にこにこ通信

第104号

ジップロックで味噌熟成してみました

今年の夏も、暑い日が続いたので、味噌蔵の中では味噌の熟成発酵が順調に進んでいるようです。

大豆・塩・こうじに、大豆の煮汁を入れた仕込味噌は、樽などの容器に入れ、表面に塩を振り、上に押しふたと重石を載せます。熟成発酵の途中で、ガスや水分が出るので、それが表面に出るようにするためです。

今年の味噌作りもピークを過ぎた、３月ごろ、ちょっと思い立って、ジップロックに仕込み味噌を入れてみました。家庭で食品を保存する為の小さな袋なので、入れたのは大体１ｋｇ位。
味噌を入れて中の空気は抜いて、きっちりと口を閉じました。

その袋は、台所のいつも目に付くところにおいて監視（＾＾）
４月～５月ごろ、少しづつ発酵が進んできているらしく、空気を抜いたはずの袋がガスでパンパンになってきました。あまりにパンパンなので口をちょっとあけてはガス抜き。すると次の日にはまたパンパンに。毎日１～２回ガス抜きをする日々が２～３週間続いたでしょうか？
元気に発酵しているのが目に見えるようでなんだかうれしい。

本格的な夏になった頃は、ガスの発生もおさまってきて、おとなしく熟成をしている様子。
色もいつの間にか味噌らしいあめ色になっています。

８月２０日、前年に作った我が家用の味噌が無くなってしまったので、この味噌を食べてみることにしました。ワカメ・豆腐・ネギで味噌汁を作ったところ、ちゃんと味噌になってましたよ。
一足早い新味噌。おいしいです！

この方法、学校での味噌作り体験とか、自由研究などにも良いかも。

とべや　９月のおすすめ

【きのこ三昧】
ひらたけ、シメジ、なめこの３種類のきのこを佃煮にしました。
そのまま食べるのはもちろんですが、きのこご飯のもととしてもお使いいただけます。
１５０ｇ１袋をお米３合に、炊き込んで下さい。
【しいたけ旨煮】
肉厚の香りの良い椎茸を姿のまま煮含めました。薄切りにして混ぜご飯やお寿司の具としてもお使い下さい。

きのこ三昧	１５０ｇ入	３２４円	２６０ｇ　５４０円
椎茸旨煮	１５０ｇ入	３２４円	２６０ｇ　５４０円

体温を上げて免疫力アップ　健康あらかると

健康な人の体温は３６．５度～３７．１度といわれますが、今３６度以下の低体温の人が増えているそうです。健康を維持してくれる免疫力は、体温が1度下がると３０％低下するといわれます。自分の平熱を計ってみて、もし低体温の場合は、それを克服して血流を良くしておくことが免疫力向上につながります。

平熱を知る方法　　３～４日間、朝・昼・夜の体温を測って平均を出します。

低体温の原因の９０％は筋肉量の低下が原因だそうです。５０年前と比べると、生活がすべてにおいて便利になり、日常生活における運動量が減っています。また、冷房により、夏場に汗をかくことも少なくなっていることもあり、日本人の平熱は、平均で０．７度低くなっているそうです。

【体温を上げるために】

歩く

１日３０分は歩くようにしましょう。続けて３０分が無理なら、２～３回に分けてもＯＫ。

湯船につかる

最近はシャワーで済ませてしまう人も多いようですが、入浴のときは必ず湯船につかりましょう。５分でも１０分でも良いので、毎日続けることです。

スクワット

筋肉量を増やすために、ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を一度に鍛えることができるスクワットがおすすめです。下半身の筋肉がつくとともに、脂肪が落ちる効果もあります。

白湯を飲む

朝は１日のうちでもっとも体温が低い状態。冷たい水を飲むと体温が下がってしまうので、白湯を飲むようにしましょう。夜寝る前も白湯を飲むことで体が温まります。

体を温める食べ物を食べる

・根菜類　ごぼう、にんじん、レンコン、ねぎ、たまねぎ、山芋　など
・動物食品　赤身の肉、卵、チーズ、魚、魚介類　など
・色の濃い食品　赤ワイン、和菓子、黒砂糖、紅茶、ニラ　など
・北方産の果物　りんご、さくらんぼ、ぶどう、プルーン　など
・塩気のある食べ物　味噌、しょうゆ、明太子、ちりめんじゃこ、漬物、佃煮　など

もちろん１日３食きちんと食べるようにしましょう。パン食より和食のほうが良いようです。

体を冷やさない工夫をする

これからの涼しい季節はもちろん、夏の冷房対策も必要です。ひざ掛けや羽織るものを使ったり、タイツやズボン下用の下着を１枚プラスするのもおすすめ。寒い季節は、気温に応じて腹巻。カイロ、湯たんぽなど上手に利用しましょう。

栃木弁講座　おぉやだ

「おおやだ」は、会話の中でびっくりしたときなどに使う感嘆詞的な言葉。
言い換えると「なんてこった」「まぁびっくり」「信じられない」「こりゃ大変だ」などでしょうか

「スカイツリーには、ガラスの床があって、何百メートルも下までみえるんだって」
「おおやだ！想像しただけでおっかないよ。」　（おっかない＝怖い）

「〇〇さんは、この暑いのにサイクリングに出かけたらしいよ。」
「おおやだ！熱中症にでもなんなきゃいいけど。」

かんたんレシピ　－味噌を使って－

ピーマンの味噌きんぴら

■材料■（４人分）
緑ピーマン　４個
赤ピーマン　４個
（ピーマンが熟したもの）
ごま油　　大さじ２
合わせ調味料

味噌	大さじ２
砂糖	小さじ２
酒	大さじ２
ごま	大さじ２

■作り方■

［１］　ピーマン２種は縦に細切りにし、合わせ調味料は混ぜておく。
［２］　フライパンにごま油を熱してピーマンを炒め、合わせ調味料を入れて、からめながら炒めたら出来上がり。

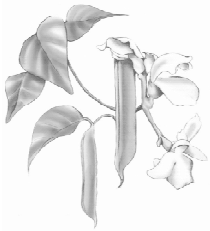
緑ピーマンと食感を揃えるために、パプリカではなく熟したピーマンを使ったほうが良いと思います。パプリカを使う場合は、１個でＯＫ。

室内野菜メーカー

リビングや寝室などの室内で、土を使わない水耕栽培で、野菜を育てられる水耕栽培キット、「室内野菜メーカー」各社から発売され、使う人が増えてきています。

金魚の水槽のような大きさ、見た目の商品で、養液を入れるトレイと、光を与えるＬＥＤがついています。トレイにある、直径数センチほどの穴にスポンジ状のものを入れ、そこで植物を育てます。
家庭内のちょっとしたスペースに設置でき、簡単な世話をするだけでラディッシュ、バジル、レタス、トマトといった野菜やハーブを育てて、収穫したてを食べられます。
土を使わないので虫が発生しにくく、また無農薬で作れるというのも魅力なようです。
価格は１～２万円台。家電量販店などで。

野菜のはなし　なたまめ



刀豆（ナタマメ）は、中国・東南アジアの熱帯・温帯地方原産の、1年生つる性の植物です。日本へは江戸時代に中国より渡ってきました。特に鹿児島県に栽培が定着し、鹿児島県を中心として西日本地方では、若い莢を漬物にして健康食品として賞味されてきました。

名前の由来は、莢（さや）の形が鉈（なた）や刀に似ていることからきています。その莢は細長く大きく、大きいものは長さ50cmにもなります。実は1つの莢に5～10個、豆1つの大きさは3～5cmと、ソラマメより少し大きめです。「ジャックと豆の木」のモデルになった植物で、英語では「ジャックビーンズ」と呼ばれています。

非常に栄養が豊富で、若いサヤは漬物（福神漬けが有名）に、葉や蔓は家畜の飼料や肥料として利用され、豆（種子）は食用になります。豆は食用といってもそのまま料理に使われるのではなく、朝鮮人参のように、健康食品の原料となります。最近では、豆を収穫した後サヤやツルを煎じて、健康茶として「ナタマメ茶」を愛飲する人も増えています。ちゃんと豆の味がします。

ナタマメは、以下の症状に効果があるといわれています。
・歯周病、歯槽膿漏、蓄膿症、痔といった膿みの病気　　・口内炎、扁桃腺やのどの炎症
・冷え症、肩こり、生理痛など冷えの症状　　・便秘、下痢など
・皮膚の湿疹、アトピー、皮膚のかゆみ、ニキビ

↑ナタマメを輪切りにするとこんな形。福神漬に入っています。

ひとりごと

残暑がまだ厳しい中、夜になると、秋の虫が鳴き始めています。
ブドウやナシなど、秋の果物も並び始めました。

先日は、もう新米が売られていましたよ！
ちょうどお米がなくなるところだったので、迷わず購入！
新米とジップロックの新味噌で、思いがけず秋の味覚を堪能　(^^)/

「野菜のはなし」で記事にした、ナタマメ。福神漬には必須の素材です。
とべやの福神漬「一乃漬」にもちゃんと入っていますよ。見つけてみてくださいね。

26. 8. 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。(^^)