にこにこ通信

第125号

夏目漱石　メモリアルイヤー

夏目漱石は１８６７年(慶応３年)２月９日、現在の東京都新宿区喜久井町に生まれました。
漱石の生家があった場所は現在「夏目坂通り」と呼ばれています。
そして１９１６年(大正５年)１２月９日、５０歳という若さで亡くなりました。
ということで、今年は没後１００年、来年は生誕１５０年にあたるメモリアルイヤーが続きます。

夏目漱石の本名は、夏目金之助で、漱石はペンネームです。
中国の故事に「枕石漱流」(石に枕し流れに漱ぐ)という言葉がありました。これは田舎暮らしをあらわしたものです。それを、ある人が「漱石枕流」(石に漱ぎ流れに枕す)と言い間違えてしまいました。しかし、その人は負けず嫌いだったため、その間違いを指摘されても、いろいろとこじつけて訂正しなかったそうです。このことから「漱石枕流」が「負け惜しみが強い、頑固者」という意味に使われるようになりました。この言葉が自分の性格にぴったりだ、と漱石がつけたということです。

漱石は東京帝国大学(現在の東京大学)英文学科を卒業し、日本各地の中学・高校で英語教師をしました。そのときの経験から生まれたのが『坊ちゃん』です。

文部省の派遣で英国に留学し、帰国後、東京帝国大学で小泉八雲の後任として日本人としては初めての英文科の講師となりました。その傍ら、雑誌『ホトトギス』に発表した『吾輩は猫である』が大評判になったことから、帝大教師を辞めて朝日新聞社に小説記者として入社しました。
『こころ』『三四郎』『それから』『門』『明暗』など、多くの作品が新聞に連載されたものです。

ちなみに、漱石が実際に飼っていた猫にも本当に名前がなく、“ねこ”と呼んでいたとか。

各地で漱石関連の展示会や講演会など各種イベントが催されたり、
漱石全集の再出版や朝日新聞では改めて漱石の作品を連載したり、
書店でも特設コーナーが作られたりしています。

これを機会に、改めて漱石の作品に触れてみてはいかがでしょう。

とべや　６月のおすすめ

◆きゃらぶき
やわらかい蕗を丁寧に煮て佃煮にしました。とべや創業のころからある商品のひとつです。
薄味に仕上げてありますので、食べやすい一品です。
ちなみに、きゃらぶきとは、漢字でかくと伽羅蕗。「伽羅」とは、かって最も珍重された香木のひとつで、煮あがった色が、伽羅の色のようだということでついたそうです。

佃煮きゃらぶき　150g入り　378円　　230g入り　540円

◆しいたけきゃらぶき
やわらかいふきと、しいたけの薄切りをあわせて佃煮にしました。
ふきの風味としいたけの香りが魅力の一品。

しいたけきゃらぶき　140g入り　378円

膝が痛い

健康あらかると

中高年の方の膝のレントゲン写真をみると、何らかの異常が認められる人は約２５００万人、そのうち痛みを感じている人は約８００万人もいるそうです。その大半を占めているのが「変形性膝関節症」です。

変形性膝関節症とは？

関節とは、骨と骨が接する部分のことで、軟骨という滑らかな組織が骨の両端を覆い、クッションの役割を果たしています。それによって骨同士が直接ぶつからず、曲げ伸ばしがスムーズにできるのです。

この軟骨はわずか３～４ミリと、薄いので、加齢・肥満などが原因ですり減りやすくなってきます。
軟骨がすり減って、骨同士が接触しやすくなってしまうのが膝痛の原因です。
それに伴い、炎症を起こしたり、骨の位置がずれてしまうのが「変形性膝関節症」です。
筋力の少ない女性や、ひざの一定部分に負担がかかりやすい○脚や×脚、肥満の人などがなりやすいといわれています。

ただし膝痛には、変形性膝関節症ではなく、関節リウマチ、半月板損傷、痛風、大腿骨顆部壊死症など、危険な膝痛の可能性もありますので、痛みを感じたら、まずは整形外科を受診しましょう。

予防するためには

すり減った軟骨を元に戻すことはできませんが、太ももの筋肉を鍛えることで痛みが改善する場合が多いといわれています。「年だから仕方ない」などとあきらめたり、「まだ大丈夫」と考えず、早めの対策と改善が大切ですので、根気よく運動療法にチャレンジしてみましょう。ただし、痛みが強い場合や腫れているときは運動は控え、医師に相談してください。

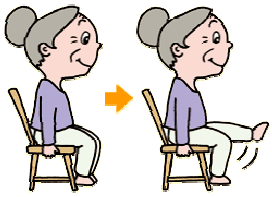
ひざ痛の予防体操（太ももを鍛える運動）

【足上げ体操】（左右各２０回）

① 仰向けに寝て、片方の膝を立てます。
② ①でのばしている方の脚を膝を曲げずにゆっくり上げ、５秒静止してゆっくりと戻します。

【椅子に座って脚上げ体操】（左右各２０回）

①浅めに腰かけて手は椅子のふちを持ち、背筋をのばします。
②片方の膝をゆっくりのばし、床と平行にた状態で５秒静止しゆっくりおろします。



栃木弁講座

きどころね

「きどころね」とは、茶の間やコタツなどでうたたねしてしまうことです。

コタツで**きどころね**してないでちゃんと布団に寝なさい。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

味噌ポテト

おかずにも、おやつにも、おつまみにもなる一品

■材料■　（作りやすい量）

ジャガイモ　２個
小麦粉　１００ｇ
水　７０cc
みそだれ
- 味噌　大２
- 砂糖　大２
- 酒　大２
- みりん　大１

竹串　適量

■作り方■

[１] じゃがいもは蒸して柔らかくなったら皮をむいて一口大に切って、３個くらいづつ串に刺す。
[２]みそだれの材料を小鍋に入れて火にかけてよく練り、冷ます。
[３]小麦粉と水を合わせて[1] をくぐらせ、１８０度の揚げ油で揚げる。
[４]じゃがいもの表面にみそだれを付ける。

食品ラップ

大地震や水害など、大きな被害が起きて、被災してしまったとき、意外に役立つのが食品ラップだそうです。
水が止まってしまうと、使ったお皿を洗うことができませんが、あらかじめお皿にラップを敷いて使い、おわったら捨てれば洗う必要がありません。
その他にも、緊急の止血用に使ったり、、防寒用に新聞紙の上にラップを巻いたりまた、ぴったりと張り付くのを利用して、例えば避難所の壁などにマジックで字を書いたりなど、紙代わりに使うこともできます。

ポリ袋も便利だそうで、お皿に被せて使用し、使い終わったらサランラップと同じように捨てられるし、食べ物が余ったときには、そのままひっくり返して保存できる、というスグレモノ。
大きいサイズのものは、ダンボール箱に入れてバケツ代わりにつかったり、顔や手が出るようにして、雨具や防寒着としても利用できます。

緊急時に、普段使っているものを工夫して乗り切る知恵をいろいろ知っておくと良さそうですね。

野菜のはなし　スイスチャード

スイスチャードは、葉の部分はほうれん草に似ていて、茎が鮮やかな赤・黄・オレンジなどをしています。道の駅などの野菜直売所やスーパーなどでも見かけるようになりました。見た目が楽しい野菜として注目されています。
日本で古くから食べられていた「ふだん(不断)草」という野菜の西洋種です。「ふだん草」は、四季を問わず栽培収穫できることから、この名がついたようです。(ふだん草は茎は緑色です)

カラフルな色がでるのは、ポリフェノールの一種「ベタライン色素」によるもので、赤の色素「ベタシアニン」と黄色の色素「ベタキサンチン」のバランスの違いで、株ごとに発色が違ってくるそうです。栄養的にもすぐれていて、カルシウム、ミネラル、ビタミンＡ、Ｂ１なども豊富な野菜です。

サラダや和え物など生で食べたり、さっと茹でたり炒めたり、加熱してもおいしいです。
お浸しなど和風に使ったり、ゴマ油で炒めて中華風にしたり、又、オリーブオイルやハム、粉チーズなどとも相性が良いので、洋風のサラダや炒め物、スープなどにも使えます。
使い勝手が良く、食卓が華やかになるのがうれしいですね。

調理するときは、加熱しすぎると色落ちするので、さっと短時間加熱するのがコツのようです。
選ぶときは、葉が鮮やかな緑色で全体に張りがあり茎がしっかりしているものを。大きすぎるものは葉がかたいことがあります。日持ちはしないので、冷蔵庫で保存し早めに使いましょう。

ひとりごと

熊本を中心とする地震は、まだ余震が続くなど、心配な状況が続き、避難所や屋外で生活されている方もまだまだ多い状況。これから梅雨の季節にもなり、さらに心配されます。一日も早く少しでも元通りの生活に戻れますように。

先日、市内にある施設「トコトコ大田原」の「親子ふれあいキッチン」に出張し【親子味噌作り教室】を行いました。
はじめての試みなので、ちょっと不安でしたが、１４組の親子の皆さんに集まっていただき、にぎやかに味噌作りをしていただきました。楽しんでいただけたようでホッとしています。
お味噌汁、ごはんを食べる回数が減ってきているといわれる昨今、お味噌汁好きになるきっかけになってもらえたらうれしいです。また来年、企画したいと思います♪

２８．５．２３

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。(^^)