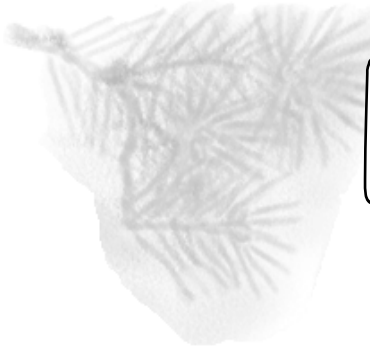

にこにこ通信

第60号

2011年の干支～卯・兎・ウサギ

2011年（平成23年）は卯年。十二支では4番目で、動物にあてるとウサギです。
漢字で書く場合、十二支の意なら「卯」、動物の意なら「兎」をあてるのが一般的です。生物学的にはカタカナで「ウサギ」と表記されますが、ひらがなで「うさぎ」と書くと、また違った印象になります。

【ウサギの色】
ウサギは草食哺乳類で、およそ50種類の品種があり、体毛の色は茶、灰、白、黒など色々ですが、日本では古事記の「因幡の白兎」のように、白い体毛に赤い目をした日本白色種という品種がウサギのイメージになっています。　雪で体を作り、赤いナンテンの実を目に、葉っぱを耳にした「雪うさぎ」は、冬の風物詩ですね。

【ウサギの数え方】
ウサギは、**ノウサギ類**と**アナウサギ類**に大別されます。長い耳、短い尾、大きな目が愛らしい上、人に慣れやすくて鳴き声が小さいことから、江戸時代にはペットして飼われるようになりました。ペットは**アナウサギ**を家畜化したものです。
一方、**ノウサギ**は狩猟の対象でもあり、食用にされてきました。昔からウサギを「羽」と数えますよね。これは、『仏教で四足の動物を食べることを禁じられていたため鳥として扱ったから』とか、『獲物の耳を束ねて持ち歩くことから「一把、二把」となり「一羽、二羽」に転じた』、などの説があります。現在は、生きたウサギは「匹」、食肉は「羽」、ペットは「頭」「匹」と使い分ける場合が多いようです。

【昔話の兎】
「因幡の白兎」「兎と亀」「かちかち山」などでは、どこか狡猾に描かれています。
また、日本では月の模様を兎が餅つきをしている姿に見立てています。

【兎のことわざ】
・二兎を追うものは一兎をも得ず
　同時に二つの事を得ようとすると、どちらも成し遂げられなくなってしまうこと。
・脱兎（だっと）の如く
　兎が駆けるようにとても速くて捕まえられないこと。
・兎の登り坂
　兎は前足が短くて坂を登るのが巧みであることから、地の利を得て得意の力を発揮すること。

【卯月】
4月の異称。旧暦4月は卯の花が咲くころで、卯の花月ともいいます。

【卯の花】（植物）
ウツギの花のこと。ウツギは茎が空洞なので空木と書きますが、空木の花は旧暦4月に咲くため、「卯の花」と呼ぶようになりました。旧暦4月は今でいうと初夏にあたるので、唱歌『夏は来ぬ』（作詞:佐佐木信綱／作曲:小山作之助）で『卯の花のにおう垣根に』と歌われています。

【卯の花】（食べもの）
おからのこと。おからは豆腐の絞り殻ですが、「から」が「空」に通じ、空木の花も白いので「卯の花」と呼ぶようになりました。

年末年始に食べ過ぎ！飲みすぎ！

食事を低カロリーに。

健康あらかると

クリスマス・忘年会・新年会・帰省など、飲んだり食べたりと楽しい誘惑の多い時期、体重も順調に増えてしまっている方も多いのではないでしょうか？食べ過ぎた後の調整のために、家庭での食事を低カロリーにしましょう。

ポイント1　あぶらを制する！

【脂肪の少ない魚・肉を使う】

脂肪分が少ないとパサついた感じになってしまいますので、舌ざわりのよい料理に工夫しましょう。

- とろみをつけたあんやソースをかける
- 少量の油とスパイスでマリネにしてからオーブンで焼く
- 片栗粉をまぶしてゆでて、くずたたき風にする

【油脂を使う量を減らす】

たとえば、サラダ油は大さじ1杯（12g）で110kcal。これは、ビール350ml缶とほぼ同じくらいです。少しの量でも高カロリーなので、あぶらを控えると効果は大きいといえます。そうは言っても、あぶらの風味、コクも料理のおいしさの大切な要素ですから、全く使わないのではなく、上手に使う工夫をしましょう。

- ごま油やオリーブオイルなど、香りのある油を表面に使う。
- オーブンや蒸し器（電子レンジ）でノンオイル調理をして表面に少量の油をふりかける。
- 油以外で味にコクやアクセントをつける。

香味野菜……しょうが、にんにく、ねぎ、しそ、みょうが、三つ葉など
香辛料＆ハーブ……カレー粉、唐辛子、豆板醤、パセリ、バジルなど
うまみのある素材……かつお節、干しえび、とろろ昆布、のり、ねり梅など
酸味……レモン、米酢、ワインビネガー、バルサミコ酢、りんご酢など

油以外の調味料も少なくなり、減塩にも役立つので、一石二鳥です

ポイント2　低カロリー素材を常備する

野菜はたっぷり摂りたいもの。でも寒いこの季節は、野菜を洗ったり、下ごしらえしたりが、結構おっくうですよね。そんな時は、簡単に使える・食べられる低カロリー素材で、ぱぱっと1品作って、カロリー安心＆お腹満足の食卓を演出しましょう。こんにゃく（あく抜き済みが楽です！）、乾燥わかめ、海藻サラダ、ひじき（乾燥または水煮）、もずく、めかぶ、日持ちのするきのこ類などがおすすめです。

栃木弁講座

しもげる

寒さや霜にあって、野菜や芋などが茶色くなったりして、いたんでしまった状態をいいます。

サツマイモがしもげてダメになっちった

白菜がしもげてる。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

かきの土手鍋

■材料■　４人分

かき（むき身）　400g
焼き豆腐　2丁
白菜　8枚
しいたけ　12枚
ねぎ　2本
春菊　1束
みそ　150g
砂糖　大さじ2
酒　大さじ2
みりん　大さじ2
おろししょうが　大さじ1
だし汁　適量

■作り方■

（１）かきは薄い塩水でふり洗いし、ザルに上げて水気をきる。
（２）白菜はざく切り、長ねぎは斜め切り、生椎茸は石づきを取って飾り包丁を入れ、春菊は水洗いし適当な大きさに切る。豆腐は食べやすい大きさに切る
（５）みそ、砂糖、酒、みりん、おろししょうがを混ぜあわせて、鍋の内側に土手のように１ｃｍ位の厚さに塗る。
（６）焼き豆腐、白菜・しいたけ・ねぎ、を入れてだし汁を注ぎ、中火で煮る。
（７）煮立ったら春菊・かきを加え、弱火にしてフタをし、５～６分ほど煮る。
まわりのみそをからめながら、どうぞ。

付録つき雑誌

子供のころの雑誌によく付録がついていて、楽しみでしたが、
最近、女性誌に付録が付いていて、売り上げを伸ばしています。
バッグやポーチなどが多いようですが、人気のシリコン鍋や紅茶、
美顔ローラーや化粧品が付いているものもあるようです。
価格が、雑誌だけのときとそう変わりないことが人気の一因ですが、実際の付録の見本が書店で手にとれるようにおいてあるために、確認して買うことが出来るので、購入する人の７割が付録目当てだとも言われます。
付録欲しさに雑誌を買って、中を読むうちに、新しい楽しみや趣味を見つける方もいるとか。
逆に「安っぽそう」「特にバッグなど、人とかぶる」「必要ないものをつけないで欲しい。雑誌として読みたい」など、抵抗のある方も多いようです。

野菜のはなし　小松菜

東京都江戸川区小松川が原産地なので、小松菜という名前がついたそうです。
小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンＡ・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいます。ほうれん草と比べると、鉄分はやや少ないものの、カルシウムは５倍で、野菜の中ではトップクラスです。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素ですので、熟年の方や妊婦、成長期のお子さんに積極的に食べてほしい野菜です。
また小松菜は、貧血の予防効果がある鉄、動脈硬化やがんなど成人病を予防するといわれるβ－カロチン（ビタミンＡ）、風邪を予防し、美容に効果的な働きをするビタミンＣを豊富に含んでます。
食物繊維も多く、便秘を改善、血糖値の上昇を抑え、大腸がん・糖尿病の予防に効果的です。

小松菜は、アクが少ないので、茹でずに使える点も便利です。買う時は、葉っぱの緑色が濃く、小振りで小さい葉っぱの物を選びます。葉が黄ばんでいるものや、しおれているものは、ビタミンCの破壊が進んでいるのでさけましょう。

ひとりごと

また、一年が過ぎようとしていますね。今年はどんな年でしたか？

とべやでは、新商品「おかず味噌」（しょうが・青唐辛子・にんにくの3種類）を発売して、好評だったこと、ホームページのリニューアルをしたこと、がニュースかなぁ。
それから、1月の始めに、栃木テレビの番組「栃木発！旅好き！」の番組を放送していただきました。
味噌の手作り体験をする、という内容。さらに、12月には、その味噌を引き取りに来て味わうという内容で2回目の放送を。「栃木発！旅好き！」で始まり「栃木発！旅好き！」で終わった1年だったかも。

お正月は、おせち料理食べますか？手作りしますか？
年々デパートからお取り寄せする方も増えているようで、家庭で手作りする派は、全体の約45％だそう。かく言う我が家では、毎年手作り。特に豪華でも、手が込んでいるわけでもありませんが、それなりのものを、一応三段重に詰めています。
とはいっても、おせちの代表「黒豆」と「伊達巻」は自分では作ったことがありません。手作りしたのを、毎年貰うので。（^^）

新しい年が、良い年でありますように。

２２．１２．２０

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

今年8月に
新装開店！
アドレスも
変わりました。

『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。（^^）