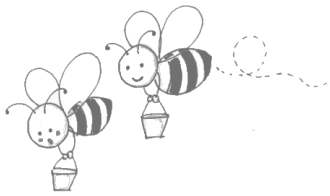
# にこにこ通信



第８８号

## 漬物・佃煮で料理をする

心をこめた手料理の名脇役として、白いご飯に、ちょっと何か欲しい時の一品にと、おいしい漬物佃煮ですが、ただ食べるだけでは、もったいない。
お料理の具材や調味料として使ってみてはいかがでしょう？

**炊き込みご飯、混ぜご飯に・・・**

・「きのこ三昧」１５０ｇ入１袋を米２合に炊き込む
・「椎茸旨煮」１６０ｇ入１袋をお好みの大きさに細切りにして、米２合に炊き込む
・「細竹入りたらの芽」１２０ｇ入り１袋を汁と具に分けて、米２合に汁と共に水加減をして炊き込む
・「たらの芽」(ざくざく刻む)や「葉唐辛子」を、温かいご飯に適量混ぜる

**炒め物などの味付けに・・・**

・「激辛青唐辛子漬」又は「青唐きゅうり」を、茹でたパスタにオリーブオイルと共に混ぜる
・「しそ南ばん」「あとひき茶漬」「激辛青唐辛子」「青唐きゅうり」などで炒飯に
　卵や他の具を一緒に混ぜてもＯＫ
　炒める油を、ごま油にすれば中華風に、バターを使えば洋風になります。

他にも、まだまだ使えそう・・・いろいろ工夫してお試し下さい。
おいしいお料理ができましたら、レシピを教えていただけるとうれしいです♪

## とべや　５月のおすすめ

**◆あとひき茶漬**

年代問わず人気の「しそ南ばん」の姉妹品として登場した一品。
元社員の幸子さんが、「しそ南ばんを細かく刻んでご飯に混ぜて、おにぎりにするとおいしいよ～」と言ったのがきっかけで生まれました。
「しそ南ばんきざみ」として誕生しましたが、その後現在の「あとひき茶漬」という商品名に。
細かいので、白いご飯、炒飯、納豆など、いろいろ使えて便利。

**あとひき茶漬**　170g入り　315円　　300g入り　525円

**◆青唐きゅうり**

辛いもの好きな方に大人気の「激辛青唐辛子漬」は、赤く熟す前の唐辛子をメインに、きゅうりを和えた一品。辛くて旨い！と人気です。
が、これではちょっと辛すぎ・・・でも辛いものが食べたい、そんなときちょうど良い一品。
「激辛青唐辛子漬」より、きゅうり割合が多いので、食べやすい辛さです。

**青唐きゅうり**　150g入り　315円

# 寝違え　　健康あらかると

「寝違え」又は「寝違い」とも言いますね。朝起きて首が回らない、もしくは痛くて動かせない状態の事を言います。

**寝違えの原因**

・いつも肩や首がこっている。
・ストレス
・前日に急激に首や肩の筋肉に負担のかかる事があった、もしくは痛めた。
・枕があわない。
・寝返りが出来ない状態が続いた。
など原因については、色々あります。

**寝違えたときの対処法**

寝違えたときは、その筋肉が過緊張し、炎症をおこしていますので、患部を揉んだり、温めたりするのは逆効果です。
寝違えは、大きな意味では「首の筋肉の炎症」ですので、まず冷やして炎症を抑えます。寝違えた当日はまず、アイスノンなどで冷やし、冷シップを貼ります。
特に、重度の症状の方は、氷やアイスノンなどを直接患部に当てて冷却すると効果が高いです。ただし、低温火傷にはご注意ください。5分冷やして5分間を空ける。これを数回繰り返すと良いでしょう。

**寝違え解消ストレッチ！**

1. 寝違えで首が痛む側の腕を少しずつ後ろに引き上げる。
2. 腕を引き上げて、自然に止まったところで20秒キープ。
3. 20秒経ったら腕を下ろして、同じことを2セット。
4. 痛む側の手のひらで真後ろのベルトの真ん中を軽くおさえる。
5. そのまま肘を後ろに引いて20秒キープ。これを2セット。
6. 痛む側の手を肘角120°でバンザイする。
7. その角度のまま腕を軽く後ろに引いて20秒キープ。これを2セット。
8. 最後にバランスを取るために逆側の腕で、各運動を1セットずつ。

このストレッチは、寝違え以外にも、普段からの肩こりや首の痛みにも効果が期待できるそうです。

## 栃木弁講座　ぼっこれる

「壊れる」ことです。「ぶっ壊れる」がなまって「ぼっこれる」でしょうか？

車が**ぼっこれて**エンジンかかんなくなっちゃったー
　と、動詞で使う他に、

そんな**ぼっこれ**車、いつまでも乗ってっからだ。さっさと売っちまえ！
　と、形容詞になったり

こんな**ぼっこれ**、買ってくれっかな。
　と、名詞になったりします。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

# しいたけの味噌マヨネーズ焼き

■材料■４人分

| | |
|---|---|
| シイタケ | 大８個 |
| ┌マヨネーズ | 大さじ２ |
| │みそ | 小さじ２ |
| └めんつゆ | 大さじ２ |
| お好みで一味唐辛子 | 適宜 |

■作り方■

［１］シイタケの軸は石づき、軸を切り取り、軸の部分は細かく切る。
［２］［1］の軸と調味料を混ぜておく。
［３］シイタケの傘の裏側部分に、［2］で出来たソースを乗せ、オーブントースターで約５～６分焼き、しっかり焼き目がついたら完成。

お好みで、一味唐子をかけて召し上がれ。

# お掃除ロボット

発売当初は、「本当にきれいになるの？」と不信感の声もたくさんありましたが、今では、欲しい家電の上位に名を連ねるほど、憧れの製品です。
お掃除ロボットといえば、アイロボット社のルンバですが、昨年秋以降韓国メーカーを中心に新製品が続々と発売されています。
価格は2万円代から6万円代まで、と開きがあります。
障害物を避ける機能、指定した時間に運転を開始するタイマー機能、終了すると、ホームベースへ戻る機能など、基本的な機能はたいていの機種についているようです。
購入を検討するなら、集じん能力、汚れやホコリのセンサーの有無、運動能力、運転する時の音の静かさなど、価格差とともに比較検討するポイントにして下さい。
また、お掃除ロボットは、常に充電しておかなくてはならないので、どこか定位置に出しておかなくてはなりません。ロボットのホームベースを設置するのに、周囲に1～1.5mの空間が必要です。購入する時は、置き場所の検討も忘れずに。

# 野菜のはなし

## セロリ

セロリは、野生種がヨーロッパからインド西北部にかけて自生しています。
16～17世紀ごろイタリアやフランスで食用として広まり、栽培が始まりました。
日本へは江戸時代に、オランダ船によって入ってきました。さらに幕末や明治時代にも栽培に挑戦しましたが、独特の強い香りが受け入れられませんでした。
セロリは「アピイン」「セダノライド」「ピラジン」などの成分によって、特有の香りがします。
「アピイン」は気持ちを落ち着かせてリラックスさせる効果があり、「セダノライド」はがん予防に効果があるといわれます。また、「ピラジン」は葉に多く含まれていて、血液をサラサラにする作用があるといわれます。
栄養成分としては、カリウムが多く含まれ、体内の余分なナトリウムを排出させ、血圧上昇を抑える作用があります。また、葉には、βカロテンが含まれ、活性酸素を除去する効果が期待できます。
選ぶ時は、葉にハリがあって香りの良いものを選びましょう。茎が白くて太く縦のスジがはっきりしているものが良いセロリです。切り口にス（空洞）が出来ているものは、食感が悪くかたいことがあります。
保存するときは、茎と葉を切り分けて、ラップに包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。2～3日で使いきるようにしましょう。

# ひとりごと

何をするにも良い季節になりましたね。

４月の中旬、休みの日を利用して、福島県三春町の滝桜を見に行きました。
樹齢１０００年以上といわれるその桜は、堂々として、威厳たっぷり。
満開をやや過ぎていましたが、とてもきれいでしたよ♪

そして、三春の町は、町中あちこちに桜があふれて、とてもきれいでした。
そんな反面、近くの運動場では、除線作業が行われていたり、
仮説住宅があったり。
わが栃木でも少なからず影響は残っていますが、福島県は、さらに、まだまだ被害の中にあることを痛感しました。

２５．４．２６


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。(^^)