にこにこ通信

第１３９号

うるしかき

漆塗りは、私たち日本人にはなじみの深いものですよね。
お椀や箸などの食器に使われ、毎日お世話になっています。
漆塗りの原材料となるのは、ウルシの木の幹に傷をつけてとった樹液です。その、樹液を取る作業を「漆掻き」と言って、6月頃から10月上旬まで行われます。今まさに作業の真っ最中なのです。

“JAPAN“が漆器を意味するなど、日本の代表的な食器である漆器ですが、国産の漆は、明治時代から安価な中国産漆に押されてどんどん自給率が下がってしまいました。今では自給率は2%以下だそうです。そして、希少な国産漆のうち、約7割が岩手県二戸群浄法寺町で、他は茨城、山形、福島、新潟、栃木、京都、岡山、徳島、などで、ごくわずかに生産されているのみだそうです。

栃木では、ここ大田原市のとなり、那珂川町に県内唯一の漆掻き職人さんがいらっしゃることを新聞記事で知りました。約700本のウルシノキから、国内生産量の約1割にあたる120キロ以上の樹液が採取されるそうです。

国産漆は中国産漆に比べると明らかに品質が良いのですが、価格が10倍もしてしまうとか。そのせいもあり、年々需要が減ってきて、採取したものが売れ残るほどだったそうです。
そんななか、文化庁が、平成30年度から、国宝などの建造物の修理の際には、すべての工程で国産の漆を使うようにという通達をだしたことにより状況が一変。逆に品不足になってしまいました。
平成31年にかけて行われている、日光東照宮の修理でも、漆はすべて国産が使われることになっていますし、国産漆はなかなか手に入らない状態だそうです。

漆の売れ残る心配はなくなったものの、漆掻き職人の養成、ウルシノキの植林、など急務です。 ウルシノキは風下に立つだけでかぶれるといわれるとか。植林する場所の確保も大変なようです。

とべや　８月のおすすめ

【葉唐辛子佃煮】
唐辛子は、実を収穫して使いますが、葉の部分を甘辛く煮たものが葉唐辛子の佃煮です。とべやのある、栃木県大田原市は、１９５０年頃、唐辛子の一大産地で、海外へ輸出もしていました。収穫の済んだ唐辛子の葉を利用して作った葉唐辛子の佃煮は、大田原市の名物でもあります。
１４０ｇ袋入　３７８円、２１０ｇ袋入　５４０円

【青唐辛子佃煮】
唐辛子が赤く熟する前に収穫したものが青唐辛子です。香りの良い爽やかな辛さが特徴です。
それを細切りにして、甘辛く佃煮にしました。とべやでは比較的新しい商品です。商品化が決まって、最初に製造した時に、製造担当の従業員が大変気に入って「これ、もう買ってっていいですか？」と。彼女がお客さん第一号でした。
１２０ｇ袋入　３７８円

低栄養

健康あらかると

低栄養と聞いても、昔の話では、と思ってしまいますが、実は今、低栄養の人が増えているそうです。

低栄養とは、健康に生きられるために必要な量の栄養素が取れていない状態を言います。長期間低栄養状態が続くと、体力や免疫力が低下して病気にかかりやすっくなり、また、筋力や骨量の減少から骨折、寝たきりになる可能性も高まります。認知機能の低下や気力の衰えなども低栄養からくる症状の一つです。

特に高齢者は、ひとりで買い物に行けない、料理ができないなどの生活能力の低下から、食事の量や質が低下して、栄養が摂れない状態に陥りがちです。
１人暮らしの男性や老々世帯の方がなりやすいですが、家族と同居していても、食事量や体重減少を「年のせい」と見逃されてしまうケースもあります。

平成２６年の厚生労働省の調査によると、６５才以上の方の約１８％、８０才以上では２０～２４％が低栄養傾向だといいます。

高齢者だけでなく、ダイエット中の若い女性や中高年の方も“隠れ低栄養”の場合もあるので注意が必要です。脂肪が多く太り気味で、筋肉量が極端に少ない状態をサルコペニア肥満と呼びますが、身体のバランスが悪いために転倒するリスクが高くなります。また、偏った食生活や過度なダイエットは低栄養状態を引き起こし、様々な病気につながることもあります。

低栄養を防ぐには、早い段階で低栄養に気が付き、対処することが大事です。必要な栄養素をしっかりとれているかを見直してみましょう。肉・魚・豆などのたんぱく質やビタミンＤが豊富な魚やきのこ類を積極的に採るようにすると良いです。とはいっても、夫婦二人だけの高齢者や一人暮らしだと、ついついパンやおにぎりだけで済ませてしまうことになりがちです。そんなとき、ドラッグストアなどで売っている栄養補助食品を利用するのも手です。

【自覚症状が無い人も要注意！低栄養予備軍チェック】　複数当てはまる人は要注意

- □最近３カ月で体重が３ｋｇ以上落ちた
- □最近３カ月で急激に食事の量が減った
- □乳製品、肉・魚などのたんぱく質をあまり摂っていない
- □果物又は野菜を毎日２品以上摂っていない
- □一日に４種類以上の処方薬をのんでいる

栃木弁講座

ぼっとすっと

「ぼっとすっと」とは、「もしかすると」「ひょっとすると」という意味です。

ぼっとすっとだいじかなと思って。
（＝もしかすると大丈夫かなと思って。）
「だいじ」とは栃木弁で「大丈夫」という意味です

ぼっとすっと風邪でもひいたんじゃねえの。

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

あじの酢味噌焼き

■材料■（４人分）

アジ（３枚おろし）	４尾分
にんにく	２片
しょうがすりおろし	大１
サラダ油	大２
片栗粉	適量
万能ねぎ	適量
Ａ　酢	大２
味噌	大２
みりん	大２

■作り方■

［１］にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする
　　Ａは混ぜ合わせておく
［２］アジに酒としょうがを振りかけて１０分くらい置く
［３］［2］の水分をふきとり、全体に片栗粉をまぶす
［４］フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかけにんにくの香りがたったら、［３］を重ならないように入れて両面を焼く
［５］火が通ったらＡを入れ、フライパンをゆするようにしてからめる。器に盛り、万能ねぎをちらす。

かき氷機

夏になると食べたくなるかき氷。
昔からのかき氷は、粒が荒めのガリガリとした食感でしたが、ここ数年、ふわふわのかき氷が人気となっています。
そんな、お店で食べるようなふわふわのかき氷が、家庭でも作れるかき氷機が販売されています。
普通の氷はもちろん、普通の氷よりもやわらかい、シロップや練乳の氷も削れるものや、冷凍フルーツも削れるもの、シャリシャリとふわふわと削り方を選べるものもあります。
また、見た目も、スリムでおしゃれなタイプや、昔のかき氷機のようなレトロなデザインのもの、お子さんが好きな動物やキャラクターものなど、様々です。
価格は電動のものでも３０００円くらいから。
デザートやおやつだけでなく、料理やお酒用に利用するのも良さそうです。
レシピブックがついているものもあります。
この夏、お気に入りの１台を手に入れて楽しんでみては
いかがでしょう？

野菜のはなし　落花生

落花生はピーナッツとも呼ばれますが、ナッツ（木の実）類ではなく豆類に分類されます。

落花生には抗酸化作用が高く若返りのビタミンと言われるビタミンEをはじめ、ビタミンB群、血中コレステロールを低下させるオレイン酸・リノール酸、脳の働きを活発にするレシチン、ミネラル類などが含まれています。アルコールの代謝を助けるナイアシンも含まれているため、お酒のおつまみとしてもすぐれています。

また、落花生の薄皮には、抗酸化作用のある「レスベラトロール」というポリフェノールの一種が豊富に含まれていて、抗がん作用、美肌効果、アンチエイジングなどに効果があります。
落花生を食べるときは、ぜひ薄皮も一緒に食べましょう。

とはいえ、どのような食品にも当てはまることですが、食べ過ぎは控えましょう。
落花生に含まれるのは植物性脂肪ですが、食べ過ぎると高カロリーになります。
また、豊富に含まれる「リノール酸」は、コレステロールを下げる作用があり動脈硬化を予防するといわれていますが、多くとりすぎると善玉コレステロールまで減らしてしまい、アレルギーや血栓などの症状が悪化してしまうことがあります。
1日に食べる量は20～30粒だそうです。食べすぎには注意しましょう。

ひとりごと

お味噌汁を飲むとき、お椀はどんなものをお使いですか？
プラスチック製のものもありますが、高価なものでなくてよいので、ぜひ木のお椀をお使いください。
おみそ汁の味が一味も二味も違いますよ！
もちろんお気に入りの漆塗りのお椀があれば言うことなしですね。

落花生、つい最近まで薄皮をむいていました。
そんなに栄養があるなんて、知らなかったとはいえ、もったいない事をしていたんですね(^^;)
最近は皮ごと食べてます。ゴソゴソするかなぁと思ったけど、意外にぜんぜん気になりませんよ。

夏の到来、味噌たちは発酵の季節です！
今年の味噌も、モーツアルトの交響曲を聞かせていますよ。

29. 7. 22

今号のナンプレパズル

								3
5				7		8		1
6			4	1	8			
7	4		5			2	3	
	6						9	
	3	5			2		1	8
			6	9	4			2
4		2		3				7
1								

解き方
❶ 太枠で区切られた3×3の9マスに、1～9までの1桁の数字がそれぞれ1つづつ入ります。
同じ数字が重複してはいけません
❷ タテとヨコの9マスの列にも1～9までの1桁の数字がそれぞれ1つづつ入ります。
こちらも同じ数字が重複してはいけません。
すべてのマス目を埋めてください。

答えは来月号で！

前回の答え

3	9	4	1	8	7	6	5	2
6	7	8	2	5	3	4	9	1
2	5	1	4	9	6	8	7	3
7	1	9	5	6	8	2	3	4
8	4	6	3	2	9	7	1	5
5	3	2	7	4	1	9	8	6
9	8	5	6	3	4	1	2	7
4	2	7	9	1	5	3	6	8
1	6	3	8	7	2	5	4	9

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。(^^)