にこにこ通信

第101号

鰹節ではありきたり・・・

昨年、和食がユネスコの世界文化遺産に登録されて話題になりましたね。

和食を作るとき、決め手となるのがだし(出汁)ですが、だしと一口に言っても、地域によってさまざま。例えば味噌汁を作るとき、関東では鰹節、関西では鰹節と昆布のあわせだし、九州・四国地方では、煮干でだしをとる家庭が多いということです。

お寺では肉や魚をつかわない精進料理のため、だしも鰹節は使わず、昆布、椎茸、乾燥大豆でだしをとります。
本格的な日本料理では、鰹節と昆布からとる一番だしが最高級であるとされています。
だしは、１種類でもおいしいのですが、他の旨みとあわせることで、何倍も美味しくなるそうです。鰹節のイノシン酸と昆布のグルタミン酸を組み合わせると、その旨みは７倍になるというデータがあります。

このように日本料理に無くてはならない乾物は、冠婚葬祭などの行事でも無くてはならない存在でした。例えば結納に添えられる、勝男武士（鰹節）、寿留女（するめ）、子生婦（昆布）、長熨斗（あわびのし）、は、縁起物として意味を持っています。鰹節は男性の力強さを象徴し、するめは末永い幸福、昆布は子孫繁栄、あわびのしは不老長寿を願う品々です。

とべやの商品に、「天然だししょうゆのもと」があります。ビンの中に、日本各地で採れた、日本伝統の乾物、昆布・鰹節・椎茸・スルメ・根昆布が入れてあり、お手持ちの醤油を注げば、だし醤油ができるという商品。１～２時間待つだけで、煮立てなくてもじんわりと旨味が出てきます。素材から出てくる旨味で、やさしい味わいのまろやかな醤油になる、と、ご好評をいただいております。なんども注ぎ足して使えるのもうれしいポイントです。

あるとき、この「天然だししょうゆのもと〈旨〉」を、結婚式の引出物に使いたいとご注文を頂きました。そういえば、引出物にはぴったりの商品なんですよね。

このたび、引出物に使っていただけるよう、パッケージを企画しました。
ラベルは、〈寿〉の文字を入れ、お二人の名前もアルファベットでお入れします。
掛紙や、栞（縁起物のいわれや「だししょうゆのもと」の使い方がイラスト入りで書いてあります）の用紙も引出物にふさわしいものを選びました。

結婚式の引出物といえば、記念品、祝菓子、縁起物。最近は縁起物を省略されるケースも増えてきているそうですが、引出物の数は、３品５品など割り切れない数にするのが縁起が良いそうです。
地元の結婚式場などにもお取扱いいただく予定です。
鰹節ではありきたり・・・そももそ鰹節って必要なの？そんな方、是非ご検討下さい。
ゲストの方々にも楽しい思い出とともに、長い間楽しんでいただけるギフトになると思います。

軽度認知障害（MCI）　健康あらかると

認知症が発症する前には、その前兆として、例えば、「通常の老化による物忘れとは明らかに違うような物忘れがある」などといった、正常な老化とは明らかに区別でき、しかも、本人や周りの人が認識できる程度の認知障害が現れます。
このような、日常生活を送るうえで支障をきたす程度ではない認知障害を「軽度認知障害（Mild Cognitive Impairment：ＭＣＩ）」といいます。軽度認知障害とは病名ではなく、その状態を総称する一種の症候群で、アルツハイマー病や脳血管性認知症などの認知症を引き起こすさまざまな疾患のごく初期の軽微な状態と捉えられることもあります。

軽度認知障害の兆候

次のような兆候がみられる場合は軽度認知障害が疑われます。
・本人や家族から記憶障害（物忘れなど）の訴えがある。
・年齢や教育年齢が同じ集団の平均と比較すると、相対的に記憶障害がみられる。
・目立つような日常生活や活動上の問題がない。
・正常とはいえないが、認知症ではない。

軽度認知障害の状態は、認知症に移行する危険性が高い状態ではありますが、逆に言えば、軽度認知障害のある人すべてが認知症にかかるとは限りません。
認知症になる手前の、軽度認知障害の段階で早期に発見し、「知的刺激を与える」「運動を行う」「生活習慣病などを適切に管理する」などの働きかけを行って、これらの認知機能を刺激して向上を図ることで、認知症の発症を遅らせたり予防したりすることができるとされています。

認知機能を刺激して認知症の発症を予防する

軽度認知障害によって低下する認知機能は、主に「エピソード記憶」「注意分割機能」「思考力（行動管理能力）」の３つです。

機能	内容	機能向上のための働きかけ
エピソード記憶	過去に体験したことを覚えて思い出す機能	日記や家計簿などをつける。
注意分散機能	いくつかの物事に対して同時に適切な注意を振り分けたり切り替える機能	料理を複数品同時進行で作る、会話や簡単な計算をしながら歩く、など。
思考力（行動管理能力）	複雑な判断をする、目標を設定する、計画を立てる、など、日常生活の中での行動を管理する能力	献立や旅行の計画などを立てる。

高齢者の１／３が軽度認知障害で、そのうち半分は３～４年で本当の認知症へ進行して行くというデータも発表されています。軽度認知障害を発見するためには、少々苦痛ですが、認知機能検査を受けてもらうことが大切です。早期発見し、治療や訓練をすれば認知症に進まずに済むのですから。

栃木弁講座　んだんべ

「んだんべ」は、「そうでしょ」という意味です。

「○○ちゃん、今日休みだったよ。」　「んだんべ。きのう頭痛いって言ってたよ。」

かんたんレシピ　－味噌を使って－

アスパラと魚肉ソーセージの味噌炒め

■材料■（４人分）

グリーンアスパラ	１束
魚肉ソーセージ	３本
サラダ油	小２
味噌	大２
みりん	大１
砂糖	小１
バター	１５g

■作り方■

［１］グリーンアスパラは、上下を持って横向きにして弓なりにし、堅くて筋っぽい根元部分をポキッと折って取り除く。
残った部分を３～４等分にし、さっとゆでておく。

［２］魚肉ソーセージは幅２㎝の斜め切りにする。

［３］味噌、みりん、砂糖を混ぜておく。

［４］フライパンにサラダ油を熱し、魚肉ソーセージとグリーンアスパラを炒め、火が通ったら、［３］とバターをからめて出来上がり。

.

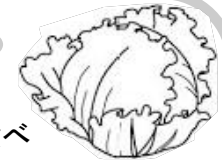
パンのふりかけ

数年前に発売されていた、パン用のふりかけが、今新たにヒットしています。
これまで、スパイス売り場に置かれていたものを、パン売り場に置くようにしたら、急に注目を浴びるようになり、改めてヒット商品になったようです。

ビン入りのスパイス感覚で使うものや、チューブ入りのもの、袋入りのふりかけのようなものなど、メーカーによりいろいろですが、「キャラメルシナモンシュガー」「アップルジンジャーシュガー」「ピザ風トースト」
「焼きカレー風トースト」など、いろいろな種類が販売されているので、お好みで何種類か揃えておけば、その日の気分で楽しめます。

使い方は簡単。普通の食パンにバターやマーガリンをぬった上に振りかけて焼くだけ。
価格は120円位から。
いつものトーストに食べ飽きたら試してみては？

野菜のはなし　レタス



現在のようなレタスが入ってきたのは明治時代から、1960年代以降サラダの主役として食べられるようになりました。
レタスは、約95%が水分で、栄養素としては、ビタミンC・E、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛などを含みます。生で食べるイメージが強い野菜ですが、炒め物、鍋、スープなど、加熱料理にも使えます。油と一緒に食べることでカルシウムの吸収率がアップし、かさが減るので、食物繊維をたっぷりとれます。
レタスの茎を切ると、白い液が出てきますが、これは、サポニン様物質。食欲を増進し、肝臓や腎臓の機能を高める働きがあります。また、鎮静、催眠の効果があるといわれ、「レタスを食べると眠くなる」といわれるのは、このためです。
レタスは、包丁などの刃物で切ると、時間がたつにつれて切り口が茶色に変色してしまいます。使うときは、食べやすい大きさに、手でちぎりましょう。手でちぎることで、ドレッシングなどの調味料がからみやすくなるというメリットもあります。
選ぶときは、葉につやがあってみずみずしいものを。ゆるやかに結球しているものがおいしいです。
保存はビニール袋に入れて冷蔵庫へ。2～3日で使い切りましょう。

ひとりごと

いろいろな木々の新緑がきれいな季節ですね。のびてきたばかりの若葉は、みなツヤがあってやわらかいです。堅くてトゲトゲのヒイラギでさえ、新緑の頃は、形こそ角がありますが、やわらかいんですよ。人間も同じ？　植物がみんな元気に育つこの季節、雑草もまたしかり・・・

同じように育っている植物たち。自然に生えて育っているものも、野山にあれば野草とよばれ、庭や畑に生えると雑草と呼ばれて厄介者。それどころか、同じ植物でも人によって雑草になったりならなかったりもします。例えば「ツユクサ」。私は雑草とは思っていなかったのですが、子供がちいさいころ、小学校の草取りの作業のとき、きれいに咲いている(?)ツユクサを、つぎつぎ容赦なく抜いているお母さんがいてちょっとびっくり。ツユクサって雑草なのか・・・と思いましたっけ。「雑草という植物はない」というのは昭和天皇のお言葉。

とべやでは、味噌の仕込が今シーズン終了に近づきました。あとは熟成の季節です。
今年は冷夏になるという予想もあるようですが、味噌作りに参加された皆様の味噌も、弊社の味噌も美味しく熟成しますように・・・

にこにこ通信、101号です。新たな気持ちでスタートです。

26. 5. 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。(^^)