にこにこ通信

第９３号

実りの秋

夏の間に栄養をたっぷり蓄えた野菜や果物が、たくさん実って、実りの秋、収穫の秋、食欲の秋、です

個人的に秋の味覚はといえば、「栗おこわ」がそのひとつ。「栗ご飯」ではなく、「栗おこわ」です。我が家の栗の木の栗を拾って、テレビを見ながら硬い皮をむき（中から虫が出て来ることがあるので要注意！）、もち米と一緒に、蒸し器で蒸します。電気炊飯器にも、「もち米」モードがありますが、やっぱり蒸し器で蒸したほうが美味しい！　もう一口、とつい食べてしまいます。

それからりんごの「ジョナゴールド」。一年中見かける「ふじ」などと違って、保存が難しいのか、秋にしか見かけません。ちょっと酸っぱめで、さわやかなりんごです。採りたての、しゃりっと歯ごたえのあるのがおいしいです。

あとは、もちろん、出来立ての新みそ！少しこうじの香りが残る、若い味噌です。
温かいご飯で小さめのおにぎりを作り、周りに生味噌をつけて、温かいうちに食べると最高です。
ある方が、育ち盛りの息子さんが、ご飯に味噌を乗せていくらでも食べてしまう・・・と言っていましたが、その気持ち、わかります。

新味噌は、米糀味噌、麦麹味噌など普通の大豆を使った味噌はもちろん、黒豆味噌も、まだ淡い色あい。味噌汁にしても色が薄いので、ワカメや小松菜などの色の濃い具材が目にもひきたちます。
つやつやの新米と一緒に楽しみたいですね♪

他にも、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋…「〇〇の秋」といろいろな言葉があるのは、春夏秋冬のなかでも秋だけ。植物も人間も、日本で暮らす私たちには、気持ち良く、元気になれる季節。いろいろな楽しみがある、この季節を満喫しましょう！

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。
そのまま召し上がるのはもちろん、きのこご飯の素にも使えます。
（米２合に１５０ｇ１袋、米３合に２６０ｇ１袋を炊き込んで下さい）

【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

爪で健康チェック　健康あらかると

女性なら爪のお手入れをすることもありますが、伸びてきたら切るだけ、と特に関心のない人も多いと思います。実は爪を見ると身体の健康状態がわかり、手軽に健康チェックができます。

[シワをチェックする]

縦シワ　加齢によって現れるもので心配なし。

横シワ　大病や栄養障害、ストレスなどで一時的に爪の成長が抑制されたことを示します。爪は１０日で約１ミリ伸びるので、根元から何ミリのところにあるかで体調を崩していた時期がわかります。

[色でチェックする]

爪の色は、その下の血流が透けて見えるものです。健康な爪は、ピンク色でツヤがあります。

白い点　爪に何か衝撃が加わったときにできるので、少量であれば、爪が伸びればそのうち消えていくので心配ありません。爪全体に無数にある場合は、肝硬変・若年性糖尿病・慢性腎炎の恐れ

白い　白っぽい爪は貧血やレイノー病、白くにごっている場合は、肝硬変や腎臓病の疑いがあります

黄色い　リンパ浮腫・肺の慢性疾患・薬剤などが原因です。
黄色くにごる場合は、爪水虫の疑いもあります。

赤い　他血症・動脈硬化

黒い紫　心臓病・肺疾患

赤黒い　肝硬変・肝臓病

黒い線　鮮やかな黒い線で他に異常が見られない場合は心配ありませんが、爪全体が褐色になっている場合は、副腎皮質の機能低下、先天性代謝異常、砒素中毒など

[形態でチェックする]

二枚爪　爪がもろくなり剥がれます。乾燥、貧血、除光液による影響などの場合があります

ばち状爪　爪が円形ドーム型に指先を覆います。肺・心・血管・肝・消化管の病気の疑いがあります

スプーン爪　爪が凹んでスプーンのようになります。これは貧血の症状です。

また、爪の三日月についてですが、三日月の有無や大きさは人それぞれなので、気にすることはありません。大きいからといってよいということもありません。ただ、もとの状態よりも三日月が増えたり減ったりした時は、体調を崩していないか注意しましょう。

栃木弁講座　ひっぱり

「ひっぱり」とは、親戚、縁続きのことを言います。
近い親戚というより、ちょっと縁がある間柄に使うことが多いようです。

親戚筋にあたる人とばったり会って、立ち話をした後に、
「今の人、知り合い？」と聞かれたとき、
わかりにくい血縁関係を説明しないで、
「うん、ちょっとひっぱりなんだわ。」
の一言で、納得してもらえる、便利な言葉です。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

ナスのとろける味噌チーズ焼き

■材料■（２人分）

ナス		２本
チーズ（とろけるタイプ）		適量
大葉		４枚
白ゴマ		適量
サラダ油（炒め用）		大２
酒（蒸し用）		大１
Ａ	味噌	大２
	砂糖	大１
	水	大１
	酒	大１
	みりん	大１／２

■作り方■

［１］Ａをよく混ぜ合わせておく。
［２］ナスのへたを取って縦半分に割り、1cm位の深さで周りと内側にさいの目状に包丁で切れ込みを入れる。
大葉は千切りにしておく。※重ねて丸めてから千切りするとよい。
［３］フライパンに油を中火で熱し、ナスを内側から入れて焼き色が付くまで焼く。焼き色が付いたら弱火にしてひっくり返して酒を注ぎ、フタをして蒸し焼きにする
［４］ナスが柔らかくなったらフタを取り、田楽みそを塗る。
※お使いになる味噌の量によって、量は加減してください
［５］チーズをのせ、小さじ1の水を入れてフタをして中火にし、チーズが溶けたら白ゴマと大葉をのせて完成。

車でご飯が炊ける

車のシガーソケットに差込み、ご飯が炊ける炊飯器が、この夏発売になり人気です。
名付けて「タケルくん」。容量は１.５合。炊き方は、お米と分量の水を入れて、ソケットを車のシガーソケットに差込み、スイッチを押すだけ。約３０分で炊き上がり、その後１０分むらせば、家庭で食べる炊き立てご飯と同じような、おいしい炊き立てご飯が食べられます。
釜の外側に断熱材が巻いてあるので、１時間位は自然保温もできます。
メーカーでは、シガーソケットの１２ｖという弱い電圧でも、ふっくらと美味しいご飯が炊けるようにするのに苦労したそうです。
アウトドアのレジャー用はもちろん、防災用品としても、役に立つのが人気の理由でしょう。
無洗米と水と一緒に車に積んでおけば、いつでもどこでもご飯を炊くことができますものね。
普通車用１２Ｖとトラック用２４Ｖがあり、価格は５０００円前後。
全国のデパートやホームセンターのほか大手通販サイトでも販売中。

野菜のはなし　マツタケ

マツタケは、日本でのキノコの最高峰ですよね。
シメジやシイタケのように、人工栽培することが難しいため非常に高価なキノコとなっています。
国内の主な産地は、岩手、山形、京都、兵庫、和歌山、岡山、広島など。
近年流通しているものの多くは韓国や中国からの輸入物です。輸入ものが国産ものより風味が落ちるのは、もともとの品質は同じでも、輸送に時間がかかり鮮度が落ちるほかに、検疫を通るときに害虫や細菌を持ち込まないために洗って土を落とさなくてはならず、香りが飛んでしまうためだそうです。
選ぶときは、傘の開きが五分までの物を。傘が開ききっていたり、ひだが黒ずんでいるものは香りが抜けていることが多いのでさけましょう。
購入した後は、鮮度が落ちると香りが飛んでしまうので、なるべく早く使うようにしましょう。
やむをえず保存するときは、湿らせたキッチンペーパーや新聞紙に包みナイロン袋に入れて冷蔵庫に。
使う際は、土つきの部分を鉛筆の芯を削るように薄くそぎ落とし、表面は濡れた布巾などでやさしくふき取るようにします。
焼きマツタケ、炊き込みご飯、澄まし汁、土瓶蒸し、てんぷらなどで季節の味を楽しみましょう。

ひとりごと

夜になると、リーンリーンと、どこからともなく虫の声がしてきます。

私たち日本人には、秋の虫の声は心地良いものですよね。
でも、西洋の人たちには雑音なのだとか。
調べてみると、西洋の人は虫の声を右脳で捕らえるのに対し、日本人は言語など同じ左脳でとらえるのだそうです。不思議ですね。「虫の声」という言い方も、日本語ならでは、なのですね。

ところで、秋の虫たち、外で鳴いている分には、どんな大合唱でも良いのですが、家の中に迷い込むと、一匹でも結構な大音量！探し出して捕まえないと、大変です。

文房具屋さんや本屋さんには、もう来年のカレンダーや手帳が並んでいますね。
機能的なものからキャラクターの絵が入ったかわいらしいものまで、本当にたくさんの種類が。
私は、手帳は見開き１ヶ月のカレンダータイプのものがお気に入り。文房具好きなので、ついあれこれと手にとって見てしまいましたが、いろいろ迷って、購入するのは結局年末ギリギリになりそうです。(＾＾)

H25．9．20

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。(^^)