にこにこ通信

第９５号

『しそ南ばん』のはなし

弊社は、漬物・佃煮・味噌・納豆、など、製造していますが、最初に始めたのは、漬物・佃煮の製造でした。
当初は、たくあんや梅干などから始まり、次第にオリジナル商品も作るようになり、今にいたります。

その中で、生まれた一つが、「しそ南ばん」です。きゅうりの薄切りに、青しそ、青とうがらし風味をつけた醤油漬で、今でも多くのお客様にご愛用いただいています。
地元のお客さまからは、「親戚や知り合いに、いつもお土産に持っていくよ」とか、
「帰省すると、必ず買って帰るよ」と、うれしい声を頂いています。
また、東北自動車道のサービスエリア、パーキングエリアでも取り扱って頂いているので、
「高速道路で買ってきたんだけど・・」と、遠方の方から、電話でリピートのご注文もいただき、
本当にありがたく思います。

この、「しそ南ばん」、発売開始してから、４０年くらいになりますが、姉妹品があります。
まずは、「あとひき茶漬」。
当時社員だったＳさんが、「しそ南ばん細かく刻んでおにぎりにするとうんまいよー」といったのがきっかけで生まれた商品。最初は「しそ南ばんきざみ」と言っていたのを「あとひき茶漬」と名前を変えました。白いご飯のほか、納豆に混ぜたりと、食べやすく美味しい一品です。

そして、今年新たに、「しそ南ばん辛味もろみ」「しそ南ばんゆず風味」の２つの商品が誕生しました。
「辛味もろみ」は、地元大田原市旧湯津上地区「天鷹酒造」さんの、いわば、杜氏の調味料。
奥深い辛味が加わった一品になりました。

「ゆず」は、茂木町「やまぼし島崎」さんの天然ゆず粉末を加え、
さわやかな一品になりました。

とべや　12月のおすすめ

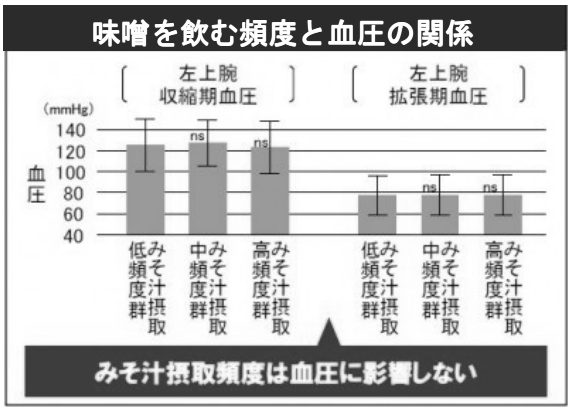
味噌漬　きゅうり・だいこん・しょうが・なす

自社製の、天然醸造味噌を使った味噌床に時間をかけて
漬け込みます。
素材のおいしさを味噌の旨味が引き立て、あとを引くおいしさ。
あまりしょっぱくなく、食べやすいと、人気です。
これから寒くなる季節、特にしょうがはオススメ。

きゅうり、しょうが、なす　120g入り
だいこん　150g入り　各315円

一日一杯の味噌汁を　健康あらかると

味噌汁が美味しい季節になりました。身体に良いとはいえ、塩分を気にしてなんとなく味噌汁を控えている方もいらっしゃるかもしれませんね。
ところがこのたび、うれしい事実が明らかになりました。



共立女子大学の上原誉志夫教授が発表した研究によると、東京都内のある病院で、人間ドックを受診した男性１０２名に対して聞き取り調査を行ったところ、みそ汁をふだんから飲む、飲まないに関わらず、血圧にほとんど差は出なかったことがわかりました。
（第３６回日本高血圧学会総会にて、最新研究「習慣的味噌汁摂取が血管年齢に与える影響」）
つまり、みそ汁の塩分を気にする人が多くいますが、みそ汁の塩分は血圧にはほとんど影響しないということです。

さらに、心臓から足首までの動脈の硬さを表す血管年齢の指標であるＣＡＶＩ値を、５日間のうち［３～５回みそ汁を飲む人のグループ］、［０～２回しか飲まない人のグループ］、［６～１５回飲む人のグループ］に分けて調べたところ、［３～５回みそ汁を飲む人のグループ］が、［０～２回しか飲まない人のグループ］［６～１５回飲む人のグループ］よりも低い値で、血管が硬くならず、元気な血管であるということも明らかとなりました。
この差は血管年齢を１０歳程度改善する傾向があると言われています。
血管を健康に保つためには、１日１杯のみそ汁が一番適していると言えそうです。

ちなみに、５日間のうち６～１５回飲むグループが一番ＣＡＶＩ値が高く、血管が硬くなってきていることがわかりましたが、０～２回しか飲まないグループもどちらも正常値以下でした。

この発表からわかったのは、１日３回のみそ汁は血圧には影響しませんが、血管年齢のことを考えると１日１杯がベストだということ。それにみその塩分を気にしてみそ汁を敬遠していた人は、その必要はないということです。

これまであまりみそ汁を飲んでいなかった方も、毎日欠かさず飲んでいた方も、
１日１回を目安にしてみてはいかがでしょう？

栃木弁講座

つっぱいる

「つっぱいる」とは、田んぼや川などの、水にはまる、落ちる、踏み入る　という意味。
突っ込む＋入る＝突っ入る、でしょうか。
「つっぱえる」「つっぺる」などと発音することもあります。

ぼやっと歩ってたら、水ったまりにつっぱいっちった
（＝ぼんやり歩いていたら、水たまりに足を踏み入れてしまった）

ドブさつっぱいんねように気ぃつけでぎな。」
（＝ドブ(溝)にはまらないように気をつけて行きなさいね。）

かんたんレシピ　－味噌を使って－

ブロッコリーの肉味噌いため

■材料■　（４人分）

ブロッコリー　1房
豚ひき肉　100g
輪切りとうがらし 少々
にんにく　1/2片
しょうが　1/2片
長ねぎ　1/2本
ごま油　小さじ2

A
- みそ　大さじ1
- さとう　大さじ1
- しょうゆ　大さじ1

レモン汁 大さじ1
片栗粉　大1
（水でといておく）

■作り方■

[1]ブロッコリーは房と芯を食べやすい大きさに切り、色よく塩茹でする。にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
[2]ごま油で輪切りとうがらし、にんにく、しょうが、長ねぎを香り良く炒め、ひき肉を加え、火が通ったらAを加え炒め煮る。
[3]ブロッコリーを加え肉を絡めるようにサッと炒めて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、レモン汁を加えて出来上がり。

ペットボトルで分別掃除できる掃除機ヘッド

掃除機は、何でも吸い込んでしまいますが、割れ物など、一緒に吸い込んでしまうと、掃除機を傷める原因になります。また、虫を吸い込んだ場合は、中で生きていたり、増殖していないかなど、心配になりますよね。
そこで、瓶の破片や虫などをうまく分別して掃除機の中に吸い込まないで掃除できる掃除機ヘッドが登場しました。
このヘッドに５００ミリリットルのペットボトルを装着して、虫や危険なワレモノを掃除機で吸い込むと、自動でペットボトルに分別されます。
ただし、液体は吸い込めませんのでご注意を。
紙パック式、サイクロン式を問わず使用できますが、コードレスタイプ、業務用などでは接続できないものもあります。
価格は２０００円程度。通販ショップなどで販売しています。

野菜のはなし　ぎんなん

ぎんなんは栄養価が高い食材です。でんぷん、カロチン、ビタミンＣなどを含んでいます。
また、カリウムをはじめ、マグネシウムやリン、鉄など、骨を作るのに欠かせないミネラルも沢山含まれています。
中国や日本でも、古くから民間療法で使われてきました。せきや痰、夜尿症に効くと言われているようです。ただし、ぎんなんにはビタミンＢ６の作用を妨げる「メチルビリドキシン」という中毒物質が含まれていて、食べ過ぎるとけいれんなどの中毒が起きるそうです。特に幼児には解毒能力が弱いので注意しましょう。

選ぶときは、色が白く表面が滑らかでツヤがある物を。また、大きい物が良い物です。
保存の仕方は、殻のまま保存するときは、新聞などに包んで冷蔵庫へ。ある程度日持ちはしますが、青い状態で食べたいのなら２週間くらいには食べましょう。
長期間保存する場合は、殻を割り、中の実だけを塩茹でしてから小分けして冷凍保存します。

殻から出す方法は、殻ごと炒るように焼いてから中身を出す方法と、殻を割ってから茹でる方法があります。殻を割ったら、次はぬるま湯の中で優しくこすると薄皮がめくれます。

ぎんなんの炊き込みご飯や茶碗蒸しは定番ですし、焼き鳥など串焼きや串揚げにも欠かせませんね。
炒め物に加えたり、さっとバターで炒め、肉料理や魚料理の付け合せに加えても良いでしょう

ひとりごと

市内にある、羽田沼（はんだぬま）に11月9日、今年も白鳥がやってきました。寒くなるのが遅かったためか、いつもの年よりも半月ほど遅めだそうです。
まずはオオハクチョウが2羽だったそうですが、このあともつぎつぎに飛来、1月末～2月初旬がピークで250羽～300羽になるとか。
そんなにたくさん来るんですねー。地元の「白鳥を守る会」の方たちが餌をやったりしているようです。白鳥のほかに、カモがもっとたくさんいるので、ピーク時の沼は大混雑とか。

ホームセンターなどでは、クリスマスグッズが賑やかに並び、年賀状の販売も始まりましたね。
クリスマスケーキや、おせち料理の予約が始まったり、世間では年末年始への準備が着々と進んでいますね。

先日は、文房具やさんで、手帳がたくさん並んでいたので、「今年は私も早めに準備をしようかなあ」、と思いたち、ちょっと時間をかけて、あれこれ選んでみました。
家計簿つきやら、家族の予定が書きこめるものやら、日記帳を兼ねたものやら、いろんな種類があるんですよね。大きさも大小さまざま、デザインも可愛らしいイラストの入ったものから機能的なものまでいろいろです。
ようやく　「あ、これとかいいかも！」と一冊を選んだのですが、なぜか次の瞬間、
もうちょっと後でもいいような気がして、結局買わず仕舞い。（笑）

25. 11. 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。（^^）