にこにこ通信

第84号

ならぬことはならぬものです

平成２５年の大河ドラマは『八重の桜』。主人公山本八重（のちに新島八重）は、福島県、会津藩で生まれました。
会津藩の武士の家に生まれた男の子たちは、１０才になると、会津藩校「日新館」へ入学しましたが、それ以前に６歳くらいから「什の掟―じゅうのおきて」という藩士としての心得が繰り返し教え込まれました。

什の掟

年長者の言うことに背いてはなりませぬ
年長者にはお辞儀をしなければなりませぬ
虚言を言うことはなりませぬ
卑怯な振舞をしてはなりませぬ
弱い者をいじめてはなりませぬ
戸外で物を食べてはなりませぬ
ならぬことはならぬものです。

これは日新館での教育方針にも受け継がれ、会津精神とも言うべきものでした。
「ならぬことはならぬものです」。はっとさせられるひとことですね。
理屈ぬきのこの教えを、今こそ再認識しようという運動もおきています。
「何でもあり」の今の世の中、私たち大人も襟を正して生活を見直さなくてはいけませんね。

大河ドラマ『八重の桜』。隣りの福島県が舞台。私たち栃木県民にとっては、遠足などで訪れたこともあり、親しみのある土地です。また、今年９月には、那須などでドラマのロケが行われ、地元の方たちもエキストラとして参加したり、撮影に協力したりしたそうです。
「幕末のジャンヌダルク」「たとえ悪妻といわれようとも、不義には生きない頑固女」「ハンサムウーマン」「日本のナイチンゲール」。会津精神を守り、幕末から明治・大正・昭和と、自分の可能性に挑んだ女性、八重の生涯の物語。小気味良いドラマになりそうです。

とべや　1月のおすすめ

一乃漬

ダイコン、ナス、ナタマメ（鉈豆）、レンコン、キュウリ、シソ、白ゴマの7種の野菜類を細かく刻み、醤油と砂糖やみりんで漬けた、本格福神漬。とべやの福神漬は、「一乃漬」と名づけ、創業の頃から作り続けている商品です。
カレーには欠かせない漬物ですが、「カレーじゃなくても食べたい」、とお客様の声。

200g入り　315円　　350g入り　525円

ノロウィルス

健康あらかると

ノロウィルスとは？

ノロウィルスはここ数年で患者数が急激に増えている新顔のウィルスで、平成9年に食中毒の原因の1つとして追加されました。ほぼ毎年のようにこの食中毒が発生しており、 特に最近では増加傾向にあります。以前は「小型球形ウィルス」またはその頭文字をとって「SRSV」と呼ばれていましたが、食品衛生法の改正（平成15年8月）に伴い「ノロウィルス」 と呼ばれるようになりました。食品の中で増えるのではなく、人の腸の粘膜で増えるためウィルスの数が少量でも感染します。

主な症状

ウィルスが体に取り込まれてから1～2日で吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱（38度以下）といった症状が見られます。お腹にくる風邪とよく似た症状です。 一般的に症状は1～2日で治まりますが、治っても2週間ほどは便の中にウィルスが排泄されます。免疫力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。

症状は軽く無治療で治ることが多い

潜伏期間は30時間程度です。症状は下痢や嘔吐［おうと］が中心で、腹痛や発熱を伴うこともありますが、1日程度で無治療のうちに治ることが多いものです。感染しても発症しない人が2～3割います。

発症した場合の治療法

現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。止しゃ薬（いわゆる下痢止め薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。

予防方法

●手洗

手洗いは、調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換等を行った後には必ず行いましょう。いつも爪を短く切って、指輪等をはずし、石けんを十分泡立て、ブラシなどを使用して手指を洗浄します。すすぎは温水による流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きましょう。石けん自体にはノロウイルスを直接失活化する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。まめに洗うことが大切です。

●食品の加熱

食品は中心部まで、しっかりと加熱しましょう。ノロウイルスは比較的に熱に弱く、十分に加熱すれば死滅します。

●調理器具の手入れ

包丁、まな板、ふきんなどの調理器具は、使用の度に洗浄と消毒、乾燥を行い、常に清潔に保ちましょう。消毒は、熱湯（85℃以上）で1分間以上加熱するか、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度200ppm）で浸すように拭くと良いでしょう。

栃木弁講座

ぶっつぁける

「ぶっつぁける」とは、「破れる、破裂する」という意味です。「裂ける」では表しきれない、力が加わっている感じでしょうか。

詰め放題だからって、そんなに入れたら袋ぶっつぁけっちゃーよ。

ゴミ袋にぎゅうぎゅう押し込んだら、ぶっつぁけたぁ！

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

味噌クッキー

■材料■

くるみ……35g
（塩味のないもの）
砂糖　……50g
無塩バター……90g
薄力粉……125g
味噌……大さじ1

■作り方■

[1] くるみはフライパンでから煎りし、粗く刻んでおきます。
　薄力粉は、ふるい等であらかじめふるっておきます。
[2] クリーム状に柔らかくした無塩バターと砂糖を泡だて器で混ぜ合わせます。ふんわり、もったりとしたら、味噌を加えさらに混ぜ合わせます。
[3]ゴムベラを使い、粗く刻んでおいたくるみを加えて混ぜ合わせます。
　次に、ふるっておいた薄力粉を加え、練らないように、切るようにまぜます。
　粉っぽさが無くなり、しっとりしてきたらOK.
[4]生地を3等分して直径3cmくらいの棒状にしてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
[5]冷蔵庫から取り出したら、生地を1cm幅に切り分けてクッキングシートを敷いた天板に並べ、160℃に温めておいたオーブンで、15分程度焼いたら出来上がり。

着る毛布　動ける寝袋

「着る毛布」とは、毛布素材で袖がついて羽織ることができる「ガウン」のようなものです。ボタンやポケット等が付いている等、便利な工夫がほどこされています。
この寒い冬、部屋の中で暖かく快適に過ごせると、着る毛布が大人気です。
全身を包み込むことが出来て暖かいので、他の暖房の使用を減らすことができ、暖房による乾燥も防げます。フリースなどの軽い素材で出来ていて、動き回れるのが便利です。
毛布なので、寝具としても使えます。寝相が悪い方が暴れても脱げないので、いつの間にか布団を蹴飛ばして寒くて目が覚める、なんてこともありません。

「動ける寝袋」は、ダウン素材で出来ていて、柔らかく軽く暖かいと人気です。下半身部分がパンツタイプになっていて、足や腕を出すことができ、かなり自由に動き回れるので、部屋の中で過ごすのも便利です。

いずれも、男性用女性用、子供用などがあり、色やデザインもさまざま。
電気代が気になるこの冬、一枚手に入れてみては？

野菜のはなし　みつば

日本など東アジアに広く自生するセリ科の野菜。一本の茎に3枚づつ葉がつくことからこの名がつきました。日本では古くから野草として食べられていて、江戸時代になって本格的に栽培されるようになりました。その香りや歯ごたえは日本料理には無くてはならない野菜で、茶碗蒸しや関東の正月の雑煮の具材としても欠かせません。
栄養成分は、カロテン、ビタミンC、鉄などを多く含んでいます。
香り成分が、食欲を高め、ストレスや不眠を和らげ、視力強化にも効果があるといわれます。
購入する時は、葉の緑が鮮やかで、葉先までイキイキしているもの、香りが強く、茎もみずみずしい物をえらびましょう。
保存するときは、キッチンペーパーに包んでビニール袋に入れて冷蔵庫へ。香りが命の野菜なので、新鮮なうちに使いきりましょう。
水耕栽培のものなど、根のついているものは、茎から上を食べた後、土に植えておくと新しい芽が伸びてきます。ちょっと薬味がほしい時など、すぐに使えて便利ですよ。

ひとりごと

「ならぬものはならぬものです」。そう、理屈じゃないんですよね。

ちょっと違いますが、息子が幼稚園生になったころ、当時はやっていたファミコンを欲しがったのを、「ダメなものはダメ」と言い聞かせたことを思い出しました。小さいうちは、もっと自分の身体・心・頭を使う遊びをして欲しかったのです。いろいろ言い聞かせても納得させられず、「〇〇ちゃん持ってるのに、なんで～」と、いつまでも不服そうな息子に、最終的に「ウチではダメなものはダメ」と。覚えているだろうか。

１１月１２月と、甥の結婚式に出席しました。小さいころのことを、あれこれ思い出します。
今では立派に社会人になっている彼らに、心から「おめでとう」です。
私はといえば、ひさびさに、着物を着、おいしいお料理を食べ、都会の風にあたり(笑)・・・
いろんな非日常に、ちょっと息抜きになりました。

平成２４年も残すところあとわずか。今年もたくさんのご縁とご愛顧に感謝いたします。

H24．12．25

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。(^^)