



御用蔵 国産有機 JAS
玄米味噌
500g / ¥893 (税込)

御用蔵
国産有機生醤油
500ml / ¥893 (税込)

生塩麹
350g / ¥735 (税込)

04 Fermented Food [発酵食品]

「発酵」とは微生物のチカラが食べ物の美味しさを醸しだし、人の体に有効な栄養価を高める作用のこと。味噌、しょうゆ、納豆、漬けものなどの発酵食品は、菌が生きている食べ物＝リビングフードとして親しまれています。

●株式会社ヤマキ 0274-52-7070



05 Tahini [タヒニ]

ローストしたごまをすりつぶしてペースト状にしたもの。ドレッシングやたれに使ったり、はちみつやシロップとまぜてパンに塗ったり、と食べ方はいろいろ。料理にコクと深みを与えてくれるので、ローフードレシピの隠し味にはぴったり。

タヒニ 454g / ¥1,470 (税込)
●アリサン有線会社 042-982-4811



07 Slicer [スライサー]

生野菜をたっぷり食べるためには切り方もとても大切。薄切り、千切り、ざく切り……と、切り方を少し変えるだけで味ははがらりと変わります。ひとつあると便利なのが、コンパクトなスライサー。これを使いこなして、サラダ名人を目指しましょう。

Cluku クルク 野菜の回転スライサー ¥2,415 (税込)
●株式会社ナッシュル 0800-200-2140

06 Agave syrup [アガベシロップ]

ローフェイスト御用達の甘味料といえば、やっぱりアガベシロップ。血糖値の上昇レベルが控えめの「低GI」のため、体にやさしい甘味料としても人気を集めています。さっぱりとした甘味はお料理にも使えて重宝します。

プレミアム・ロー・アガベシロップ
(ライト/ダーク)
482g / ¥2,280 (税込)
アンブシア株式会社
●オーガニック・ネクターズ事業部
0120-162-767



ASSIST YOU IN YOUR RAW FOOD LIFE !

ローフード生活、サポートアイテム

特殊な調理器具をそろえたり、すべての食材をローにしないでローフード生活は楽しめます！
ここでご紹介するのは、栄養面や手軽さでも強～い味方になってくれる、サポートアイテム。
パワフルな調理器具や栄養価の高い食材、調味料を生素材と上手に組み合わせて、
無理なくローフード生活を続けましょう。



02 Hemp nuts [麻の実]

古くから八穀の一つに数えられてきた麻の実。良質なたんぱく質をはじめ、現代人に必要な栄養をバランスよく含んでいることからヴィーガンやローフード中心の食生活を送る人にオススメです。いつもの食事に加えて美味しく栄養 UP!

麻の実ナッツ 200g / ¥1,300 (税込)
●株式会社ニューエイジトレーディング
03-5738-1423



01 Vitamix [バイタミックス]

野菜やフルーツをできるだけ自然のまま余すところなく食べる、という「ホールフード」の理念に基づいて生まれたブレンダー。なめらかなスムージーはもちろん、ドレッシングやスープ、アイスクリームもおまかせの優れたものです。

バイタミックス ¥79,800 (税込)
●株式会社アントレックス 03-5368-1800



03 Raw Bar [ロー・バー]

海外ではおなじみ、ローのフードバー。ドライフルーツやナッツ、スパイスを原材料にたっぷり使用。手軽に食べることができて、腹持ちもばっちり♪ フレーバーもたくさんあるので気分にあわせて選んでみて。

ネイキッドバー・ココアミント 35g / ¥230 (税込)
ローバイト・スパイスライム 50g / ¥336 (税込)
●アリサン有線会社 042-982-4811





生塩糎 350g 735円 (税込)

発酵力が旨みを引き出す

“生”にこだわった『生塩糎』

何でもおいしくなる「魔法の調味料」として今大きな話題を呼んでいる塩糎。ヤマキの「生塩糎」は糎の持つ「生」の発酵力にこだわり、あえて加熱殺菌していないため、素材の旨みを存分に引き出します。原料は農薬、化学肥料、除草剤を一切使用しない国産有機米と、ミネラルたっぷりの天然塩を使用。糎にはデンプンを糖化し、たんぱく質を分解して旨みに変える特性があります。塩の代わりに調味料としてお使いいただくと、いつものお料理にコクと旨みがグンと増します。



国産有機米 100%

農薬・化学肥料・除草剤を一切使用せずに栽培した安心の国産有機米を100%使用。ヤマキ御用職人の職人が丹精込めて作った糎を使用しています。



天日塩

海水を太陽と風の力で濃縮させた、海のミネラルをたっぷり含んだ塩。まろやかでどこか甘みのある自然の味をお楽しみください。

ヤマキグループの自主基準

東日本大震災以降、ヤマキでは放射性物質検査について自主基準を設置。現在世界的に最も厳しいとされる基準値(放射性セシウム134及び137の核種の検出下限が大人8Bq/kg、子ども4Bq/kg)を参考に、子ども基準の4Bq/kgを自主基準としています。また、有機JAS認証製品についてはさらに厳しい1Bq/kgを自社基準としています。

生塩糎のおいしい使い方



まるでクリームチーズ!

とろ〜り塩とうふ

十分に水気を切った豆腐全体に塩糎をまぶして、半日〜1日寝かすとまるでクリームチーズのようにまろやかでおいしくなります。そのままでも、ドレッシングをかけてもOK。



毎日食べても飽きない

シンプル塩ごはん

お米を炊く時に塩糎と一緒に入れるだけで旨みのあるご飯が炊きあがります。分量はご飯3合に塩糎大さじ2杯が目安。普段のご飯と一味違うもちもち感とお米の甘みが楽しめます。



山形の塩納豆の味を再現

塩糎納豆

山形県庄内地方で古くから食べられてきた郷土料理、塩納豆の味を忠実に再現した「塩糎納豆」。塩糎に納豆を混ぜるだけで、糎のほのかな甘みとやさしい塩味が味わえます。

まだまだあります!

ヤマキのおすすめ
発酵食品



有機 JAS あま酒
300g 504円 (税込)
国産有機米と米糎、天然の沸水だけで造った甘酒です。甘酒はビタミン、アミノ酸、ブドウ糖が豊富に含まれており、栄養価の高さから「飲む点滴」と呼ばれています。



国産有機白米糎
200g 525円 (税込)
有機栽培米に糎を穂入れ付けた白米糎です。御用職で長年味増作りに関わってきた職人の手による良質な糎で、ご家庭で手造り塩糎・味噌・甘酒などが楽しめます。