にこにこ通信

第85号

寒　二十四節気

今年は1月20日が大寒。「寒（かん）」の真ん中の日で、一年中で一番寒い日とされます。
「寒」は、1月4日あたりの寒の入りから、大寒を挟んで節分の日（立春の前日）までです。
昔から、味噌や酒など、発酵食品の仕込みはこの時期に行われてきました。気温が低いため、雑菌がはいりにくく、良い味噌や酒が出来上がるというわけです。
また、この時期に、心身を鍛えようと、寒稽古などもおこなわれますよね。
とべやでも、味噌の寒仕込みの真最中です。

1/19大寒の前日の
味噌教室→

二十四節気（にじゅうしせっき）
太陰暦を使用していた頃、1ヶ月は、29日か30日。12ヶ月で、地球が太陽の周りを回る周期と約11日の差が生じてしまいます。それで適宜閏月を加えて調整していました。
太陰暦では、同じ暦上の日付けでも年によって季節がずいぶんずれてしまうわけです。そこで考案されたのが二十四節気です。二十四節気は、一年を24等分し、その区切りと区切られた期間につけられた名前です。

春　「はる」は万物が発る季節
　立春2/4頃　**雨水**2/19頃　**啓蟄**3/6頃　**春分**3/21頃　**清明**4/5頃　**穀雨**4/20頃
夏　「なつ」は熱（ねつ）の季節
　立夏5/6頃　**小満**5/21頃　**芒種**6/6頃　**夏至**6/21頃　**小暑**7/7頃　**大暑**7/23頃
秋　「あき」は草木が紅（あか）く染まる季節
　立秋8/8頃　**処暑**8/23頃　**白露**9/8頃　**秋分**9/23頃　**寒露**10/8頃　**霜降**10/23頃
冬　「ふゆ」は万物が冷ゆ（ひゆ）る季節
　立冬11/7頃　**小雪**11/22頃　**大雪**12/7頃　**冬至**12/22頃　**小寒**1/5頃　**大寒**1/20頃

二十四節気は馴染みが無いように見えても、現在の私たちの生活とも以外に密接な関係があります。
手紙や挨拶状の時候のあいさつに使われたりするのもその一例です。
また、それぞれの意味を知ることで、私達が使用している世界基準のグレゴリオ暦にはない、日本ならではの季節感を知ることができますね。

とべや　2月のおすすめ

たまり漬

たまり漬のたまりとは、味噌が熟成するときに出る水分のこと。
栃木県では、味噌から採れるこの希少な「たまり」で漬物を作る風習がありました。
それを、塩分濃度を下げたり、現代風にアレンジして商品化したのがたまり漬です。
とべやのたまり漬は、一口大の大根を主原料に、山菜や茄子を刻んで混ぜ、漬け込みました。
甘辛さについつい箸がすすみます。

200g入り　315円　　400g入り　525円

コーヒーは身体に良い？悪い？

健康あらかると

嗜好品として、世界中で飲まれているコーヒー。
そのコーヒーが身体にどう影響するかも世界中で研究されています。
これまでは、コーヒーは身体に悪い、というイメージが強かったのですが、最近コーヒーが身体に良いという研究結果が発表され話題になっています。コーヒーの効能として、次のようなものがあるといいます。

疲労回復 ・・・・・・・・・・・・ カフェインが神経や筋肉を刺激し、肉体の疲労を回復させます
コレステロール値を下げる コーヒーに含まれるニコチン酸（タバコのニコチンとは別）がコレステロール値を下げる働きがあります
動脈硬化、心筋梗塞の予防 コレステロール値が下がることで、心臓病を防ぐことになります
血行促進 ・・・・・・・・・・・・ 血管を広げる作用のため、血液の循環がよくなります
善玉コレステロールの増加 飲み続けると、善玉コレステロールの高密度リポタンパクが次第に増加します
ぜんそくの発作を抑制する カフェインが交感神経を興奮させるので、副交感神経の働きがおさえられて、発作がおきにくくなります
利尿作用 ・・・・・・・・・・・ カフェインには利尿作用があり、その時不要な老廃物も一緒に排出します
消化促進 ・・・・・・・・・・・・ 胃液の分泌を盛んにし、消化を促します
老化を防ぐ ・・・・・・・・・・ 活性酸素が過剰になると細胞膜を酸化させガンや老化の原因になりますが、コーヒーには活性酸素を分解・消去する働きがあります
脂肪分解 ・・・・・・・・・・・・ コーヒーを飲むと、血液中の脂肪酸が分解されます。
ガンの抑制 ・・・・・・・・・・・ 東京農工大学の研究によると、コーヒーに含まれるクロロゲンにはがん細胞の転移を抑える作用があることを試験管内の研究で発見したそうです
B型肝炎の発症を抑制・・・・ コーヒー抽出液にB型肝炎ウイルス抗原産生抑制作用があるという実験結果があります
精神のリラックス効果・・・・ コーヒーの香りを嗅ぐと脳から出るα派が増加し、気持ちを落ち着かせます

いままで思われていたような、身体に悪いものではなく、実は良い部分がたくさんあるようですね。
それでも、悪い部分もあり、飲み方に気をつけなければならないようです。また、あまり飲みすぎるのも良くないようです。

寝起きにコーヒーを飲むと血糖値が上昇してしまいます
薬やサプリメントをコーヒーで飲むと、薬の効果が薄れるばあいがあります
タバコを吸いながらコーヒーを飲むと、口臭がきつくなる
鉄分の多い食材と一緒にコーヒーを飲むと、鉄分の吸収が悪くなります
お茶と一緒にコーヒーを飲むのは、カフェインの摂りすぎになります

栃木弁講座

はぎる

はさみなどで「切る」という意味です。不要な部分を切りとるようなイメージです。
髪の毛や爪、庭の生垣や植木などを切るようなときに使います。

ずいぶん髪の毛ぼさぼさだな。床屋ではぎってもらってこ。（＝床屋で切ってもらって来なさい）

あした爪の検査だから、よおくはぎってきな。（＝よく切っていきなさい）

庭の植木がずいぶん伸びてきたから、はぎったら、すっきりしたよ。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

野菜のピリ辛味噌炒め

■材料■

キャベツ	大4枚
紫キャベツ	大2枚
シメジ	1パック
キクラゲ	大2
とうがらし	1本
しょうが	1かけ
サラダ油	大2
A　味噌	大2
酒	大2
砂糖	大1
醤油	小2

■作り方■

[1]キャベツ、紫キャベツを一口大にちぎる。
　シメジは石づきを取ってほぐす。
　キクラゲは、水で戻し、根の部分を摘み取り、大きいものはちぎる
[2]しょうがは皮をむき、千切りにする
[3]Aの調味料を混ぜておく
[4]中華なべを熱し、油ととうがらしを入れ、しょうが、キクラゲを入れて香りを出したら、残りの野菜をいれて炒める。
[5][3]を鍋肌から入れて一気に炒め合わせる

バターを手作りする容器

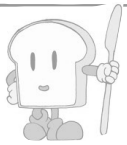
　ホームベーカリーが人気ですよね。自分の家で焼いた、ホカホカのパンの味と香りは、何ともいえません。
そんな、おいしい焼き立てパンを、もっとおいしく食べて欲しいと、バターを手軽に手作りするための商品が発売されました。「ふんわりバタークック」。価格は2千円ほどです。

バターは、市販の生クリームを、空き瓶などに入れて、振るだけで、誰にでも作れますが、結構時間がかかって大変。そこで、中心がくびれた、この専用の容器を使うと3分～5分でなめらかなバターが出来上がります。
ニンニク、ローズマリーなどを加えれば香り豊かなハーブバター、またレーズンを加えれば少し甘めのレーズンバターと違った味わいが楽しめます。バターの他にも、マヨネーズやドレッシングなども作れるレシピ付き。本体を2つに分けて保存容器に使うときの蓋もついています。

野菜のはなし　ごま

ごまは、昔から不老長寿の薬と言われたほど、栄養の宝庫です。
日本には、中国から伝わり、奈良時代にはすでに重要な農作物でした。
不飽和脂肪酸のリノール酸、オレイン酸、たんぱく質、ビタミンE、B群、カルシウム、鉄などのミネラル分を豊富に含んでいます。なかでもゴマリグナンが注目されていて、これに含まれているセサミンには、強い抗酸化作用があり、老化防止、肝機能の改善、悪玉コレステロールを低下させ、動脈硬化を防ぎ、血圧を下げる効果などが期待されます。
しっかり吸収するためには、すりゴマや練りゴマで食べた方が効果的です。
黒ゴマと白ゴマがありますが、栄養成分はほとんど変りません。
購入する時は、つややかで、粒のそろったものを選びましょう。
使いかけを保存するときは、密閉容器に入れて、早めに使い切りましょう。

ひとりごと



昨年の暮れに、我が家ではホームベーカリーを買いました。
とはいっても、とりあえずの目的は、パンではなくお餅。お正月用のお供えを作るためだったのですが。
お餅が美味しく出来て大満足。
もちろんパンも♪

焼き立てパンって、何とも言えず美味しいですね～。
それに加えて、パンが焼ける時の匂いがたまらない。
家中パンの匂いに包まれて、幸せなひと時です。
お腹がすいていなくても、つい味見しちゃいます。

残りご飯からもパンができるらしいし、いろいろ研究しなくては♪
加えて、手作りバターも挑戦してみようかなぁ、とも思っているところです♪♪♪

毎日健康でいられることに感謝して、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

H25．1．21

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。(^^)