にこにこ通信

第136号

りカちゃん人形　誕生から50年

着せ替え人形『リカちゃん』が、今年で発売５０周年を迎えます。
半世紀にわたって親しまれ、現在も着せ替え人形玩具で売り上げトップを誇るリカちゃんですが、時代の変化とともに少しずつ顔つきなどを変えていて、現在販売されているものは４代目だそうです。

初代が登場したのは１９６７年７月。当時のリカちゃんの髪型は外巻カールの栗色で、ミニスカートをはいていました。リカちゃん人形ができるまでに、実際に小学生の意見を聞いたり、少女漫画家に協力をしてもらったりして、イメージを作っていったそうです。その結果、ほっそりした体つきの６頭身となり、親しみやすいと同時に、どこか寂しげな雰囲気を漂わせている少女になりました。

１９７２年に発売された２代目は、マグネットシューズを履いて、スチールの上にくっつけて立たせられるようになりました。１９８２年発売の３代目は、髪型がストレートのロングヘアになり、ピアスをつけています。そして、１９８７年から販売されていいる、現在の４代目は、髪が金髪になり、身長も１㎝伸びて２２㎝になるなど、時代に合わせてすこしづつ変化してきました。
着せ替える衣装はもちろん、家族や友達を登場させたり、ドールハウスを作ったり、と、その時の流行や子供たちの興味に合わせて、魅力がいっぱいの商品を発売してきました。

リカちゃんは、初代発売から２年後の１９６９年には、それまで人気だった「スカーレットちゃん」「タミーちゃん」などを抑えて売上トップになったそうです。人気漫画『セーラームーン』に２年ほど首位の座を奪われたそうですが、それ以外はずっと人気ナンバーワンだということです。

親・子・孫、と三代でリカちゃんで遊んで育った方もたくさんいるんでしょうね。
あなたの「リカちゃん」は何代目でしたか？

とべや　５月のおすすめ

◆あとひき茶漬

年代問わず人気の「しそ南ばん」の姉妹品として登場した一品。
元社員の幸子さんが、「しそ南ばんを細かく刻んでご飯に混ぜて、おにぎりにするとおいしいよ～」と言ったのがきっかけで生まれました。
「しそ南ばんきざみ」として誕生しましたが、その後現在の「あとひき茶漬」という商品名に。
細かいので、白いご飯、炒飯、納豆など、いろいろ使えて便利。

あとひき茶漬　150g入り　378円　　230g入り　540円

◆青唐きゅうり

辛いもの好きな方に大人気の「激辛青唐辛子漬」は、赤く熟す前の唐辛子をメインに、きゅうりを和えた一品。辛くて旨い！と人気です。
が、これではちょっと辛すぎ･･･でも辛いものが食べたい、そんなときちょうど良い一品。
「激辛青唐辛子漬」より、きゅうり割合が多いので、食べやすい辛さです。

青唐きゅうり　140g入り　378円

まごわやさしい　健康あらかると

「まごわやさしい」とは、医学博士の吉村裕之先生が、提唱されているバランスの良い食事の覚え方です。
「ま＝まめ」「ご＝ごま」という風に、1日1回は摂取したい7つの食材の頭文字をつなげたものです。
日本の風土、日本人古来の体に適した食物を選んで、食事をするという考え方からできたようです。

元々和食は、カラダに必要な栄養素をたっぷり含みつつ低カロリーという理想的なメニュー。コレステロールを下げたり、アンチエイジング、疲労回復など、家族みんなにとって嬉しい効果がいっぱい！
その健康的な食生活を支えてきたのが「まごわやさしい」食材たちなんです。つまりこれを取り入れれば、日々の食事の栄養価が簡単にアップし、カロリー計算や栄養素などの知識がなくても、健康的な理想の食卓が叶うというワケです。

ま＝まめ類、味噌、豆腐など
現代人に不足している植物性たんぱく質を補ってくれる食材です。特に大豆は、良質のタンパク質、ミネラルが豊富で、生活習慣病予防に効果的。
ご＝ごま（ナッツ類）
ナッツ類には、アンチエイジングに働きかけるビタミンEがたっぷり。刻んだりすりつぶすことで、効率よく摂取できます。
わ＝わかめ（海藻類）。
海水と人体のミネラルバランスはとてもよく似ており、海藻類は人にとって理想的なミネラルの宝庫。酢や油と組み合わせると栄養の吸収がアップします。
や＝やさい
βカロテンやビタミンCをはじめ、食物繊維・ファイトケミカルなど、現代人に不足しがちな栄養を補うために不可欠な野菜。肌や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。
さ＝さかな
魚の中でも、特に小型の青魚（アジやイワシ、メザシなど）は、脳の機能を高めるDHAと、心臓に良いEPAが豊富。また疲労回復や血液をサラサラにする働きもあります。
し＝しいたけ（キノコ類）
免疫力アップに役立つキノコ類。食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果もあります。また、たっぷり食べても低カロリーなのも嬉しいポイントです。
い＝いも類
イモ類に含まれる炭水化物は、白米やパンのように精製されていないので、とっても良質。さらに糖質やビタミンC、食物繊維の摂取にもおすすめです。

毎日無理なく続けられる「まごわやさしい」食生活。外食やお惣菜のメニューを選ぶ際にもこの合言葉を思い出すと、それだけでも栄養価が全然違ってくるので、料理が苦手な方でも実践できます。ぜひ記事を参考に、手軽に楽しく健康的な食生活を手に入れてくださいね。

栃木弁講座　小さい「っ」

栃木弁では、話すときに、ことばの間に小さな「っ」が入ります

例えば、　明日っからいよいよゴールデンウィークだね～

もう食っべっちゃったの？

最初っからそう言えばいいのに　などのように使います。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

大根の味噌マヨネーズ和え

■材料■約４人分

大根	１/４本位
味噌	大１
マヨネーズ	大１
青しそ	２枚
白ごま	少々
塩	ひとつまみ

■作り方■

［１］　大根は皮をむいて２mm位の厚さのいちょう切りにして塩を振って混ぜ、少し置く。青しそを千切りにする
［２］　みそとマヨネーズを混ぜておく
［３］　大根の水気をしぼり、［２］で和える
［４］　［３］に青じそを加えて混ぜ、器に盛ったら白ごまを散らす

※時間がたつと大根から水分が出てくるので、食べる直前に和えてください。

いちごスプーン

１９６０年代、いちごが一般家庭に普及して食べられるようになりましたが、当時は酸味が強かったので、それをやわらげるためにいちごを潰して砂糖とミルクをかけるという食べ方が流行しました。しかし、普通のスプーンではすべって潰しずらいということで、底を平らにして凸凹をつけた「いちごスプーン」が誕生しました。当時はどこの家庭にもあったものです。

次第にいちごの品種改良がすすんで、甘くなり、そのような食べ方をする人が減って、いちごスプーンも見かけなくなりました。若い方の中には知らない人もいるようです。

そのいちごスプーンが、改めて注目されています。
離乳食の固形物を潰して食べやすくしたり、介護用に咀嚼力が無くなったお年寄りに硬いものを潰して食べやすくしたりするのに便利、とレシピ本などに紹介されたのがきっかけです。他にも、シャーベットなどのデザート作りなどにも便利だそうですよ。

野菜のはなし

エディブルフラワー

エディブルフラワーとは「edible」＝食べられる「flower」＝お花、のことです。
花屋さんなどで売られている花とは違い、観賞用とは違い、野菜と同じように、安心して食べるためにつくられたお花です。

エデイブルフラワーとして使われているのは、パンジー、バラ、デンファレ、カーネーションなどをはじめとして、季節ごとにさまざま。色も鮮やかです。
サラダやスイーツなどに使うと見た目がとても華やかになります。
そして、それだけではなく、バランス良く多くの栄養素が含まれている事がわかってきました。

エディブルフラワーは、食べることを目的として野菜のように栽培されます。そのほとんどが無農薬です見た目は同じようでも、花やさんなどで売られている観賞用のものは、農薬や延命剤などさまざまな薬品が使われていて、食用にはできません。決して口にはしないで下さい。また、花の種類によっては毒性のあるものもあります。食用であることが判明している種類の花以外は食べないで下さい。

ひとりごと

４月から始まったＮＨＫの連続テレビ小説『ひよっこ』茨城県の架空の村が舞台です。
登場する人たちは、みんな茨城弁。隣の県ですし、栃木弁とはよく似ているんですよ。
俳優さんたちが、懸命にしり上がりのイントネーションで話しています。だいたいそれっぽくはなっていますが、ネイティブの私たちから見ると、突っ込みどころ満載。(^^♪
でも、時代背景や言葉など、親しみのあるものが沢山登場して、楽しみです。

リカちゃん人形ってずっとその時の子供たちに支持されてきたんですねぇ。
５０年とはびっくりです。
私たち姉妹は子供のころ、３人で１体のリカちゃん人形で遊んでいました。(他の人形はありましたが)　ある時、友達の家に遊びに行ったら、彼女は一人娘で大事に育てられた(？)せいなのか、リカちゃんの他に友達の「いずみちゃん」と「わたるくん」もいて、おしゃれな「リカちゃんハウス」もあって！衝撃だった記憶があります・・・

今号のレシピに使った味噌マヨネーズ。味噌とマヨネーズを半々に混ぜるだけですが、意外に何にでも合って便利ですよ。春の味覚、ウドを薄切りにして和えたり、キュウリやカブもおいしいです。魚のフライなど揚げ物にも合いそうですね。

２９．４．２０

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。(^^)