にこにこ通信

第142号

きのこを洗うか洗わないか？

これからの季節、なべ物などに大活躍のきのこですが、きのこを調理するとき、野菜などと同じように洗う方がいる一方、洗わない方が良いというひともいます。みなさんはどうしてますか？

きのこは、隙間が多い構造をしており、非常に水を吸いやすいのです。洗うことで水を吸ってぶよぶよになってしまうので、食感が落ちて風味も抜けてしまうそうです。そのため、水分を吸いやすいきのこは洗わない方が良いというのが正解のようです。

実際にどの位水分を吸うのか調べた実験によると、舞茸・しめじ・えのきを水洗いして、ザルとペーパータオルで良く水気を切って重さを量ってみると、約５０％の量の水分を吸っていたそうです。
そして、洗った水にはきのこの香りが流れ出ていました。
また、実際に洗ったきのこと洗わないきのこを炒めて調理してみると、洗ったきのこの方は水分が出て炒め煮のようになってしまって、おいしく出来ませんでした。

ただし、マッシュルームは水分を吸いにくく、吸っても２％ほど。むしろ、調理するときに水分が水蒸気となってかえっておいしくなるので洗った方がよいという意見もあります。
また、なめこは、ぬめりの部分が酸っぱくなっている場合があるので洗った方が良いそうです。

でも、洗わないというのは、衛生的にどうなのかも気になりますよね。
栽培されているきのこは、無菌状態で育てられているので洗わずに食べても心配ないそうです。
ただし、おがくずが付着していたり、根元に生育時のゴミがついていたりする場合は取り除きます。また、原木栽培の椎茸の場合はゴミがついている場合があるので、硬く絞った布巾などで拭くと良いようです。

せっかくのおいしいきのこ、美味しい状態で食べたいですよね。

とべや　11月のおすすめ

【らっきょうたまり漬】
　らっきょうを甘辛いたまり醤油に漬けました。
【甘らっきょう】
　らっきょうの甘酢漬。カレーのお供に、そのままでも、どうぞ
【ピリ辛らっきょう】
　甘らっきょうに、唐辛子の輪切りを加えて、辛みをプラスしました。

各120g入り　1袋378円

親知らず

健康あらかると

だいたい10代後半から20代前半に生えてくる、親知らず。「智歯」「知恵歯」 などともよばれ、英語では知恵の歯(wisdom tooth)とよばれます。
全ての人が4本生えてくるわけではなく、上下左右の4本が揃わない場合もあるほか、おおむね4人に1人の割合で全く生えてこない人もいるそうです。

抜くか抜かないか

現代人はあごが小さく、親知らずが真っすぐ出てこられず斜めになっていることが多いため、虫歯になったり腫れたりして、抜かなければならないことが多くなっています。抜くか抜かないかのポイントはどこにあるのでしょうか。
まず、何といっても真っすぐ生えているかどうかです。真っすぐ生えていて、歯ブラシがしっかりできるようであれば、親知らずは抜かなくても問題ありません。

抜くのを勧めるケース

親知らずはそもそも物をかむのに必要な歯ではありません。そのため、抜きたければ抜いても構わない歯です。
積極的に抜くことが勧められるのは次のようなケースです。

1　虫歯が大きい場合
2　歯茎の炎症がひどい場合
3　きちんと生える見込みがない場合
4　歯並びを悪くしてしまう場合
5　口の中の粘膜や顎関節にダメージを与えている場合
6　口の中の清掃状態が良くない場合

親知らずに痛みがあっても、必ずしも抜かなければならないわけではありません。親知らずは完全に生えきるまで数カ月かかることも珍しくなく、その間歯茎の炎症を起こしたり、隣の歯を圧迫することで時々痛みを出すことは多かれ少なかれあります。

ただ、その親知らずがその後きちんと生える見込みがあり、本人がしっかりと親知らずの周囲を歯磨きするなど、清潔に保っていけるようであれば、親知らずを無理に抜く必要性はありません。むしろ抜歯せずに残しておくことで、将来、他の歯がダメになった場合に移植に利用したりすることもできるため、最近では「残せる見込みのある親知らずは残す」という姿勢の歯医者さんも増えています。

ただし、きちんと生える見込みがない場合など痛みや腫れなどの症状がでてから抜歯をするのは大変です。麻酔の効きが悪かったり、出血しやすくなったりする可能性があります。痛みの出ないうちに、体調も見計らって、早めに抜歯しましょう。
個人個人の置かれている状況によっても判断基準が変わってきますので、親知らずが痛いときは一度、歯医者で診てもらいましょう。

栃木弁講座

なめっこい

「なめっこい」とは、すべすべしていたり、つやつやしていたりしてなめらかな状態です。

臼でついた餅は、まさか**なめっこい**ねぇ。　（＝臼でついた餅は、さすがになめらかだねぇ）
「まさか」は栃木弁で、「さすがに」という意味です。

このぬいぐるみ、ふわふわで毛が**なめっこくて**、さわると気持ちいいね。

ここの温泉のお湯は**なめっこい**ね。　　などのように使います。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

じゃがいもとりんごのシャキシャキサラダ

■材料■　（４人分）

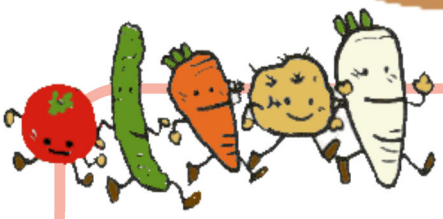
	ジャガイモ	中２個
	リンゴ	１/２個
	塩	少量
	青しそ	３枚
A	みそ	大１
A	リンゴ酢（又は米酢）	大１
A	梅肉（ペースト状にする）	梅干し１個分
A	サラダ油	小１
A	砂糖	小１

■作り方■

［１］　Ａをまぜておく
［２］　ジャガイモは皮をむいてできるだけ細い千切りにし、水につけてパリッとさせてざるに上げる
リンゴはジャガイモと同じ太さの千切りにして塩水につけすぐにざるに上げる
青しそは千切りにする
［３］　ジャガイモをさっとゆでて冷水をかけ水気をよく切る
［４］　ジャガイモ、リンゴを［１］で和え、小鉢に盛り付け青しそをのせる

ざんねんないきもの事典

『ざんねんないきもの事典』『続ざんねんないきもの事典』が児童書ながら累計で100万部を超えるヒットとなっています。
「サイの角はただのいぼ」「イルカは眠るとおぼれる」「カメムシは自分のにおいがくさすぎて気絶する」「ラッコはお気に入りの石をなくすとごはんが食べられなくなる」など、おもわず「へぇー」となったり、クスッと笑えたり、動物たちのざんねんな一面に注目した本です。
地球の環境に対応し進化してきた生き物たち。すごい能力をもつ生き物がたくさんいます。
その一方で「どうしてそうなったの！？」となぜかちょっとざんねんな感じになってしまった生き物たちもいるのです。そんな一面が愛情をもって表現されています。
生き物の生態や特徴、生物の進化のことなど、楽しくわかる、また、人間の強欲を皮肉り乱獲にも警鐘をならす一面もあります。
小学3.4年の男子児童を想定した本だそうですが、親や祖父母の世代にも人気です。



野菜のはなし　香酸かんきつ類

香酸かんきつ類とは、レモンやライムのように、柑橘類の中で酸味がとても強く生食には向かないけれど薬味や風味付けに使うものの総称です。日本の香酸かんきつ類はだいだい・シークワーサーなど40種類ほどありますが、すだち、かぼす、ゆずの3つで約8割を占めています。
栄養面では、カリウムとビタミンC、クエン酸が豊富で、風邪予防や疲労回復、美肌効果があります。

すだち
重さ30～40gと小粒な果実で98％が徳島産。8月～10月に未熟な緑色の果実を収穫します。完熟すると香りが消えてしまいます。サンマなどの焼き魚や刺身、湯豆腐などに添えられます。
かぼす
すだちより大きく、生産の9割以上が大分産。まろやかな酸味が特徴で、ふぐ料理、なべ物、お吸い物などに使われます。8月～11月の他に、ハウス栽培で3月～7月にかけて出回ります。
ゆず
奈良時代から栽培されていて、古くから私たちの生活になじんでいます。果肉と比べて果皮により多くの抗酸化作用があるので、調理法を工夫して積極的に利用したいものです

ひとりごと

新米や秋の味覚が出回っています。とべやでは新味噌の販売を開始しました！
天候不順にもかかわらず、今年もモーツアルトを聞きながら、順調においしく発酵熟成しましたよ♪
ぜひご賞味くださいね。

秋もたけなわのこの時期、早くもクリスマスケーキやおせちの予約や、年賀はがき・新年のカレンダー・手帳などが販売されていて、この時期の風物詩ですね。
1年が終わるのを急かされているようで、「そんなにあわてないで」と思ってしまいます。

以前、舞茸の天ぷらを作ったとき、とても水っぽくてひどい出来上がりだったことがあります。
何かコツがあるはずだと思っていましたが、水で洗ってしまっていたせいだったんですね、きっと。
どうしても、水で洗いたくなってしまいますが、洗わないで調理してみることにします。
おいしい舞茸の天ぷら、作れると良いなあ！

29. 10. 20

今号のナンプレパズル

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

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

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

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。(^^)