にこにこ通信

第９８号

花粉症2014

国民の3割は花粉症といわれる時代。花粉症の方たちの、この時期の最大の関心事は、「いつから」「どのくらい」飛ぶか、でしょう。

どのくらい飛ぶか

ニュースなどによると、昨年と比べて少ない、と言われていますが、安心してはいけません。例年値と比べれば、地域差はあるものの、そんなに少なくないようです。やはり、しっかりした対策は必要です。

いつから飛ぶか

飛び始める時期は、九州・東海で2月上旬、四国・中国・近畿・関東で2月中旬、北陸や東北の日本海側は、例年より遅くなる見込みです。ただ、2月上旬に雪が降ったりして、寒い日が続いたので、飛散開始日は、遅れる可能性があります。開始日が遅れると、暖かくて風の強い日に、いっきに飛び始め、大量飛散につながる可能性があるので要注意です。天気予報で気温の状況や、飛散予報をしっかりとチェックしましょう

花粉が飛び始める前に準備しておくこと

【病院で診察を受け、薬の処方を受ける】

「花粉が飛び始めている」とニュースや天気予報で聞いても、実際に症状が出始めないと受診しない人が多いのが現状のようです。飛び始める前に受診すれば病院もそんなに混んでいないし、風邪やインフルエンザに感染する危険も少なくなります。

【マスク、ティッシュ、花粉用めがね、などのグッズを用意する】

花粉症グッズも、飛散開始と同時に品薄になりがちです。使い心地の良いもの、価格の手ごろなものを手に入れたければ、早めに動き出すことが必要です。

【花粉がつきやすいウールのコートから、ツルツル素材コートに衣替えする】

意外に怠りがちですが、ウールのコートやマフラーなどは、花粉がつきやすく落ちにくいので、ツルツルのダウンコートや、花粉がつきにくい素材のスプリングコートなどを着るようにしましょう。

とべや　3月のおすすめ

しそ南ばん

薄切りにしたきゅうりの、青しそ・青唐辛子風味の醤油漬。
東北自動車道のSA、PAでも長年取り扱っていただいて、お子さんから、ご年配の方まで、ファンが多い一品です。
オリジナルの「しそ南ばん」の他に、2つの姉妹品も誕生しました。
大田原市、天鷹酒造さんの辛味もろみ風味と、茂木町、山星島崎さんのゆず風味
ぜひ一度お試し下さい。

しそ南ばん　160g入り　315円　　280g入り　525円

味覚障害

健康あらかると

同じ料理を食べていても、味の感じ方は人それぞれですよね。単なる好みの違いのことがほとんどですが、味覚障害によるもののこともあります。
味覚障害は、家族など身近な人からの言葉がきっかけになってわかるケースも多いです。
たとえば、料理の味付けがおかしい、とか、一緒に食事をすると、調味料や香辛料を使い過ぎるなどと言われることが増えてきた、などという場合味覚が鈍って味を感じなくなっている可能性もあります

家族から「料理の味付けが濃い」と言われる
「味オンチ」だと言われる
食事の時、調味料や香辛料をたくさん使う
食べ物の味がしない
食べ物がおいしくない
甘い、辛い、酸っぱい、苦い・・・どれかを感じない
口の中に何も無くても味がする
臭いを感じない
舌がピリピリ痛い

上記のうち、1つでも当てはまる場合は味覚障害を専門とする、口腔外科や耳鼻咽喉科などで、検査をうけましょう。
味覚障害には、思いもよらぬ病気が隠れていることもあるのです。

味覚障害の原因となる病気の主なもの
抹消神経障害(中耳炎、顔面神経障害など)
腎障害
糖尿病
ビタミン欠乏症
口腔・唾液腺疾患(舌炎、舌ガン、シェーグレン症候群など)
中枢神経障害(脳梗塞、脳出血など)
肝障害
消化器疾患
甲状腺機能障害
精神疾患(うつ病、神経症など)
風味障害(味覚の異常)

栃木弁講座

ぬかす(抜かす)

「追い抜く」と言う意味で使うことがあります。

赤いスポーツカーが、ものすごい勢いで**抜かして**ったと思ったら、スピード違反で捕まってた

受身は「抜かされる」です

今日、かけっこで、〇〇くんに**抜かされ**た。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

カキの味噌焼き

■材料■４人分
殻つきカキ　　８個
合わせ調味料
┌　みそ　　大さじ４
│　みりん　大さじ２
└　砂糖　　大さじ　２
酒　　大８

■作り方■

[１]小鍋に合わせ調味料を入れて火にかけ、予め良く混ぜ合わせておく。
[２]カキは殻をはずし、さっと洗って殻にもどす。
　　酒を大１づつふりかけ、その上に[１]を等分してのせる。
[３][２]をオーブンに入れてこんがり焼く。

アツアツをどうぞ。お好みでとろけるチーズをのせて焼いても。

割烹着

「割烹着（かっぽう着）」が売れているそうです。
新型万能細胞（STAP〈スタップ〉細胞）の作製に成功した、理化学研究所の小保方（おぼかた）晴子さんが、お祖母様からもらったという割烹着を身につけて研究する姿が話題になって、人気に火がついたようです。
放送中のテレビドラマ「ごちそうさん」でも、主人公がほぼ毎日身につけていますしね。

取り扱っているネットショップなどでは、これまでの3倍の売れ行きのところもあるとか。
何色かのバリエーションがあっても、小保方さんの影響か、白が一番売れるそうです。

割烹着が誕生したのは、明治30年代後半。それまでの、「たすき掛けと前垂れ」の代わりに着用するものとして、考案されました。着物を保護しかつ動きやすい、と、家事をするときの作業着として、定着していったようです。

野菜のはなし　グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうが未熟なうちにサヤから取り出した豆のことです。現在はグリーンピース専用の「青実えんどう」を栽培しています。
「むきえんどう」「青えんどう」「青豆」などとも言い、春の季節を感じさせるさわやかな色と香り、ほのかな甘みが特徴です。
炊き込みご飯、サラダや和え物、炒め物、スープなどに使います。
ちなみに、エンドウの原産地は諸説ありますが、栽培方法は１１～１３世紀にヨーロッパで確立。日本には江戸時代中期に伝えられました。

◇栽養成分　主成分はたんぱく質と糖質。食物繊維が豊富でビタミンC、カリウム、カロチンも多く含まれています。
◇選び方　実は風に当たると硬くなりやすいので、なるべくサヤのままの物を。
さやの色が濃い緑色で、実がしっかり入った太めのものを選びましょう。
◇扱い方　鮮度が落ちやすいので、さやをむくのは調理の直前にします。長期間保存したいなら、新鮮なうちに塩を加えた熱湯でゆでて冷凍すれば、３カ月ぐらい保存できます。

ひとりごと

今年は、2月に入ってから、2度も大雪に見舞われました。
両方とも週末で、土曜日、とべやでは、味噌作り教室が予定されている日でした。

キャンセルの方が続出する中、
「近いと思って歩いてきたんだけど、結構遠かったわ」
「今日は、主人が送り迎えなの。」
「何年ぶりかで、タイヤにチェーン巻いたよ。」
とか、おっしゃりながら、参加いただいた方々、ありがとうございました。お疲れ様でした。
無事お帰りになれましたでしょうか？

2度目の大雪の日の教室の時には、午前10時すぎに、停電！
大豆を煮ている途中じゃなくて良かった、と思いながら、いつまでたっても復旧しません。
出来る仕事だけなんとか片付けて、工場も、店舗も、休業にしました。
停電は夕方になっても回復しないので、仕方なく、冷蔵庫にありあわせのもので、調理をして、ろうそくの灯りで夕食を食べました。
石油ストーブの暖房と、ラジオの情報が頼りの数時間。3年前の震災と計画停電のことがよみがえってきました。

数日たっても、まだまだ雪がとけきらず、スーパーに行っても、商品がない棚があります。
ビニールハウスがつぶれたりして、農作物など、大きな被害が出ているようですし、いまだに、不自由な生活を強いられている地域の方も多いと聞きます。
一日も早く、元の生活にもどれますよう。

春よこい、早く来い。

26．2．21

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。(^^)