

にっこにっこ 通信

第144号



西郷隆盛

2018年の大河ドラマは、西郷隆盛を主人公にした『西郷(せご)どん』です。
西郷隆盛とはどんな人物だったのでしょうか。

当時親交のあったイギリス人外交官アーネスト・サトウの記録によると「黒いダイヤのように光る大きな目玉」の持ち主だったとか。身長179cm、体重108kgあったといわれています。当時の日本人としてはかなりの巨人ですね。ウナギが大好きで大食漢だったそうです。ダイエット目的で野山を歩くために始めた兎狩りが趣味でした。西郷さんと言えば上野にある犬を連れた像が有名ですが、狩りのためにも飼っていた犬が大好きで、20匹もいたそうです。



体が大きいだけでなく、人としての器量がとても大きかったようです。

江戸城の無血開城に貢献したにも関わらず「おいどんは、よかでごわす」と新政府では威張ることもせず贅沢もしませんでした。新政府の参議として月500円の高給をもらいましたが、家賃3円の家に住み、書生たちの分を含めた生活費15円以外は大蔵省へ返却を申し出たといっています。しかし認められなかったので皇居の修理費用や書生・近衛兵らの学習費や小遣いに充てたそうです。

坂本龍馬は西郷のことを「小さくたたけば小さく響き大きくたたけば大きく響く男。もし馬鹿なら大馬鹿で利口なら大利口だ」と言いました。また、「餅のような人」ともいわれました。そばに来る人とすぐに共感しあって、並べて焼いた餅のように溶けて一体化してしまうという意味です。

勝海舟は「俺が今まであった人の中で怖いと思った二人のうちの一人が西郷。」と言っています。

「桜島のごとき人」とも言った人もいて、間違いを正すために決断したら、怒涛の噴火をあげるという一面もあったようです。

座右の銘は「敬天愛人」、天を敬い人を愛するという意味です。まさに人のために生きた人生でした。上野に西郷さんの銅像がありますが、宮内省より下賜されたお金と、西郷を慕う江戸や全国の市民25000人の寄付金により建立されたものだそうです。

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。

160g入り 378円 240g入り 540円



空腹がもたらす効果

健康あらかると

食欲がないのに無理に朝食をとっていたり、お腹が空いていないのにランチタイムだからといって、当たり前のように食事をしていることってありませんか。こどものころから「1日3食きちんと食べなさい」と親からも先生からも教えられてきたからでしょうね。

実は、空腹状態のときに体の中でいろいろ良いことが起こっていて、空腹の時間こそがまさに若返りのチャンスに変わる瞬間らしいのです。お腹が空いていないのに、時間がくると食事をするという習慣、これはもしかして、知らず知らずのうちに「若返りのチャンス」を逃しているのかもしれない。

成長ホルモンが出る

成長ホルモンは大人でも分泌されます。内臓脂肪を燃やして筋肉を作ったり、新陳代謝が良くなるので、肌がきれいになったり、疲労回復が早くなったり、病気の治りが早くなるなどの効果が期待できます。

サーチュイン遺伝子が出る

サーチュイン遺伝子とは、近年見つかった生命力遺伝子で、全身の細胞の傷を治してくれる遺伝子だそうです。別名、若返り遺伝子とか長寿遺伝子とも呼ばれています。

この遺伝子は普段は眠っていて、空腹になると働き出すのだとか。

動物実験では、食べる量を40%減らすとサーチュイン遺伝子が働き、寿命が1.5倍に伸びることが確認されているそうです。空腹になるだけで全身の細胞を修復してくれるので若返りが期待できるというわけです。

アディポネクチンが出る

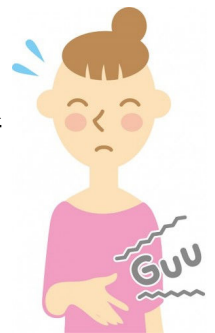
満腹のときは、脂肪細胞からアディポサイトカインという生理活性物質が出て免疫を高めるのですが、同時に血管の内側を傷つけているそうです。

反対に、空腹になるとアディポネクチンが出て血管の壁を修復してくれます。

血管を修復することによって、炎症を防ぐので動脈硬化が抑えられたり、血管に糖を取り込むインスリンの効きも良くなって糖尿病を防ぐ効果も期待できます。

その他にも、空腹時に運動することでダイエット効果が出やすかったり、脳を活性化して記憶力をアップさせる効果があるともいわれています。そして何より、空腹時は食事がおいしいですよ。

「腹が減っては戦はできぬ」なんていうのは昔の話。私たちは本当に空腹な状態にはなっていないのでしょうか。朝、食欲がない時は食事をとらない、満腹になるまで食べない、週末だけプチ断食を試みる、など、自分なりの方法で空腹になる時間を作るように心がけると良いようです。



栃木弁講座

てんぐるま

「てんぐるま」は、「かたぐるま」のことです。

小さいころ、よくオヤジにてんぐるましてもらったなあ

〇〇ちゃんはてんぐるま、好きだねー





かんたんレシピ -味噌を使って-

柚子みそ

■材料■

ゆず	1個
味噌	大3
砂糖	大3
みりん	大2
酒	大1

■作り方■

- [1] ゆずは皮をすりおろし、実は半分に切って種を除き絞る
- [2] 小さめの鍋にすべての材料を入れ、弱めの中火にかける焦がさないように混ぜながら、アルコール分がとんでとろっとなるまで火を通す

豆腐や厚揚げ、ふろふき大根、こんにゃくや里芋の田楽、などいろいろ使えますよ

コーヒーメーカー



コンビニエンスストア店頭で淹れたてのコーヒーが飲めるようになって、たくさんの方が利用しています。コンビニコーヒーは、機械で淹れているのに、豆を挽いて一杯ずつ抽出すればコーヒーがこんなにおいしいんだ、と知る人が増えました。その結果、コーヒーメーカーが注目されています。

豆挽きから行う全自動タイプのものが人気です。

価格は1万円くらいのものから、高価なものは10万円くらいのもので、高機能のものは、24万円のものもあります。

機種によってはラテやカプチーノのようにミルクメニューを楽しめるものもあるようです。

お金をかけても、自宅でお店のようなおいしいコーヒーが毎日飲めるという生活や、美味しいコーヒーが身近にある空間や暮らしを楽しみたいという人が増えているようです。



野菜のはなし

タアサイ



艶のある濃い緑色で、長い葉柄の先にやや縮みのある厚い葉をつけ、独特の形をした中国野菜のタアサイ。

夏から冬まで収穫できますが、旬は11月～2月頃。寒さにあたることで丈が伸びずに甘みが増しておいしくなります。如月菜(きさらぎ菜)ともよばれます。

栄養価が高い野菜で、特にカロテン、ビタミンB1、B2、カルシウムが豊富です。また、見かけよりも食物繊維が少なく葉もやわらかですし、アクが少ないのでそのまま調理できます。煮物、炒め物、スープ、おひたし、和え物、鍋物など、どんな料理にも使える万能野菜です。葉を大きく広げたものは、根元に土が残っている場合があるので、よく洗って使って下さい。

選ぶ時は、葉にしわが多く濃緑色でハリとツヤがあり、茎がみずみずしいものが良品です。また葉が広がっていて、細かいシワが多いほうが甘味が多いとされます。葉は大きくてもやわらかいので、大きめのものを選ぶとよいでしょう。




ひとごと

タアサイという野菜、記事にしましたが、今まではスーパーで見かけても、調理の仕方を知らないので素通りをしていました。便利で美味しそうですね。今度買ってみたいと思います。

さて、今シーズンも味噌造り教室がいよいよ開始！
12月16日に、第1回を行いました。

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。

29. 12. 21 

今号のナンプレパズル

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

解き方

- ① 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つつ入ります。
同じ数字が重複してはいけません
- ② 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！

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

前回の答え

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。(^^)