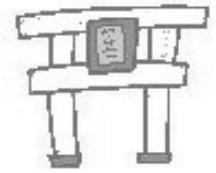


にっこにっこ 通信



第46号 2009. 10. 16発行

端っこが好き

いろんな食べ物の端っこ、バスや電車の端っこの席、あちこちの端っこの場所…
端っこ好きが、注目されています。

食べ物

ロールケーキ・羊羹・ハム・巻き寿司・食パン…端っこの出る食べ物って結構あります。家庭で一本のものを切って食べるときには、必ず端っこを食べるといって、端っこ好きがいます。端っこには、味が凝縮されていたり、具が多めに入っていたり、と魅力的。

また、お店などで、一切れずつに切って商品にする場合などは、端っこは商品にはなりません。捨てるのはもったいない、と端っこをまとめて袋に入れて格安で販売しているお店やメーカーが最近増えてきました。端っこだというだけで、材料や手間は同じようにかかっているのに、味は正規の品物と同じくおいしい。(端っこ好きには、正規の品よりおいしい?) 最近テレビや雑誌などで紹介されたせいもあり、販売日には、朝早くから行列のできるお店もあって、ちょっとしたブームになっています。



端っこの席

バスや電車の端っこの席が好きなのは結構いるのではないのでしょうか?

普通、全部の席があいていれば、まず端っこの席から埋まっていきます。講演会やホールの席は真ん中のブロックの端の席が好まれるような気がします。また、別の場所に座っていても、端っこがあくと、途中でわざわざ移動する人もいます。

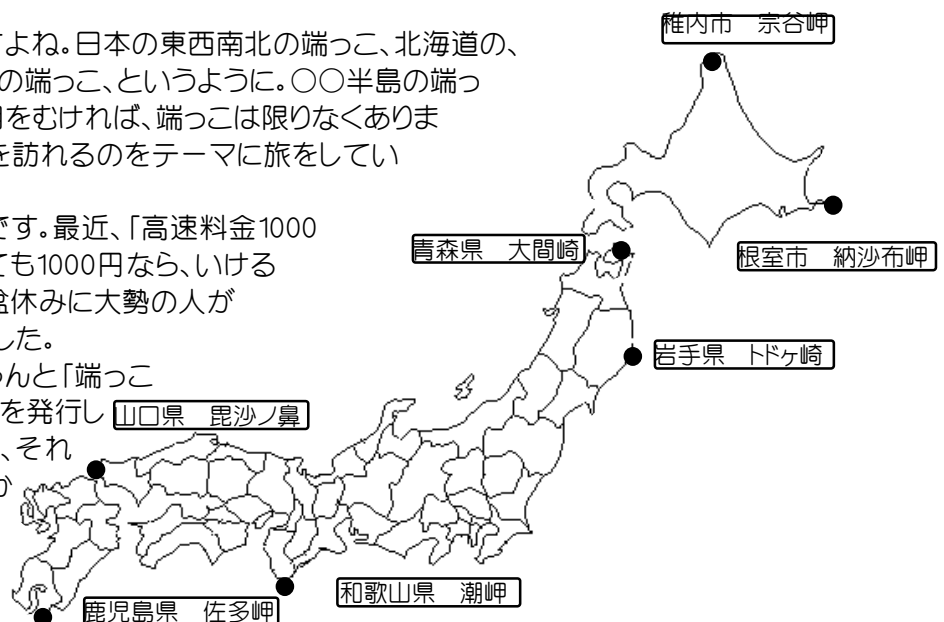
「端っこは手すりによりかかれて楽だから」「他人に挟まれるのがいやだから」というのが、端っこ好きの理由でしょうか。端っこの席は、身体的・精神的に楽だと感じられるようです。

端っこの場所

端っこの場所はたくさんありますよね。日本の東西南北の端っこ、北海道の、本州の、四国の、九州の東西南北の端っこ、というように。○○半島の端っこ、などもありますし、世界中に目をむければ、端っこは限りなくあります。端っこマニアで、端っこの地を訪れるのをテーマに旅をしている人も多いようです。

本州最北端は青森県の大間崎です。最近、「高速料金1000円」を利用して、「どこまでいっても1000円なら、いけるところまで行ってみよう」と、お盆休みに大勢の人が押し寄せたことで、話題になりました。

いろんな端っこの場所には、ちゃんと「端っこの碑」が建てられていて、証明書を発行しているところもあるようなので、それらを訪ねる旅は、確かに面白いかもかもしれませんね。



よく噛んで食べる 健康あらかると

11月8日は「いい歯の日」。現代人がものを食べる時にかむ回数は卑弥呼(ひみこ)の時代の約1/6以下、江戸時代の1/2以下だそうです。「食べやすく」、「消化しやすく」、「おいしいように」と調理法が進んだことで、「しっかりとかむ」必要性が少なくなってきたことも要因の一つでしょうか。でも、よくかむことは、とても重要なのです。



よく噛んで食べよう

まず、よくかむことは「あごの発達」をうながします。最近の子供達はあごが小さいため永久歯が入りきらなくて歯並びが悪くなることが多いそうですが、あごが正常に発達すればそういうことは少なくなります。

また、かむことで脳に刺激が行き、頭の回転もよくなります。

よくかむことで、食べ物がより細かくなり、分泌される唾液と混ざることにより、飲み込みやすく、胃腸にも負担をかけません。

ダイエットにも効果があります。満腹感を感じるのは食べてすぐではなく、一定の時間がたってから。ですから、あまり早食いだと、満腹感が追いつかず、つい食べすぎることになりやすいのです。

ゆっくりよくかんで食べることで、体が出す満腹の信号を受け取ることができるので、食べすぎを防ぐことができます。

唾液のはたらき

唾液には、殺菌作用があるので、口から入った風邪のウイルスを殺してこれ以上中にウイルスが侵入しないようにします。

また、唾液の中の成分が発ガン物質の発ガン性を抑える、という最近の研究成果も出ています。発ガン物質を唾液に浸すと発ガン性が著しく減るといいます。ガン予防によいといわれる食物や生活スタイルなどが注目されていますが、よくかんで食べる、というのも、ぜひ加えたいものです。

唾液には、ガンだけではなく胃や食道の傷を治す物質が少量ですが含まれています。そのため、ちょっとした潰瘍などは、よくかんで食べることで治ってしまうともいわれています。

よくかむことは、いいことづくめの健康法ともいえるかもしれません。

食物を口に入れたら、30回はかむことが勧められています。そうは言っても、30回かむのは以外に大変なもの。まずは、飲み込もうと思ったときから、5回または10回余計に噛んでみる、というのでもよいと思います。

ぜひ次の食事から意識してみましよう。

栃木弁講座

かづける、かつける

何かを人のせいにして、責任をなすりつけることをいいます。

ガラスを割って叱られているときに

「〇〇くんがちゃんと取らないから割れっっちゃんだよ！」

(=・・・ちゃんと取らないから割れちゃったんだよ)

「投げんのがへたくそだったんじゃないか！」(=投げるのが下手だったんじゃないか)

なんて言い合っていると、「人にかづけるな！」とか「かづけっこすんな！」

などと、また叱られます。

(「割れっっちゃ」小さい「っ」が入るのも栃木弁です。)





かんたんレシピ 味噌を使ってー サトイモの味噌煮ころがし

■材料■ 4人分

サトイモ	小さめのもの12個
だし汁	2カップ
砂糖	大2
酒	大2
味噌	大5
みりん	大2

■作り方■

- [1] サトイモは皮をむいてさっとゆでこぼす
- [2] 調味料を混ぜて煮立たせたら[1]を入れ、落とし蓋をして15分くらい煮る
- [3] 落とし蓋をはずし、煮汁をまわしかけながら煮汁がほとんどなくなるまで火を通す

器に盛り、あればゆずの皮を少々あしらうと上品な一品に。

脱出用ハンマー



災害や事故はいつ遭遇するかわかりません。実は自動車の死亡事故で多いのが、車内に閉じ込められてしまった後の、火災や爆発だそうです。万が一巻き込まれて、缶詰状態になってしまったら…ぞっとしますよね。そんなときのために、一台に一個、座席の下や扉のサイドポケットなどに入れて緊急時に備えましょう。

シートベルトカッターとライトのついているものもあり、価格は1000円くらいから。普通の刃物ではなかなか切れないシートベルトをスパッと切り離すことができ、ハンマーでサイドウィンドーを簡単に割ることができます。



野菜のはなし

サツマイモ



サツマイモはデンプンの他に、ビタミンC・E、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。食物繊維と、さつまいも特有のヤラピン(切り口から出る白い液)が相乗効果で便を軟らかくし、整腸作用を促します。また、ビタミンCの含有量はいも類の中でもトップクラス。かんきつ類と同じくらい含まれている上に熱に強いのが最大のポイントです。皮の部分も栄養価が高いので、皮はむかずに無駄なく使うことをおすすめします。

加熱するときは、電子レンジで一気にするのではなく、焼き芋のように、じっくりと時間をかけたほうがより甘くなります。デンプンが麦芽糖にかわるからです。

購入するときは、皮にツヤがあり、色が鮮やかで太ったものを選びましょう。毛穴が深いものやひげ根が多いものは繊維質が多く、細いものは筋があるので避けましょう。黒いシミやキズ、斑点があるものも有害物質を含むので、要注意です。

さつまいもは寒さに弱いので、冷蔵庫での保存は避けてください。新聞紙に包んで常温で保存します。



ひといごと



何を隠そう、私は、食べ物の端っこが好き♪

羊羹の端っこのツルツルしたところや、ハムの端っこのシワシワしたところ、フランスパンや食パンの端っこの香ばしいところ、太巻き寿司やロールケーキの具がはみ出しているようなところ、カツオのタタキの端っこの微妙に火が通り過ぎているところ・・・端っこって魅力がいっぱい。なんか特別な感じがして、子供のころから好きでした。あ、食パンの端っこは、あの細長いミミのことではないですよ。もちろんミミもおいしいけれど、端っこの、「全部ミミ」みたいな一枚です。時々行くパン屋さんでは、パンを買った人に限り無料でもらえるので、必ずいただてきます。このところの端っこブームで、そんな端っこ好きがたくさんいることがわかって、なんかうれしいです。

食欲の秋とでも言いましょうか、お味噌汁がおいしいですね。

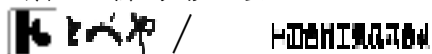
日本人でよかったーと思う瞬間のひとつだと思います。

10月16日大安(^_^;)。新味噌の販売を開始しました。熟成醗酵したての味噌は、ちょっと色白で、こうじの味がします。秋ならではの味わいです。

21. 10. 16 

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆



戸邊 郁恵

〒324-0058

栃木県大田原市紫塚4-3944

電話 0287-23-1221

FAX 0287-23-1231

URL <http://www.ne.jp/asahi/ootawara/tobeya/>

e-mail tobeya@info.email.ne.jp



『にこにこ通信』は、いつも **とべや** にご来店・ご利用頂いているお客様、**FOCUS** の通信販売をご利用頂いているお客様などにお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月1回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。御待ちしています。(^^)