風と光だより　11月号

霜月（しもつき） November

No.147　2026(令和8年)年11月1日発行　https://kazetohikari.jp/

オーガニックと
こだわりの食品

株式会社 風と光
横浜市神奈川区鶴屋町2-21-1-8F
TEL:045-316-2020 FAX:045-316-2019

台湾通に大人気！有機台湾チリソース





有機台湾チリソースを使ったおすすめレシピを大公開！



【ピリ辛野菜炒め】

キャベツ、ピーマン、きのこを炒め、台湾チリソース小さじ1、醤油小さじ2、みりん小さじ1で味付けをする。



【ピリ辛台湾風冷奴】

豆腐に台湾チリソース小さじ1、ごま油小さじ1、醤油少々を混ぜたタレをかけ、ねぎを散らす。



【ヴィーガン麻婆豆腐】

豆腐、しいたけ、長ねぎを炒め、台湾チリソース大さじ1、醤油大さじ1、味噌小さじ1、水100mlを加えて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。



【きゅうりのピリ辛和え】

きゅうり2本に台湾チリソース小さじ1、酢大さじ1、ごま油小さじ1、砂糖小さじ1を和える。



【ピリ辛炒飯】

ご飯、ねぎ、きのこ、卵（または大豆ミート）を炒め、台湾チリソース小さじ1～2と醤油で味付け。



【台湾風ピリ辛まぜ麺】

台湾チリソース大さじ1、醤油大さじ1、酢小さじ2、ごま油小さじ1を混ぜ、茹でた麺に絡める。ねぎとごまをトッピング。

商品名	価格	内容量	賞味	入数	JAN
有機台湾チリソース（ラージャオ醤）	840円	180g	3年	12	4560342332352

＼スタミナ満点／奄美ベジタブルレトルトカレー

奄美大島で栽培されるうこんを「生」のまますり潰した奄美カレールゥを使っています。具材にはすべて国産野菜を、砂糖は喜界島粗糖を使用し、化学合成添加物を加えることなく作られたカレーです。国産大豆ミートを使ったオール植物性のヴィーガン仕様カレーですが、どなたさまも美味しくお召し上がりいただけます！







うこんの力で
元気になれます！
非常食のレトルト
カレーとしても
おすすめです！





商品名	価格	内容量	賞味	入数	JAN-CODE
奄美ベジタブルレトルトカレー 中辛	420円	200g	2年	30	4560342331683

風と光だより　11月号

No.147　2026年11月1日発行　オーガニックとこだわりの食品　風と光 The Wind and Light

※金額表示は税抜き価格です。

老舗が届ける革新的な佃煮！





大正末期に創業された麻兆は、創業当時から佃煮で親しまれ、定番のあさりからマカデミアナッツに至るまで、多彩なラインナップで大人気！地元・佐原はもちろん、全国のお客様から注目されています。水あめを使用せず、うま味の密度が濃い佃煮をご堪能ください！

混載30個～送料無料



【あさりソフト】

あさりのうす味柔らか煮です。タレは醤油、白ザラメ、味醂、酒のみで無添加。
味醂は地元酒蔵の江戸時代からの本格醸造白味醂を使用。
そのままでも、パスタやサラダのトッピングとしても！



【佃煮マカデミアナッツ】

「お弁当お惣菜大賞2026」最優秀賞受賞！
本場オーストラリア産マカダミアナッツの佃煮です。外側は柔らかく、中はサクッとした食感でマカダミアナッツの風味が濃厚です。



【佃煮カシューナッツ】

本場インド産生カシューナッツの佃煮です。佃煮のタレとナッツのコクは相性抜群。お惣菜、おつまみとして大変ご好評をいただいております。ビール、焼酎、ワインにもよく合います。



【芳醇ピーナッツ】

千葉県産ブランドのQナッツを佃煮にしたものが芳醇ピーナッツです。
ピーナッツのコクと甘じょっぱいタレは相性抜群。餡のような風味も味わえます。お惣菜やおつまみ、炊き込みごはんに！

商品名	価格	内容量	賞味	入数	JAN
あさりソフト	550円	63g	4ヶ月	30	4582406530016
佃煮マカデミアナッツ	650円	75g	1年	30	4582406532270
佃煮カシューナッツ	550円	75g	1年	30	4582406531204
芳醇ピーナッツ	550円	75g	1年	30	4582406531839

無添加　薬膳おやつ

ブラウンシュガー1STの薬膳おやつシリーズに、いちじくチョコレートが新登場！
ドライなつめチョコレートも好評発売中です！この機会にぜひお試しください！



NEW

いちじくを漢字で「無花果」と書くのは、実の内側に小さな花をそっと咲かせるから。ほのかな酸味のサクサク果実を、乳化剤・香料不使用のビターなVEGANチョコで包みました。ひとくちごとに、心満たされるマインドフルなおやつ時間を!

【薬膳おやつ いちじくチョコレート】



古代より東洋で愛されてきた「なつめ」を、低温真空調理法で香ばしく仕上げ、乳化剤・香料不使用のチョコレートでコーティング。ビターなチョコの味わいが、なつめのやさしい甘みを引き立てます。なめらかな口どけと、サクッとした食感をお楽しみください！

【薬膳おやつ ドライなつめチョコレート】

混載5ケース～送料無料

商品名	内容量	価格	入数	賞味期間	JAN-CODE
薬膳おやつ いちじくチョコレート	30g	620円	20	1年	4582405126289
薬膳おやつ ドライなつめチョコレート	35g	620円	20	1年	4582405125992

バックヤードから　インスタフォローお願いします！　https://www.instagram.com/kazetohikari.jp/

「あなたの苦手な食べ物は何ですか？」好きな食べ物を聞く以上に、苦手な食べ物からはその人の好みや志向性、経験、人柄が見えてきます。筆者はこれまで、さまざまな人にこの質問を投げかけてきました。ウニ、レバー、パクチー、椎茸、ピーマンといった一般的な回答から、旅先で出されたなれずし、タランチュラの素揚げ、サルの脳みそまで、その答えは多種多様です。かく言う筆者は、子どもの頃にセロリやアスパラといった香りの強い野菜が苦手でしたが、成長と共にだんだん気にならなくなりました。食品化学者の青木宏先生は、ある実験で子どもたちを二つのグループに分け、Aグループにはピーマンをそのまま調理して食べさせ、Bグループにはそれと分からないようにピーマンを小さく刻むなど工夫した調理で食べさせました。その結果、工夫して出したBグループの方がピーマンの完食率が高かったとのこと。しかし青木先生はこう言います。「苦手な食べ物を無理やり食べさせる必要はないのです。他の食材で補うことができるのですから」。

ご意見等は info@kazetohikari.jp へお寄せ下さい。　担当:辻信行

KH261101A