



にっこにっこ 通信

第81号

2012新味噌 もうすぐ蔵出し

暑さ寒さも彼岸まで、と言われますが、今年の夏は、本当にお彼岸前後まで最高気温30度以上の真夏日が続きましたね。そんな中でも、秋の虫が鳴き始め、早稲の新米が店頭に並んだり、梨や栗など秋の味覚が取れ始めています。食欲の秋到来です！

この夏の気温のおかげで、味噌たちは十分に熟成発酵をしました。

先日味見を試みましたが、まだ淡い色で、ややこうじの香りが残る、この時期ならではの味噌でした。

これから、すこしづつ気温が下がってくるので、発酵の状態は落ち着いてきて、美味しい味噌の出来上がりです。

とべやでは、味噌の製造販売の傍ら、「味噌作り教室」を開いています。お手軽に、本物の味噌を作っただけです。

冬から春にかけて、仕込みをしていただき、夏の間に熟成発酵させる、天然醸造の味噌作りです。

自分で味噌を造るって、大変そうですが、そんなことは無いんですよ。

味噌作りで大変なのは、大豆をやわらかく煮て、すりつぶすまでの作業。とっても時間と手間がかかります。

でも、圧力鍋と、すり潰す機械を駆使し、そこまでは準備をしてお待ちします。

あとは、すべての材料を、愛情込めて混ぜるだけ。一時間半もあれば、作業は終了！

一度仕込んでおけば、秋からは、活きているお味噌の味や香りの変化を楽しみながら、一年間その味噌を食べられます。参加された方からは、「もう他の味噌は食べられない」と好評です。

昨シーズン味噌教室に参加なさったみなさま、そろそろ蓋を開けて、食べてみて下さいませ。

弊社の蔵でお預かりしている味噌も、お引取りのご案内を出しますので、ご都合の良い時にご来店下さい。

新味噌の販売は、10月17日からの予定です。売り切れていた【黒豆みそ】【米糀甘みそ】も販売再開。

お得な10%引き、恒例の蔵出しセールは10月17日～26日です。

今年は20日(土)にイベントを開催します！ぜひお越し下さいね。

とべや 10月のおすすめ

秋はきのこの季節。おいしいきのこをお召し上がり下さい。

【きのこ三昧】

シメジ、ひらたけ、なめこの3種類のきのこを佃煮にしました。

好みの大きさにざくざく切って、温かいご飯に混ぜる、又は、炊き込めば、きのこご飯に。

【しいたけ旨煮】

肉厚の香りの良い椎茸を姿のまま煮含めました。薄切りにして混ぜご飯やお寿司の具としてもお使い下さい。

きのこ三昧	150g入	315円	260g	525円
椎茸旨煮	160g入	315円	280g	525円

薬と食べ物

健康あらかると

健康のために良い食べ物も、薬を飲んでいる時は要注意。薬の効き目が悪くなったり、逆に効きすぎたり、副作用がおきることがあります。

【納豆と抗凝固剤】

納豆や健康食品のクロレラや青汁は、ビタミンKを多く含むため、血液を固まりにくくする抗凝固剤の働きを弱めてしまいます。

【グレープフルーツと高血圧治療薬】

グレープフルーツは高血圧や狭心症などの治療薬であるカルシウム拮抗剤の作用を増強させるので、血圧が下がりすぎたり、頭痛、ふらつき、動悸などがあらわれたりすることがあります。グレープフルーツジュースでも同様です。

【牛乳と骨粗しょう症の治療薬】

牛乳と抗生物質や骨粗しょう症の薬を同時に飲むと、牛乳に含まれるカルシウムと薬が結合し、薬の効果を弱めることがあります。

【コーヒー紅茶緑茶と通風治療薬】

コーヒー、紅茶、緑茶に含まれるカフェインは、尿酸の排泄を妨害する働きがあるので、通風治療薬の働きを妨害してしまうことがあります。

その他にも、血液凝固防止薬、狭心症や心筋梗塞の治療薬の作用を弱めたり、気管支拡張剤の副作用である不眠やイライラが強くなることがあります。

【ビール、コーラなどの炭酸飲料と鎮痛解熱剤】

風邪などの時にも良く使われる薬ですが、炭酸ガスによって鎮痛解熱剤の吸収が低下して効き目が低くなることもあります。

【薬とアルコール】

アルコールは糖尿病治療薬、催眠剤、精神安定剤などの効果を強めることがあります。

また、抗生物質のセフメタゾールは体内でのアルコールの分解を抑え、併用すると悪酔いと同じような状態を引き起こします。

いずれにしても、薬を服用しているときはアルコールを控えたほうが賢明です。



食べあわせ、飲み合わせは、個人差が大きく、影響を受けやすい人とそうでない人がいます。このように危険性がわかっているものは、食べるのを避けるか、時間をずらして食べるようにしましょう。

また、病院で薬を処方される時にわたされる説明書を読んで、気になることがあったら医師に相談するようにしましょう。

栃木弁講座

ちよんちよんばね

とても喜んでいる様子や、喜び勇んで何かをするときに使う表現です。



お使いの帰りにケーキを買おうって言ったら、ちよんちよんばねしてついてきた。

いつも寝坊なのに、今日は早起だと思ったら、遊園地にちよんちよんばねで出かけてったよ。



かんたんレシピ 味噌を使ってー

きのこのライスピザ

■材料■ (2人分)

マッシュルーム 1パック
 シメジ 小1袋
 エノキダケ 小1袋
 ツナ缶 小1缶
 ごま油
 ピザ用チーズ 60g
 ごはん 350g

A 味噌 大2
 トマトケチャップ 大2
 酒 大1
 コショウ 少々
 生姜すりおろし 大1
 青のり・七味唐辛子 少々

■作り方■

- [1]天板にクッキングペーパーをしき、薄くゴマ油を、ごはんをのせて押しつけるようにして丸く1センチ厚さぐらいにのばして広げる。これを230℃のオーブンで約10分間、乾いた感じになるまで焼く。
- [2]マッシュルームは石づきを切り取り縦に4～5ミリ厚さに切る。エノキダケは根元の色の変わったところを切り取り、長さを半分に切ってほぐす。シメジは石づきを切り取りほぐす。ツナは缶汁をよくきって、ほぐす。
- [3]フライパンにゴマ油を熱して、[2]を軽く炒め、水分が多い時はかるく切っておく。
- [4][1]のごはんの上にAを混ぜたソースをまんべんなくぬり、[3]のせてチーズをご飯の端まで覆うように散らす。再びオーブンに入れ7～8分チーズが溶けてこんがりするまで焼く。※焼き上がりに、青のり、七味唐辛子をふり、熱いうちにどうぞ。

あの人買い



インターネットが普及した現在、価格比較サイトを調べて、同じ商品やサービスならば1番安いところから買う、という方が増えています。

その反面、商品によっては「家電を買うなら〇〇さん」「車を買うなら△△さん」など、特定の店、特定の店員さんから買うという買い方「あの人買い」をする方も多いです。

「あの人買い」には、自分の好みや今までの購入履歴をわかっているから、最適な商品を薦めてもらえたり、的確なアフターフォローやアドバイスをもらえるなど、価格だけではないメリットがたくさんあります。

「あの人買い」をする商品は、自動車・家電・洋服や靴・化粧品・金融商品などが多いようです。いずれも、長く使いたいもの、購入するのにアドバイスが欲しいものですね。

「あの人買い」をしたいと思う傾向は、年齢が高いほど高いものの、すべての世代を合わせても50%以上の方が「あの人」といえる信頼できる販売員さんを求めているといえます。

インターネットが普及した今だからこそ「商品を安く買う」だけでなく、信頼できる販売員さん「あの人」に薦めてもらって、自分に合う良い買い物が出来たという満足感が求められているようです。



野菜のはなし

ミョウガ



ミョウガは、日本でしか食べられない日本原産の野菜で、全国で自生しています。

6月～8月の夏ミョウガに比べて、8月～10月の秋ミョウガは、大きく色も鮮やかです。

量を多く食べる物ではありませんが、日本料理には欠かせないもので、歯ざわりとさわやかな香りが料理を盛り立て食欲をそそります。

独特の香りの成分は、アルファピネンという精油成分で食欲増進、消化促進、血行促進、発汗作用などの働きがあります。

また、辛味成分には、口内炎やのどの痛みにも有効な成分が含まれているようです。

栄養成分としては、ビタミンC、カリウム、カルシウムを含んでいます。

購入する時は、色つやがよく、しっかりとした感触のものを選びましょう。

保存する時は、しめらせたキッチンペーパーに包んで冷蔵庫の野菜室で、丸のまま冷凍保存もできます。



ひといごと



秋たけなわ。

芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして、食欲の秋。

あなたの秋はどんな秋ですか？

何をするにも良い季節ですね。いろいろな秋を楽しみたいものです。

鳥取の友人から、二十世紀梨が届きました！あの淡い黄緑色が大好きです。もちろんあのシャリシャリした食感 *good!*！そして、この間は、新潟から新米を。いろいろな食材の保存技術は進歩していても、梨も新米の味わいも秋だけのものですねえ。私の秋は食欲の秋？

私の秋の原風景は、紅葉した大きなイチョウの木と、その下に葉っぱが一面に落ちている、近所のお寺の境内。落ちたばかりの、枯れていないきれいな葉を集めたりして遊びましたっけ。

イチョウは、ここ大田原市の木にも指定されていて、街路樹に使われていたりします。

紅葉の時期はとてもきれい。でも、沿道の方は、掃除が大変とか・・・

H24. 9. 25

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆

 **とべや** / 戸田食品工業株式会社

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、**戸田食品** の通信販売をご利用頂いているお客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。お待ちしております。(^^)