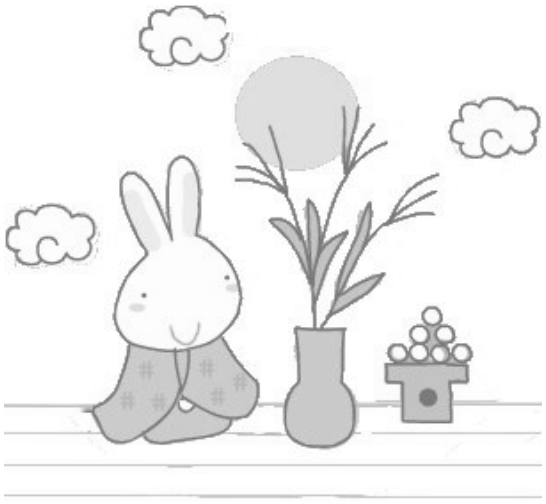

# にこにこ通信

第９２号

## 黒豆味噌の不思議

とべやで販売している味噌は、６種類あります。
普通の大豆を使ったものが【米糀味噌】【麦麹味噌】【米麦混合こうじ味噌】【玄米糀味噌】
米糀をたっぷり使った、【米糀甘味噌】の５種類。
それに、黒大豆を使った【黒豆味噌】で６種類です。

黒豆味噌の原料、黒豆は、お正月に、甘く煮て食べる、あの黒豆です。黒豆は、正式には「黒大豆」。
大豆の仲間です。（普通の大豆は、黄大豆ということもあります）

普通の大豆を使った味噌は、仕込んだときは、クリーム色をしています。だんだん熟成していくうちに、
あめ色の味噌になっていきます。

とべやの黒豆味噌は、皮ごと使って仕込みます。圧力鍋で煮上げた黒豆は、当たり前ですが、黒いです。
皮の中身は、黒くはないので、豆をすりつぶすとミルクチョコレートのような色に。
糀は米糀を使います。白い糀にチョコレート色の大豆と、ココアのような色の煮汁を入れるのはちょっと
勇気がいる作業。混ぜあがった味噌は、ココア味のケーキの生地のような色合いです。
これが、ひと夏越すと、ちゃんと茶褐色の味噌になるんですよねー。

いつから味噌の色になるんだろう、と毎年不思議なので、今年は、透明の容器に入れて、観察してみまし
た。梅雨明けごろまでは、黒豆感がまだ残っていたのですが、ちょとづつ、ちょっとづつ茶色に近づき、
お盆過ぎには、ほとんど味噌らしい色に変わっていましたよ。
ちょっと蓋を開けてみたら、お味噌らしい香りにもなっていました。

今年は梅雨明けが早く、暑い夏だったので、味噌たちの熟成も早そうです。

## とべや　９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。
そのまま食べるのはもちろんですが、きのこご飯のもととしてもお使いいただけます。
１５０ｇ１袋をお米３合に、炊き込んで下さい。

【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 |

# ピロリ菌

胃もたれや胃のあたりの痛み、吐き気、胸焼けなどの症状がある場合、慢性胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの病気にかかっている可能性があります。
これらの病気の原因、もしかするとピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）かもしれません。

ピロリ菌は、食べ物や飲み水から感染する経口感染がほとんどです。
日本の場合は、衛生環境が十分整っていなかった時代に生まれた方の感染率が高く、50歳以上の約80％の人はピロリ菌を保菌していると言われています。

ピロリ菌がいるだけなら症状が出ることはありません。症状が出るのは、ピロリ菌が原因で何らかの病気が発症したときで、これは、保菌者の約3割。残りの7割の人は感染した状態でも症状が現れません。

**ピロリ菌の検査**

ピロリ菌の感染を確かめる検査にはいくつかの種類があり、内視鏡を用いるものと用いないものがあります。
内視鏡を使うものには、「培養法」「鏡検法」など。使わないものには、「抗体検査」「呼気テスト」「便中ピロリ抗原検査」など、何種類かの検査方法があります。ここでは詳しい説明は省略しますが、それぞれ費用や検査スピードが異なるので、受けるときには、自分の希望に合ったものを選びましょう。

**ピロリ菌の除菌**

検査の結果、感染していることが確認されると、ピロリ菌を退治するための「除菌療法」が行われることになります。
除菌療法といっても、薬を服用するだけ。胃酸の分泌を抑える薬と2種類の抗菌薬の、合計3種類の薬を朝夕の1日2回、7日間毎日服用します。
飲み忘れると、除菌が成功する確率が下がってしまうので、忘れずにきちんと服薬することが重要です。

**除菌後の検査で成功・失敗を判定**

7日間の服薬を終えて4週間以上経った後に、除菌が成功したかを判定する検査を受けます。
除菌の成功率は平均8割といわれます。除菌に失敗していたときは、正しく服薬できなかった、あるいは服用した抗菌薬が効かない耐性菌に感染していたなどの理由が考えられます。この場合、抗菌薬の種類を変えて再び7日間服薬する二次除菌が行われます。

二次除菌が必要になるかどうかを確かめるために、7日間の服薬を終えた時点で終了だと思わず、4週間以上後の判定検査を必ず受けるようにしましょう。

## 栃木弁講座

# こしゃう

「こしゃう」とは、「作る」「こしらえる」という意味です。

・おやつにホットケーキこしゃってやっから、ちょっと待ってな。
（＝おやつにホットケーキ作ってあげるから、ちょっと待ってなさい）

・ナンキンこしゃっといたから、茹でて食べな。
（＝インゲンの筋をとっておいたから、茹でて食べなさい。）
のように、収穫した野菜を、スジをとったり、きれいにしたりして食べられる状態にするときにも使います。
ちなみに、「ナンキン」とは、「インゲン」のこと。
関西では、カボチャのことを「ナンキン」言うらしいです。紛らわしいですね。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

# なすの豚肉巻き甘味噌かけ

■材料■（２人分）

なす　２～３本
（1.5ｃｍ厚さに切って10切れ分）
豚薄切り肉　１０枚
甘味噌

| | |
|---|---|
| 味噌 | 大２ |
| 砂糖 | 大２ |
| 酒 | 大２ |
| みりん | 大１ |
| 水 | 大１ |

小麦粉　少々

■作り方■

［１］なすは１．５ｃｍ位の厚さの輪切りにし、１０切れ用意する
［２］なすを豚肉でくるりと巻き、茶こしを使って薄く小麦粉をつける
［３］甘味噌の材料を鍋に入れて良く混ぜてから、火にかけてヘラで混ぜる。フツフツを煮立ってきたら、火からおろす。
［４］フライパンにサラダ油をを熱し、［２］を入れ、なすに火が通り、肉の両面がこんがりなるまで焼く
［５］器に盛り、［３］の甘味噌をかける。

## コップのフチ子さん

コップのフチ子さんとは、名前のとおり、コップの縁ギリギリにチョコンと飾る小さな人形。OL風の制服を着ています。
売っているところは、お店ではなくて家電量販店などのガチャポン。
ガチャポン用のカプセルトーイとして、発売されたおもちゃです。
「腰掛ける」「ぶら下がる」「よじ登る」など、姿勢に応じて、コップのフチに乗せたり掛けたりすることができます。その姿がとてもカワイイと話題になって、売り切れが続出しました。
　コップ以外の容器や、他の小物、植物など、いろいろなものに掛けたり顔を出させたりして写真を撮ったりと、別の楽しみ方も広がっているようです。
　人気が出たのに伴い、制服の色が違うバージョンなども次々と発売されています。
　インターネット通販で、セットになっているものを買うこともできるようです。

## 野菜のはなし　さといも

山で採れる山芋に対し、里で採れるので里いもと呼ばれています。
縄文時代に中国大陸から渡来したといわれる、歴史ある野菜です。
主成分は、でんぷん質ですが、このでんぷん質は、加熱すると糊化して消化吸収しやすくなります。
イモ類の中ではカリウムが一番多く、高血圧予防に効果的です。
栄養素としては、他にたんぱく質、ビタミンB群、ビタミンCなどを含んでいて、栄養価が高いのも特徴です。
しかも、食物繊維が豊富で水分が多いため、低カロリーです。
ぬめりの成分のひとつであるガラクタンは、脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるといわれています。

里いもは、ふっくらと丸みがあって変色や傷がなく、泥付きのものが良品です。皮は乾いているものよりも湿り気があるほうが新鮮です。お尻の部分がやわらかいものは傷んでいたり、鮮度が落ちている可能性があるので注意しましょう。また皮にひび割れがあるものは風味が落ちていることがあります。

保存するときは、里芋は低温と乾燥に弱いので、新聞紙に包んで冷暗所で保存します（泥付きならば泥付きのまま）。新聞紙で包んだものを発泡スチロールの箱や段ボール箱などに入れておいてもよいでしょう。
その際、新聞紙を軽く湿らせておくと乾燥を防げます。
夏場は泥をきれいに洗って乾かし、新聞紙で包んで冷暗所で保存し、できるだけ早く使い切りましょう。

# ひとりごと

富士山が世界遺産に登録され、この夏は、以前にも増して登山客で賑わっているようですね。
ここ大田原市からも、富士山が見えるスポットがあるんですよ。
黒羽地区の御亭山（こてやさん）、（標高512.9メートル）です。
大田原市から、富士山が見えるなんて、知りませんでした。
と言うか、地元に生まれ育ったのに、御亭山という名前すら知らなかったので、どんなところか行ってみることに。

御亭山までは、山の中なのに、きれいに道路が整備されています。
まだ暑い日でしたが、道沿いにずっと萩の花が生えていて、もうすぐ咲きそう。秋の気配でした。
駐車場に車を停めると、「山頂まで0.1キロ」の看板。
100メートルの登山気分（笑）を味わって山頂へ！

あいにく曇りがちの空だったので、遠くまでは見えませんでしたが、360度見渡せて、気持ちよかったです。晴れた日には、那須、日光、八溝の山々はもとより、遠く筑波山、富士山を見ることが出来るそうです。スカイツリーも見えるとか。

25. 8. 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。(^^)