にこにこ通信

第121号

1月の川

新年が明け、早いもので１カ月が過ぎようとしています。

この１カ月足らずの間にもすでにいろいろなことがありましたが、今年はこれから、
リオ・デ・ジャネイロオリンピックパラリンピック、電力小売り自由化、１８歳選挙権の適用、伊勢志摩サミット、８月１１日山の日、マイナンバー制度スタート・・・
など、気になることがいろいろある年ですね。

オリンピック・パラリンピックに向けては、いろいろな競技の予選の試合やレースが中継されたり、代表選手の選考情報が伝えられたり、関心が高まってきていますね。

大会が行われる、リオ・デ・ジャネイロは、ご存知の通りブラジルにあります。
経済都市サンパウロに続いて、ブラジルでは２番目に大きな都市。リオのカーニバルは有名ですよね。

リオ・デ・ジャネイロは、ポルトガル語で「１月の川」という意味だそうです。
１５０２年１月１日、ポルトガル人探検家ガスパル・ジ・レーモスに発見された町です。探検隊がグアナバーラ湾に到着したとき、それを川だと思い、この場所を「１月の川」と名付けたのだそうです。

現在、ブラジルの首都はブラジリアですが、もともとは、このリオ・デ・ジャネイロでした。ポルトガルの植民地だった時代のことで、当然ながらポルトガルの影響が非常に強い町でした。
そこで、ブラジルの多様な民族を統一するため、また国民国家を象徴するような一つの首都を造る必要があると判断し、移転されました。それだけではなく、それまではサンパウロ、リオ・デ・ジャネイロなど、沿岸部に人口が集中していたため、内陸部を開発して人が住むようにするという目的もありました。

リオの次はいよいよ東京オリンピックパラリンピック、ということもあり、若い選手の活躍にも注目したいですね。

とべや　２月のおすすめ

たまり漬

たまり漬のたまりとは、味噌が熟成するときに出る水分のこと。
栃木県では、味噌から採れるこの希少な「たまり」で漬物を作る風習がありました。
そのイメージを生かして、塩分濃度を下げたり、現代風にアレンジして商品化したのがたまり漬です。
とべやのたまり漬は、一口大の大根を主原料に、山菜や茄子を刻んで混ぜ、漬け込みました。
甘辛さについつい箸がすすみます。（※現在は味噌のたまりは使用しておりません）

190g入り　324円　　350g入り　540円

ほくろ

ほくろは、他人は気にも留めないようなものでも、自分ではコンプレックスの元だったり、気になるものですね。

ほくろは、医学的には「色素性母斑」あるいは、「母斑細胞母斑」とよばれます。母斑細胞というメラニン色素を持つ細胞が増殖することによってできる良性の皮膚病変です。形がかなり大きかったり盛り上がっていたり、色も黒・褐色・薄茶色・青っぽいものなど様々ですが、そのほとんどは放っておいても何の問題もありません。

しかし中には皮膚がんの一種である「悪性黒色腫」の場合もあります。
これは、メラニン色素を含む細胞メラノサイトが悪性化して腫瘍になったもので、「メラノーマ」とよばれます。非常に悪性度の高い腫瘍で発生すると進行が早いので注意が必要です。６０～７０代などの比較的老年期に発症する可能性が多い病気で、男女差は特にないようです。
紫外線が一因とも考えられているので、過度の紫外線を浴びることは避けた方が良いでしょう。

１～２年など、比較的短期間に下記のような症状がある場合は、皮膚科を受診しましょう。
色が変わった
急に色が濃くなった場合など
サイズが変わった
それまでの大きさから急に大きくなった場合
形や固さが変わった
ほくろと普通の肌との境目が曖昧だったりギザギザしている場合。また、急に硬化した場合も気を付けてください
足や爪に急にできた
悪性異変腫は足の裏に最も多く発生します。爪の中や口の中など、普段はほくろができない場所に現れた場合はすぐに皮膚科を受診しましょう。

ほとんどのほくろは何の問題もないものなので、身体中のほくろ１つ１つを疑う必要はありませんが、気になる場合には皮膚科を受診することをお勧めします。
その場合、美容外科などではなく、病理検査のできる皮膚科を受診しましょう。
病理検査は組織の一部を切り取って行い、すぐに結果が分かりますので、不安を感じた場合には相談してみましょう。

栃木弁講座

うら

「裏表」の「裏」のほかに、「後ろ」のことも「うら」といいます

「バスの一番**うら**にのろうよ」（一番後ろにのろうよ）

「このポスター、**うら**の黒板に貼っておいて」（後ろの黒板に貼っておいて）

「もっと**うら**に下がれ」（もっと後ろに下がれ）

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

味噌味肉まん

■材料■（8個分）

【皮】

強力粉	150g
薄力粉	100g
塩	小1/2
砂糖	大3
サラダ油	10g
ベーキングパウダー	小1
ドライイースト	小1
水	140g

【具】

豚ひき肉	150g
椎茸	2個
長ネギ	1/2本
にら	1/2束
春雨	20g
生姜	1片

【調味料】

味噌／大2　・　醤油／小1
ゴマ油／小1　・　酒／大2
みりん／大1　・　片栗粉／小1

■作り方■

[1]皮の材料をよく混ぜ、オーブンで1次発酵まで行う。(ホームベーカリ生地コースでもOK)
終了後、8等分して丸め、15分ほど寝かす。
[2]野菜はみじん切り、しょうがはすりおろし春雨は茹でてざく切りにして、ひき肉と調味料をすべて混ぜ合わせ、8等分して丸めておく
[3][1]を綿棒で手のひらより一回り大きめに伸ばし、中央に[2]の具をのせて、ひだを寄せるようにしっかり閉じる
[4]蒸し器で20分ほど蒸して完成

お雛様の顔

「顔がいのちの～♪」というＣＭもありましたが、お雛様を選ぶときに顔はとても重要な要素ですよね。

お雛様の顔は、伝統的な日本人形の形を受け継いでいて、昔ながらの面長で気切れ長の目という日本的な顔が主流ですが、最近では表情や髪型がちょっとづつ現代風に変わってきているといいます。
数年前には、ふっくらとした丸い顔に、ぱっちり目のあどけない表情のお雛様が発売されました。パステルカラーの衣装に包まれて、子供の手にもおさまるくらいの小さなサイズ。
ひな祭りの主役である、女の子が、喜んで毎年飾りたくなるようなお雛様です。
サイズが小さいので、洋服ダンスの上などにも飾れて場所もとりませんし、収納にもあまり困らないのもうれしいですね。
後から、三人官女、五人囃子、随身、衛士、と買い足せるものもあります。

野菜のはなし　シュンギク

シュンギクはキク科の植物で、若い葉と茎を食用にします。一般的に菊の花は秋に咲くのに対し、春に花が咲く菊ということから「春菊（シュンギク）」と呼ばれるようになったようです。
栄養価が高い野菜で、カロテンの含有量はほうれん草よりも多く、ビタミンＢ２、Ｃ，Ｅ、カルシウム、鉄、食物繊維なども豊富です。
独特の香りは、α－ペネン、ペリルアルデなどの成分からなり、食欲の増進、胃もたれの解消、消化促進などの働きがあります。

葉の色が濃い緑でみずみずしく香りの強いものが新鮮です。また、切り口が新しく茎が太すぎないものが柔らくておいしいです。
保存は、葉先を乾燥させないように新聞紙で包んでからビニール袋に入れて冷蔵庫に入れてなるべく早く使いましょう。
なべ物は定番ですが、その他に茹でて和え物やおひたしに、炒め物、天ぷらなどの揚げものに、やわらかい葉を選んでサラダに混ぜてもおいしいです。

ひとりごと

ここ栃木北部でも、我が家の庭では１月だというのに紅梅が咲き始めてしまうほど、暖冬・・・
と思っていたら、雪が降って寒い冬がやってきました。
インフルエンザも流行し始めたようですね。人ごみにでるときは気を付けましょう。

とべやでは、例年通り、味噌作り教室の真っ最中です！

「〇〇さんにいただいてとてもおいしかったので、今年は一緒に連れてきてもらったの」とか
「孫がおばあちゃんちの味噌汁はおいしいって言うのよ」と嬉しそうに話される方、
みなさん和気あいあいと作業をしていただいています♪
小さなお子様連れ、ご家族連れも大歓迎です。食育もかねて、ぜひご参加ください。

教室は、土曜日を中心に、実施していますが、なかなか足を運べない方には、委託加工も承っておりますので、お気軽にお問い合わせくださいね。

さて、この「にこにこ通信」今号で121号、11年目に突入です。
これからもどうぞよろしくお願いいたします(^-^)

H28．1．20

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。(^^)