成を助け、保水力を高める効果があります。“内側からの美容液”といえる存在です。

★代謝や血流を整える

クエン酸は、疲労回復や代謝アップに。酢酸は血管を拡張して血の巡りをサポートします。手足の冷えや顔のくすみが和らぎ、血色のよい肌へ。

バナナジュース

★材料 (2,3人分)

完熟バナナ………2、3本
牛乳……………200ml
氷(小さめ)……………80g
ハチミツ……………大さじ1
酢(白葡萄酢)……………大さじ1

★つくり方

- 1 バナナは皮をむいて、3つに切り分けます。
- 2 ミキサーに、材料を全て入れ、混ぜます。
- 3 グラスに注いで完成です。ミントの葉を添えれば、すっきりした味わいに。

※このレシピはハチミツを使用しています。1歳未満の乳児には与えないでください。

酢を隠し味に入れ、さっぱりとした飲み心地に。



使ったのはコレ!

白葡萄酢
山梨県産甲州100%白ワインを原料に、長時間酢酸醸酵したぶどう酢(180ml/1,998円)。



MIKURA Vinegaryは、御浜町と多気町で木桶仕込みにこだわり、手間暇をかけて酢を醸造しています。玄米酢や酒粕酢のほか、県産素材と酢をブレンドした商品もあります。

Online Shopで購入できます。



MIKURA Vinegary

株式会社トーエー
多気町ヴィンソン672番1蔵前23
TEL 0598-67-9390
営業時間 10:00~17:00
定休日 なし



投げ放題パック

2500円
お一人様 税込

ボウリング・卓球・ビリヤードが遊び放題!
★16:00~閉店10分前まで★



※予告なく変更となる場合がございます。

津グランドボウル
津市垂水915-1 (国道23号線沿い)
TEL: 059-227-7415

営業時間・アクセス
オトクな情報など



Mie-Yell 読者プレゼント PRESENT

応募締切
2026年1月16日(金)

- 1 食事券1,000円 … 10人
- 2 甘酒・コチュジャン詰め合わせ … 5人
- 3 花かつお … 5人
- 4 ポケモン化石博物館招待券 … 5組 10人
- 5 名古屋ラーメンまつりラーメンチケット … 5人
- 6 わんにゃんドーム招待券 … 6組 12人

※④⑤⑥の詳細はWEB(みえーるプラス)をご覧ください。

応募方法
WEBフォーム、またはEメール、はがきでご応募ください。
※一人につき1点のみ有効。複数のご応募は最終を受け付けます。

宛先: mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp
件名: みえーるプレゼント
本文: 必要事項を記入してください

必要事項
[任意] 希望プレゼント番号、氏名、住所、電話番号、年齢
よろしければ、新聞の購読・未読(抽選結果に影響しません)、みえーるの感想、要望、取り上げてほしいテーマやお店と一緒にお寄せください。

賞品の発送をもって当選発表をいたします(氏名、住所、電話番号を正しく記入いただけないと、発送できない場合があります)。
※個人情報の取扱いについて…当該プレゼントの抽選・発送に使用し、終了後はすみやかに破棄いたします。ただし、情報提供・要望をお寄せいただいた場合、ご連絡させていただくことがあります。寄せられた意見や感想は、個人が特定されない範囲で活用する場合があります。

**津市認可
学童保育**
**来春
新1年生大募集!!**



2026年4月NEWオープン

主な対象校
南立誠小学校
三重大附属小・北立成小等近隣小

・津駅西口徒歩3分
・津駅までの送迎可
・夜19時まで預かり可
・敷地内に雨天でも運動できる施設あり
放課後児童クラブ あゆみ野津駅西口 津大谷町155-2

2025年4月 オープン1周年
主な対象校
西が丘小学校
一身田小・三重大附属小等近隣小

・週1回から利用可
・夜19時まで預かり可
・各部屋に見守りカメラ設置
・施設内の児童向習い事「キッズランド」利用可
放課後児童クラブ あゆみ野長岡 津市長岡町709-5

社会福祉法人 安濃福祉会
津市一身田大古曾1453-3 見学・問合せは
TEL059-232-6111 コチラから→



ボウリング1ゲーム追加無料券

お申込のボウリングゲームに**1ゲーム**無料で追加

▼1枚のご提示で5名様迄▼大会・予約利用不可
▼他券併用不可▼前金制

津グランドボウル/有効期限: 2026年3月末日

卓球1時間追加無料券

お申込の卓球ご利用時間に**1時間**無料で追加

▼1グループ(1台)・1日・1回まで▼他券併用不可
▼お申込時にご提示ください

津グランドボウル/有効期限: 2026年3月末日

投げ放題パック 100円 OFF券

16時から実施の投げ放題パック 100円 OFF

▼1枚のご提示で5名様迄▼大会・予約利用不可
▼他券併用不可▼前金制

津グランドボウル/有効期限: 2026年3月末日

ビリヤード1時間追加無料券

お申込のビリヤードご利用時間に**1時間**無料で追加

▼1グループ(1台)・1日・1回まで▼他券併用不可
▼お申込時にご提示ください

津グランドボウル/有効期限: 2026年3月末日

Mie-Yell

企画・編集 / みえーる編集室 〒514-0131 津市あのつ台丁目1番地2

▼紙面配布に関する問い合わせ / TEL059-253-3411 Email mie-yell@chunichi-mie-sc.co.jp

Instagram
Backnumber