にこにこ通信

第９６号

2014年はどんな年？

２０１３年から、各競技の予選が行われていますが、２０１４年は冬のオリンピック・パラリンピック、サッカーのワールドカップが行われます。
２月７日～２３日、ソチオリンピック、３月７日～１６日ソチパラリンピック。６月１２日～７月１３日ＦＩＦＡワールドカップブラジル大会。

国内で大きな出来事は、４月１日、消費税が５％から８％に引き上げられます。
３月７日、近鉄・阿倍野橋ターミナルビル（あべのハルカス）完成予定。完成すれば、地上６０階、高さ３００ｍの日本一高いビルになります。
４月、東日本大震災で被災した三陸鉄道北リアス線・南リアス線が全線で運行再開予定。
５月１２日、改良五千円札発行開始。目が不自由な人が１万円札と識別しやすいように、ホログラム部分が楕円から四角に変更になります。
５月２４、２５日と、１０月上旬の土日の計４日間、皇居内部が初めて一般公開されます。
公開されるのは、皇居の正殿「松の間」、国賓を招いて宮中晩餐会などが開かれる「豊明殿」、一般参賀で天皇陛下や皇族方がベランダに立たれる「長和殿」など。
（申し込みははがきで受け付け、抽選で参観者を決める。要領などは２月中旬に発表する予定。）
７月、国立競技場の解体工事が着工予定。新しい競技場は、２０１９年３月に完成予定。

１００周年となるのは、宝塚歌劇団（４月１日）、東京駅開業（１２月２０日）。
また、５０周年を迎えるのは、テレビ東京（４月１２日）、東海道新幹線（１０月１日）、東京オリンピック開催（１０月１０日）。

２０１４年の大河ドラマ、信長、秀吉、家康の３人に仕えた、黒田官兵衛が主人公の戦国時代劇、『軍師官兵衛』は１月５日に放送開始。
３月いっぱいで、『笑っていいとも』が３２年にわたる放送を終了予定。

とべや　1月のおすすめ

一乃漬

ダイコン、ナス、ナタマメ（鉈豆）、レンコン、キュウリ、シソ、白ゴマの7種の野菜類を細かく刻み、醤油と砂糖で漬けた、本格福神漬。
とべやの福神漬は、「一乃漬」と名づけ、創業の頃から作り続けている商品です。
カレーには欠かせない漬物ですが、「カレーじゃなくても食べたい」、とお客様の声。

200g入り　315円　　350g入り　525円

風邪をひ「かない方法　健康あらかると

年末年始、仕事もプライベートもいろいろな行事が目白押し「風邪を引いている場合じゃない！」ですよね。

【体の中から免疫力アップする】

常に首を温める

風邪は身体の首といわれるところ、首、手首、足首から入ってくると言われています。冷やしてしまいがちな箇所ですが、常に温めるように心がけましょう。寝る時も首にマフラーやストールをかける、ハイネックの服を着るなどすると効果的です。

濃い目の緑茶を飲む

風邪予防で緑茶が効くというのはよく聞く話ですね。冬の水分補給は緑茶を飲むようにしましょう。お茶なので手軽に実行できると思います。濃い目に入れるか、茶葉を粉にしてそのまま飲めば、より効果的です。

しょうがやビタミンCで免疫力アップ

風邪のときにとると良いしょうがや、レモンなどのビタミンC。身体を温めたり、免疫力をアップさせる効果があります。普段からしょうがやレモンを使ったドリンクを飲んだり、料理に使うと良いですね。

睡眠6時間＋野菜を食べる

忙しい時はついおざなりになる、睡眠時間と食生活。風邪を引きそうになって慌てて改善しても手遅れです。健康は日々の生活の積み重ね。軽く考えずに睡眠時間を6時間はとり、外食をするときでも野菜を食べるように心がけるなど、バランスの良い食生活をしましょう。

【ウィルス対策】

マスク着用＆手洗い、うがい

風邪の原因はウイルスです。ウイルスをシャットアウトするためには、人ごみではマスクを着用すること。外から帰った時の手洗い、うがいも基本です。飲み会やカラオケのあとは特に念入りにうがいをしましょう。

換気＆加湿

空気中のウイルスを減らすためにも換気は重要です。自分の家はもちろんですが、特にオフィスは多くの人が集まるので率先して換気をしましょう。また加湿器を使ったり、濡れタオルをかけておくなどして、湿度にも気を配りましょう。

【そして・・・心意気！】

風邪を引かない、と思い込む

「病は気から」とは言いますが、「絶対に風邪を引けない、むしろ引くものか！」と思っていると、意外と引かないもの。というのも、風邪を引けないほど忙しい時は、常に気が張って集中力が高まっている時期。集中力が高まると自律神経が発達し、全身の血流が良くなり体温が上がるため、免疫力がアップするそうです。

栃木弁講座

てばたき

「てばたき」とは、手をたたくすこと。
拍手や社でお参りするときの柏手、三三七拍子も「てばたき」です。

赤ちゃんがてばたきして喜んでる。

電線にとまっていたスズメが、てばたきしたら、いっせいに飛んでいった。

「てばたき」って方言だったんですね・・・

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

豆腐の味噌グラタン

■材料■　（２人分）

豆腐（木綿でも絹でも）	1丁
味噌	大１
マヨネーズ	大1
とろけるチーズ	適量

■作り方■

［１］豆腐を軽く水切りしてくずし、マヨネーズと味噌を入れてよく混ぜる

［２］［１］を耐熱皿に入れ、表面にチーズをのせてオーブンで焼く。焦げ目がついたら出来上がり

お好みで、ブロッコリーやキノコ類などの野菜を下ゆでしたものを混ぜてもＯＫ。

努力の量が目でわかるボールペン

普通のボールペンですが、透明の本体の中の芯には、インク残量がわかる目盛りがついています。
インク量が減っているのを目で確認できるので、勉強量がわかり、がんばったことを実感できるというわけです。
目盛りは上から10％づつ区切られていて、100％で花が咲くデザインになっているので、ボールペン1本を使い切ったとき、より達成感が感じられます。
中のインクは、さらさらで書きやすいジェルインク。筆が進みやく、油性のインクに比べて減りが早いのもポイント。
たくさん勉強して、使い切ったボールペンを、お守り代わりに捨てずにもっている、という受験生がいるということをヒントに生まれた商品だそうです。
使ってなくなることが喜びになる、という、面白いところに目を付けましたよね。
色は、黒•青•赤の3種類。替え芯もあります。
全国の文房具屋さんで取り扱っています。

野菜のはなし　セリ

セリは、古事記や万葉集といった日本古来の文献にも出てくる、香りの強い野菜です。
春の七草の1つであることは誰もが知っているところ。秋田の郷土料理きりたんぽ鍋には欠かせない野菜です。
日本全国に自生していていますが、春に出回る露地ものの他に栽培物もあり、一年中手に入ります。
栄養分としては、ビタミンA、C、カリウム、鉄分、マグネシウム、カロチンなどのほか、食物繊維も豊富で、貧血予防、便秘予防、血行不良の改善、高血圧予防、保温効果、発汗作用などの効果があります。
選ぶときは葉がみずみずしくて緑色が鮮やかで、茎があまり太くないものを。根付きのもののほうが長持ちします。
保存するときは、湿らせた新聞紙などにくるんでビニール袋に入れて冷蔵庫で保存し、香りの良いうちに、早めに食べましょう。
食べ方ですが、茹でておひたし、酢味噌和え、胡麻和え、辛し和えなど様々な和え物に。
また、薄めの衣をつけて天ぷらにしたり、味噌汁やすまし汁の具にも。
鍋物の具としてもシャキシャキとした食感と独特の風味がおいしいです。

ひとりごと

今シーズンの味噌造り教室を開始しました。
12月18日に、第1回を行い、来年5月まで、土曜日を中心に行います。

1年に一度、味噌を仕込み、次の秋から1年間、その味噌を食べる。
こうじの活きている味噌は、その季節ごと、色・味わい・風味を変化させていきます。
手作り味噌生活、あなたも始めてみませんか？

味噌教室にいらっしゃるお客様、味噌の仕込みは、寒い季節の仕事。みなさま、あたたかい服装でお出かけくださいね。
仕込みにいらっしゃれない方、委託加工を承っております。
また、ご自宅で味噌の仕込ができる「手作り味噌キット」もございます。

ていねいな暮らしを楽しむための雑誌、『天然生活』
12月19日発売の2014年2月号の中「くらしのかたち」というコーナーで紹介していただきました。
本屋さんなどで見かけたら、ぜひお手にとってごらん下さい。

25. 12. 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。(^^)