にこにこ通信

第１０３号

弊社は、漬物・佃煮から始まり、納豆、味噌、天然だししょうゆのもと、を製造販売しています。物を作る仕事に携わっている方、企業は、みな同じだと思いますが、弊社でも、素材の良さを生かして、お客様においしいといっていただけるものを、との思いで営業を続けてまいりました。

直売店をはじめ、地元や県外の観光地などで販売するとともに、全国のお客様から、電話、ファックス、郵便、インターネット等でご注文を頂き、通信販売も行っています。
この、通信販売が始まったのは何年前なのか、記録がないのですが、最初は、「お土産にもらっておいしかったから送ってもらえないか」といった、お客様のお声から、自然発生的に生まれたものでした。今のように宅配便の流通がまだできていない頃のことです。現在でも、このようなお電話を下さったり、ネットで見つけてご注文を下さるお客様がたくさんいらっしゃいます。
商品は、「しそ南ばん」「激辛青唐辛子漬」「きゃらぶき」などの漬物・佃煮、味噌、天然だししょうゆのもと、納豆と、取扱商品のほとんどです。

もちろん、自分たちでは、自社製品はどれもおいしいと思って製造販売していますが、おいしかったからとわざわざ取り寄せてまでまた食べたいと思ってくださるのは、本当に本当にありがたいことです。

１９９６年、平成８年７月、現在のコンピューターを導入して記録があるだけでも１００回以上ご注文を下さっている方が、９人もいらっしゃいました。そのほかの方々も、お顔は存じ上げなくても、お声を聞けば、名乗っていただく前に、あ、あの方だ！とわかる方がたくさんいらっしゃいます。

そんなお客様お一人お一人に支えられて、今があるのです。

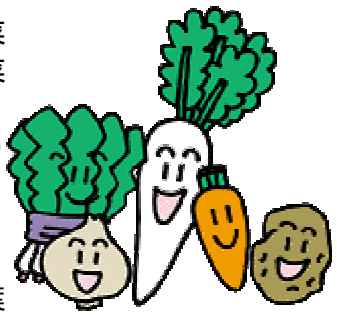
とべや　８月のおすすめ

【葉唐辛子佃煮】
唐辛子は、実を収穫して使いますが、葉の部分を甘辛く煮たものが葉唐辛子の佃煮です。とべやのある、栃木県大田原市は、１９５０年頃、唐辛子の一大産地で、海外へ輸出もしていました。収穫の済んだ唐辛子の葉を利用して作った葉唐辛子の佃煮は、大田原市の名物でもあります。
１５０ｇ袋入　３２４円、２６０ｇ袋入　５４０円

【青唐辛子佃煮】
唐辛子が赤く熟する前に収穫したものが青唐辛子です。香りの良い爽やかな辛さが特徴です。
それを細切りにして、甘辛く佃煮にしました。とべやでは比較的新しい商品です。商品化が決まって、最初に製造した時に、製造担当の従業員が気に入って「これ、もう買ってっていいですか？」と。彼女がお客さん第一号でした。「春の漬物佃煮大試食会」でも大人気でした。
１５０ｇ袋入　３２４円

どちらも、白いご飯との相性は抜群！おにぎりの具にも最適です。

野菜、食べてる？　健康あらかると



厚生労働省が提唱する健康づくりの指標「健康日本２１」では成人の望ましい野菜摂取量は１日３５０ｇ以上としています。しかしほとんどの人は目標値の量の野菜をとれていません。
一番野菜を食べている６０代で約３３０ｇと目標に届いていませんし、２０～４０代では約１００ｇ不足しているといわれています。

野菜３５０ｇとはどれくらいの量かというと、例えば、
［トマト中１/２個＋ほうれん草約３株＋にんじん中１/２個＋キャベツ大き目の葉１枚＋もやし約１/２袋］
これを３食に分けてとれば良いと言うことになります。
また、野菜３５０ｇのうち、にんじん・小松菜・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜を１２０ｇ、キャベツ・大根・レタス・玉ねぎなどの淡色野菜やきのこ・海藻類を２３０ｇというバランスでとることをすすめています。

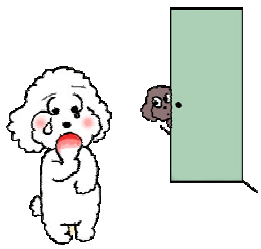
２～３種類を大量に食べるよりも、緑黄色野菜、淡色野菜を、いろいろな種類を取り混ぜて食べることで自然にいろいろな栄養素をバランスよくとることができます。
また、よく言われることですが、生の野菜よりも、おひたし、温野菜のサラダ、汁物、鍋物など、加熱したほうが、かさが減って何倍もの量を食べることができます。加熱して失われる栄養素も、量を食べることで補うことができますし、熱に強い栄養素や食物繊維はたっぷりとることができます。

外食やコンビニ弁当でも、工夫次第で野菜を多くとることができます。
１．丼ものや麺類などの単品よりも定食を、単品でも例えば五目めんやタンメンなど野菜をとれるものを選ぶようにする。
２．単品メニューや、コンビニでおにぎりなどを買うときは、野菜料理を追加したり、おひたしなどのお惣菜をプラスする。
一人暮らしなどの場合でも、簡単調理で手軽に野菜をとる工夫をしましょう
１．冷蔵庫に、プチトマトやきゅうりなど、そのまま食べられる野菜を常備する
２．パスタやラーメンを作る鍋、肉を焼くフライパンなどに、ついでに加熱できそうな野菜をいれて、一緒に食べる
３．青菜やブロッコリーなどをゆでるときは、２～３回分ゆで、冷凍庫に保存しておく

いきなり３５０ｇという目標達成は大変かもしれません。まずは、今よりも少しづつ多めに野菜をとることをこころがけ、工夫することからはじめてみましょう。

栃木弁講座

ぶっちめる



「ぶっちめる」とは、ドアや引き出しなどで指を思いっきり挟んでしまうこと。

とんぼに指ぶっちめて、血豆になっちった。
（＝戸に思いっきり指を挟んで血豆になっちゃった。）

ちなみに、とんぼ（＝戸）も方言です。
身内の話ですが、我が家の姓は「戸辺」。以前父が漢字を説明するのに、
「とんぼの戸」と何回言っても通じず、苦労していたことがありましたっけ・・・

かんたんレシピ　－味噌を使って－

もやしの味噌ココット

卵とみそが合わさる事で、味がマイルドになります。　.

■材料■（４人分）

卵	４個
もやし	１袋
［調味料］	
みそ	大さじ３
マヨネーズ	大さじ２
砂糖	大さじ２
白すりゴマ	大さじ１

■作り方■

［１］もやしは洗ってざく切りにする
［２］ボウルに［調味料］を混ぜ合わせ、［１］を入れて混ぜる
［３］ココット皿に［２］を４等分して入れ、卵を１つづつ割ってのせる。
［４］オーブントースターで焼き色がつくまで焼く
卵を全体にからめて召し上がって下さい。

炭酸水

最近いろいろなお店で炭酸水を見かけるようになりました。以前はお酒の割り材というイメージでしたが、炭酸水自体を楽しむ人が増えています。
爽やかなのどごしと、美容・健康に良いということが人気の理由のようです。
国産の炭酸水は、水に二酸化炭素を溶かしたものがほとんどです。
これまでは水道水を加工した水などを材料にしたものが主流でしたが、ブームの影響で、最近では各地の天然水を使った炭酸水が販売され、種類も増えています。
一方ヨーロッパのものの中には、天然の炭酸水もあります。
一口に炭酸水と言っても、もともとの水の味わいや炭酸の強さなど、違いがあるので、いろいろ飲み比べて、お気に入りを見つけてはいかがでしょう。

野菜のはなし

エダマメ

塩ゆでするだけでおいしいエダマメ。最近ではヘルシーな日本食として、海外でも人気急上昇で、海外の日本食のインターネット検索結果が、1位の寿司に続いて2位だそうです。とても健康的で、ゆでるだけで食べられるという手軽さ、そして何より子供からおとしよりまで誰でも美味しい！というのが理由なようです。

エダマメは、大豆が未熟な緑色のうちに収穫したものです。。普通の大豆のエダマメの他に、茶豆や黒大豆（黒豆）の大豆もあります。

畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質に富んだ大豆と同様、たんぱく質はもちろん、糖質、脂質、ビタミンB1、B2、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれるほか、大豆にはなビタミンいCもたっぷり含まれています。葉酸も多く、体の成長促進、貧血の予防などに効果があります。また、たんぱく質にあるアミノ酸とメチオニンがアルコールの分解を促し、肝臓への負担を軽くするので、ビールのおつまみには最適なのです。

購入するときは、枝つきのものの方が、鮮度が低下しにくいです。なるべくさやがきれいな緑色でうぶ毛におおわれていて、枝にたくさんついているものを選びましょう。

エダマメは収穫後どんどん糖分が減り味が落ちるので、購入したらすぐにゆでるようにしましょう。保存するときは、固ゆでにして水気を良く切り、保存用袋などに入れて冷凍します。
塩茹でだけで美味しいエダマメですが、かき揚げ、炒め物、和え物、サラダ、炊き込みご飯など、いろいろ利用してみましょう。

ひとりごと

休みを利用して、何年ぶりかで小旅行に出かけました。
行き先は岩手。ずっと前から行ってみたかった、遠野・花巻です。
遠野は、ご存知の通り、民話・伝説のふるさとです。

河童が住んでいるという伝説のカッパ淵にも行きましたよ。いかにもカッパがすんでいそう・・？
親子連れが、大真面目で、さおの先にキュウリを結んだものでカッパ釣り（？）をしていました。
カッパ釣りをするのには、「カッパ捕獲許可証」２００円がいるのだそうです!?(゜O゜;)

今回の旅で出会った言葉。
「心はいつでもあたらしく　毎日何かしらを発見する」
高村光太郎が、地元の小学校に贈ったものだそうです。
子供だけでなく、大人になっても、こうありたいと思いました。

26. 7. 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。(^^)