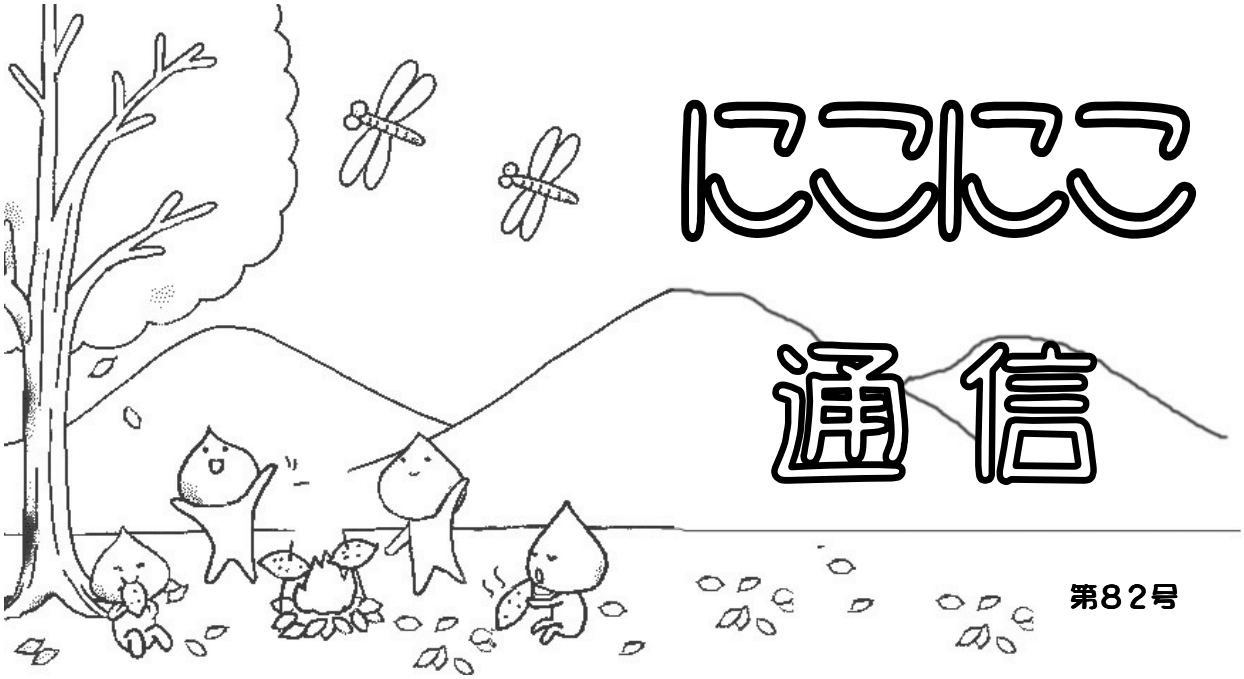
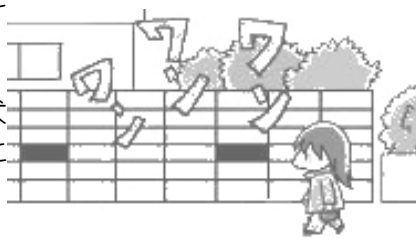


にこにこ通信

第82号

◆毎年恒例となっております、「新味噌蔵出しセール」の前に、地元の方々にご案内、チラシのポスティングに、数日かけて歩きました。
ポストはどこかな？ときょろきょろして、知らないお宅の庭先にお邪魔するのは、我ながら怪しい人みたいで、最初はとても抵抗があり、出かけるまではとても気が重いものです。
でも、歩き出してみると、秋の爽やかな空気の中、案外気持ちの良いものです。良い運動にもなりますし。
それにしても、生まれ育った町なのに、初めて歩く道がたくさんあることに気がつきます。
つぎつぎに、家のポストを目指して、知らない街をさまよっているよう。子供の頃、田んぼだったところが、いつの間にか住宅地になっていて、家がたくさん建っている、そんなところもたくさんありました。



それにしても、困るのは、犬に吼えられること！！
「怪しい人じゃないよっ。そんなに吼えないで。」と心の中で言いつつ、でも犬嫌いの私は、近づくことはできません。つながれていたり、家の中にいることがわかっても、無理無理…。
郵便やさんは、犬嫌いではつとまらないでしょうね…。

◆味噌作り教室の、問合せ、早くもいただいております。
以前は秋から仕込みをしていたのですが、温暖化のためか、あまり気温が低くならず、どうしてもカビが出やすいような感じなので、なるべく開始を遅らせています。それでも、新年を迎える前に味噌を仕込んでしまいたい方がいらっしゃるので、ここ数年12月に入ってから開始しております。
今年は、12月15日（土）が第1回で、22日（土）も予定しております。その後は5月頃まで、土曜日を中心に実施します。

味噌教室のお客様たちは、一年に一度しかお会いしない方が、たくさんいらっしゃるのです。考えるとなんか不思議な感じですね。それでもお会いすると、お顔は記憶に残っているもので、去年の味噌はどうだった、など、味噌談義も楽しいですよ。今年もまたお待ちしておりまーす。

とべや　11月のおすすめ

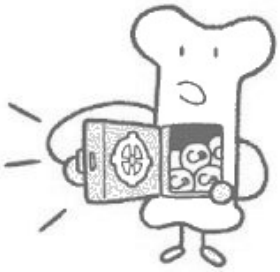
【らっきょうたまり漬】
らっきょうを甘辛いたまり醤油に漬けました。

【甘らっきょう】
らっきょうの甘酢漬。カレーのお供に、そのままでも、どうぞ

【ピリ辛らっきょう】
甘らっきょうに、唐辛子の輪切りを加えて、辛みをプラスしました。

いづれも、150g入り　1袋315円

骨はカルシウムの貯金箱　健康あらかると



骨の働きといえば、身体を支える、脳や脊髄、心臓などの大切な臓器を保護するということがあげられます。ところがそれ以上に重要な働きがあります。それは「骨はカルシウムの貯蔵庫」であるということです。もしカルシウムの摂取量が少なく、カルシウム不足の状態になると、骨を溶かして必要なカルシウムを確保します。
では、その大事な骨を丈夫にするにはどうすればよいでしょう

栄養バランスのよい食事を摂る

日本はカルシウムの少ない、火山灰に覆われている土地が多く、そのため、そこで育った野菜や果物には、カルシウム含有量が少なくなります。また、川の水や地下水も、カルシウムなどのミネラルが少ない、軟水です。
それを食べたり飲んだりしなければならない日本人は、必然的にカルシウム不足になりやすいのです。
そんな中で日本には、小魚や海草類を食べる食習慣が生まれました。
しかし現在は、その食生活が崩れかけており、その上、加工食,食品添加物に含まれるリンや、スナック菓子に入っているナトリウムのとり過ぎで、カルシウムの吸収が妨げられることもあるのです。
一度、自分の食生活を振り返り、栄養バランスのよい食事について意識してみましょう。

運動をする

当たり前のことですが、健康維持には適度な運動が必要です。
骨を丈夫にするためには、重力に逆らって立ちあがったり、ものを押したりする運動が有効です。つまり、骨のためには、水泳よりも、ウォーキングやダンベル体操のような、運動の方が良いでしょう。
ちなみに、宇宙で無重力の生活が長くなると骨が弱くなるため、宇宙船内では、骨に負担がかかる、様々な運動が工夫されているようです。

紫外線とビタミンD

太陽光線に含まれる紫外線を浴び過ぎると、皮膚ガンの発生原因にもなりますが、1日に数分の、適度な日光浴は、健康維持には必要です。紫外線はビタミンAをビタミンDに変える働きがあり、ビタミンDは、カルシウムの骨への吸収を良くする働きがあります

大豆を食べる

大豆の主成分は、蛋白質と脂肪ですが、大豆の脂肪分には、神経細胞の働きを良くする脂肪の一種であるレシチンが含まれています。これらの栄養分の外にもミネラル（カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛）やイソブラボンなどもあります。
大豆イソブラボンには、女性ホルモンに似た働きがあり、女性ホルモンは、骨の破壊細胞を抑制して、形成細胞を活発にする働きがあるのです。
また、豆乳を固めて作る豆腐には、凝固剤としてニガリや塩化カルシウムが使われていることもあり、豆腐を食べるとより多くのカルシウムが摂取出来ることになります。

栃木弁講座　ちんかんぱんかん

「ちんかんぱんかん」とは、テーブルや椅子の足の長さが微妙に違って、ぐらぐらしていることです。　シーソーのことをいうこともあります。

この椅子、**ちんかんぱんかん**してる。

その踏み台、**ちんかんぱんかん**してっから、気をつけな。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

鮭の味噌クリームシチュー

■材料■（２人分）

生鮭	４切
じゃがいも	２個
にんじん	１本
玉ねぎ	１個
いんげん	１袋
バター	大２
薄力粉	大４
牛乳	２カップ
味噌	大４
固形スープのもと	１個
塩　コショウ	少々
サラダ油	適量

■作り方■

［１］生鮭を大きめに切り分け、塩コショウを振り小麦粉（分量外）をまぶす。
［２］じゃがいもとにんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
　　玉ねぎはくし型に切る。いんげんはさっと茹でて２～３ｃｍに切る。
［３］牛乳に小麦粉を入れ、といておく。
［４］フライパンにサラダ油を熱し鮭を入れ、両面をソテーして取り出す。
［５］鍋にバターを溶かしいんげん以外の野菜を炒め、水２カップと固形スープのもとを入れて、やわらかくなるまで煮る
［６］鮭とインゲンを入れてひと煮立ちしたら、［３］と味噌を入れてとろみが出るまでかき混ぜながら煮る。コショウで味をととのえて出来上がり。

マスキングテープ

　マスキングテープは、本来は塗装などの際に、作業する場所以外を汚さないために貼る工業用の粘着テープです。このマスキングテープに色鮮やかな雑貨用が登場。若い女性を中心に人気です。省略して「マステ」と呼ぶそうです。
色がカラフルなだけではなく、洋風、和風、文字の入ったものなど、可愛い模様のものがたくさん販売されています。
粘着力が低くはがしやすいことから、写真やポストカードなどを壁に貼る際に使ったり、ギフトのラッピングやアルバムのデコレーションに使ったりなど、さまざまな用途に活用されています。
素材が和紙という質感も受けており、雑貨を販売する通販サイトでもヒット商品となっています。
マスキングテープを使った作品作りの本が出版されたり、作品作りの講習会なども開かれたりしているようです。
　　貼るだけで、身の回りのものがオリジナルグッズになりますね。

野菜のはなし　れんこん

れんこんは、ハスの花の地下茎が肥大したもの。泥の中で育ちます。
「先が見通せる」ということでおせち料理の縁起物になっていますね。軽く火を通した時のサクサクした歯ごたえと、じっくりと煮込んだ時のホクホクした歯ごたえの両方が楽しめます。
見かけによらずビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富です。また、野菜には珍しく、ビタミンB1、B2が含まれていて、貧血予防に効果があります。
すぐに変色してしまいますが、その原因はポリフェノールの一種、タンニンです。タンニンには抗酸化作用、消炎、収れん作用があります。
不溶性の食物繊維や粘りの成分ムチンも豊富なので、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と健康に効果がある野菜です。
購入する時は、切り口が茶色に変色しておらず、白くみずみずしいもの、穴の中が黒くなっていないものを選びましょう。

ひとりごと

１０月というのに、昼間は半そでで過ごせるような日があるかと思うと、翌日きゅうに冷え込んだり・・・変な気候が続きますね。私は久々に風邪を引いてしまいました・・・大したことはありませんでしたが、声が変だったらしく、電話でお客様に「風邪ですか？」と心配されてしまいました。
皆様は大丈夫でしょうか？これから、寒くなってくると、風邪の季節でもあります。気をつけてお過ごし下さい。

先日、趣味で参加しているアマチュアオーケストラの演奏会がありました。今回のプログラムにはガーシュイン作曲の「ラプソディインブルー」が。あの“のだめカンタービレ”でも有名になった曲。ジャズのテイストたっぷりの曲です。聴けば、「あぁ」と思う方がたくさんいると思います。
この曲は何と言っても曲の冒頭のクラリネットソロでも有名。グリッサンド（ポルタメント）という、必殺技のような奏法で演奏する箇所があるのです。これを、なんと私が担当することになり（！）、ほとんど半年間、この練習に費やした感じです。出来るようにならなかったらどうしよう・・・という不安を抱きながらの半年間でした。何とか形にはなり、本番もまあまあ無事に、楽しく終了することが出来てほっとしています。終わってみれば、この年（?）になって、半年もかけて何かに挑戦することができるというのは、いろんな意味でとても幸せなことだなぁ、と。

H24．10．19

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆
とべや／戸辺食品工業株式会社
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://tobeya.co.jp/
e-mail　shopmaster@tobeya.co.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、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様方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。お待ちしています。(^^)