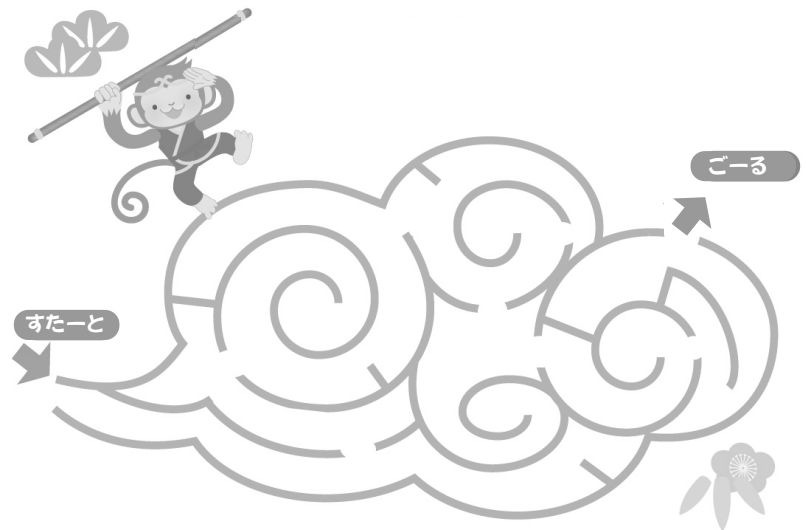


# にこにこ 通信

第120号



## さる年のはなし

2016年はさる年。十二支の九番目の干支です。  
でも、「猿年」ではなく、「申年」と書くのはなぜでしょう。

干支の十二支は、かつて中国で農業を行う際に暦として使われていた農業用語でした。農作物の成長過程を12段階で表す意味を持ち、カレンダーとしての役割を果たしていたのです。  
その十二支が江戸時代に日本に言い伝えられたときに、一般庶民でも分かりやすいよう十二支になじみのある動物が当てはめられ、そこから十二支が広がったといわれています。当時は、時刻や方角も十二支で表されていたことは、時代劇などでおなじみですよ。

「申」は本来「しん」と読み、「のびる」や「もうす」という意味があります。  
また「稻妻」を表した象形文字で、「雷」の原字であり、神の技という意味もあります。



干支の「申」は猿とは関係のないものでしたが、猿が割り当てられることになりました。  
申には、病や厄が「去る」といういわれもあり、縁起の良いものとされています。

お正月に行われるようになった猿回しは、難が去る縁起の良い芸と思われたからでした。  
また、猿は馬の守護神と考えられていて、厩(うまや)の魔除けや厄病除けとして使われました。  
有名な日光の三猿も、神様に仕える神馬をつなぐ神厩舎の長押(なげし)に彫られています。  
ちなみに、「見ざる言わざる聞かざる」という三猿の教えは、「子どものときは、世の中の悪いことを見たり、聞いたり、言ったりしないで、素直なまま育ちなさい」という教育論的なものが一般的ですが、その他に、大人になってからの処世術で「余計な事は見たり聞いたりしても、むやみに他人に言うてはいけない」という戒めだという説もあるそうです。

申年に赤い下着を身に着けると「悪いことが去る」「病が去る」など、幸せを運ぶといわれています。  
地方によって、「申年の申の日に子どもからおくられた肌着をつけると老後を健やかに過ごせる」とか、「申年に贈られた下着をこっそりしまっておくと幸せが訪れる」とかいろいろ違いはあるようですが、十二年前も流行しましたが、来年に向けて、さらに様々な下着が販売されているようですよ。

### とべや 1月のおすすめ

#### 一乃漬

ダイコン、ナス、ナタマメ(鈍豆)、レンコン、キュウリ、シソ、白ゴマの7種の野菜類を細かく刻み、醤油と砂糖で漬けた、本格福神漬。

とべやの福神漬は、「一乃漬」と名づけ、創業の頃から作り続けている商品です。  
カレーには欠かせない漬物ですが、「カレーじゃなくても食べたい」、とお客様の声。

200g入り 324円 350g入り 540円



# 納豆とヨーグルトは夜が良い 健康あらかると

納豆もヨーグルトも、朝食の定番ですが、身体のためには夜に食べる方が良さそうです。

## 【夜納豆の効果】

### 血液サラサラ

納豆のネバネバに含まれる“ナットウキナーゼ”という酵素は、血液をサラサラにし、血栓を予防する効果があるといわれています。その効果は数時間から12時間だそうです。

血栓は血液が固まりやすい夜にできやすいので、夜食べるのが効果的というわけです。

### 成長ホルモン促進

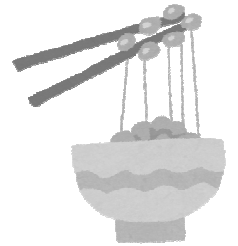
納豆には“アルギニン”というアミノ酸が含まれていて、成長ホルモン分泌を向上させる効果があります。

成長ホルモンの分泌が盛んになるのは、就寝中、眠りについてから約2時間後なので、夜食べるのが効果的です。

### 安眠、熟睡効果

リラックス効果があるカルシウムが豊富に含まれているので、夜食べることで安眠、熟睡につながります。

ナットウキナーゼの効果を期待するのであれば、加熱せずそのまま食べましょう。



## 【夜ヨーグルトの効果】

### 骨太になる

骨は寝ている間に形成されています。ヨーグルトには骨を作るのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれており、吸収されやすい特徴があるので、夜にとると効果的です。

### 胃を健康にする

ストレスによる胃痛がある方は、夜ヨーグルトを食べることで、夜に分泌が増える胃酸から守ってくれる効果があります。

### 便秘解消

腸は寝ている間に消化吸収の活動を活発に行うので、夜ヨーグルトを食べることで消化活動を助け腸内環境を整えやすくします。

### 二日酔い改善

寝る前にヨーグルトを食べて腸内環境を整えると、肝臓の負担が減り、二日酔いの予防や改善が期待できます。

### 安眠・熟睡効果

納豆同様カルシウムのリラックス効果で安眠、熟睡できるようになります。

また、微量ですが、快適な眠りに誘うメラトニンも含まれています。

### 虫歯予防

ヨーグルトに含まれている乳酸菌が虫歯や歯周病の原因になっているミュータンス菌やジンジバリス菌などの増殖を抑える働きがあります。

## 朽木弁講座

### やだかんね

「やだかんね」とは、「いやだからね」という意味です。

あとでやっぱり欲しかったつってもやだかんね。

(=あとでやっぱり欲しかったって言ってもいやだからね)

ボクは猿の着ぐるみ着んのやだかんね

(=僕は猿の着ぐるみ着るのいやだからね)





かんたんレシピ ー味噌を使ってー

## 味噌漬ローストビーフ

### ■材料■

(作りやすい量)

牛ももかたまり肉  
約600g  
(約10×12~13厚さ5cm位)  
みそだれ  
味噌 150g  
生姜すりおろし  
約30g  
酒・みりん  
各大3  
サラダ油 小1  
白髪ねぎ  
約1/2本分  
チャック付ポリ袋  
2枚  
(1枚は耐熱で)

### ■作り方■

- [1]みそだれの材料を、肉がちょうど入るくらいのチャック付きポリ袋に入れて混ぜ、牛肉を入れて、袋の外からもむようにして全体になじませる。
- [2]保存袋の空気をしっかり抜いて口を閉じ、冷蔵庫で6~7時間漬けこむ
- [3]冷蔵庫から出して、そのまま約1時間常温に戻す。
- [4]肉をとりだし、焦げにくくするために、たれをゴムベラとペーパータオルでしっかりとぬぐう。たれはとっておく。
- [5]フライパンにサラダ油を加熱し、肉の一番広い両面を、弱めの中火で2分半、他の面も2分位づつ、焦げないように注意しながらこんがり焼く
- [6]火を止め、フライパンをペーパータオルできれいにし、[4]でとっておいたたれと水1/2カップを入れ、再び中火にかけ、煮立ったら弱めの中火で5分煮て、裏返して火を止め、ふたをして8分ほど置く。
- [7]耐熱の保存袋に[6]をたれごと入れて口を閉じ、そのまま室温に一時間ほど置いて、余熱で火を通しながら肉汁を落ち着かせる。
- [8]袋から取り出したたれをぬぐって薄く切って器に盛る。保存袋に残ったたれ適量と、白髪ねぎをそえてどうぞ。

## 野菜のクレヨン

キャベツ、ホウレンソウ、ネギ、カボチャ、栗など、野菜の粉末を使ったクレヨンが発売されて人気です。

青森県のデザイン事務所が開発したもので、色素成分に本物の野菜を使用しています。

また、普通のクレヨンは石油成分が主原料なのに対し、米ぬかから作られた「ライスワックス」を使っているそうです。子供が誤って口に入れても安心というわけです。

色素が天然の野菜からとったものなので、一般的なクレヨンのような鮮やかな色合いではありませんが、色合いが水彩画のように淡くて優しいと人気です。また、ほのかに野菜のにおいもするそうです。

10色入りで2160円と価格は高めですが、プレゼント用などにも喜ばれているようです



## 野菜のはなし

### キクイモ

キクイモは見た目は生姜に似ていますが、キク科の植物で、その肥大化した根の部分食用とします。

近年「天然のインシュリン」ともいわれる「イヌリン」という成分を豊富に含んでいることから、血糖値の上昇を穏やかにするなど、美容や健康面から注目を浴びています。

キクイモは、生でも加熱しても食べることができます。生ではシャキシャキとした歯触りが心地よく、加熱するとホクホクした風味になります。サラダ・漬物・炒め物・揚げ物・スープとクセがなく使いやすい野菜です。

鮮度が落ちると乾いて柔らかくなります。購入するときは、実が硬く締まって、張りのあるものを選び、新鮮なうちに食べましょう。皮をむいて水に浸してアクを抜いてから料理します。

一般のスーパーではあまり見かけないかもしれませんが、産直市、道の駅、デパートの生鮮売り場などで販売されています。素人が採取するのは、毒性のある植物と間違えるリスクがあるので、市販のものを買うようにしてください。



# ひとごと



皆さんは「キクイモ」ってご存知でしたか？私は最近知人からいただいて、初めて見ました！  
生姜みただけけどちょっと違う、これ何?! どうやって食べたらしいの??  
で、調べてみたというわけです。サラダにしたり、スープに入れてみたりしています。  
たくさんいただいたので、まだまだ使いきれません。

↓にある、似顔絵、そっくりだね〜 と時々言われます。(^^;)  
自分で描いたわけではなく、インターネットでたまたま見つけた似顔絵作成のサイトで、輪郭や髪形や顔のパーツを組み合わせて作ったものなんですよ〜

さて、今シーズンも味噌造り教室がいよいよ開始！  
12月19日に、第1回を行いました。  
その日ご参加の、ある方は、お正月にお会いするご親戚に、毎年さし上げるのだそうです。お米と一緒に！何よりの贈り物ですよ〜♪

1年に一度、味噌を仕込み、次の秋から1年間、その味噌を食べる。  
こうじの活着ている味噌は、その季節ごと、色・味わい・風味を変化させていきます。  
手作り味噌生活、あなたも始めてみませんか？  
味噌造り教室は、来年5月まで、土曜日を中心に行っています。

味噌の仕込みは、寒い季節の仕事。  
味噌教室にいらっしゃるみなさま、あたたかい服装でお出かけくださいね。

27. 12. 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](mailto: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客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。お待ちしております。(^^)