

Thank  
you  
PAPA



# にこにこ 通信

第77号



## “つけものもりもりフェア”を開催しました！

ゴールデンウィークの5/3～5日、とべや銘品館で、イベント“春の漬物もりもりフェア”を開催しました。当店の貸しスペースで、いつも教室を開いている、トールペイント先生の作品即売や、体験教室、フリーマーケットの方たちにも参加してもらいました。



ふだんから、店頭で商品を試食していたくと、「ご飯が食べたくなるねー」とよく言われます。それで、期間中、ご飯を炊いて試食会を行いました。もちろん、とべやの味噌を使った味噌汁付きです。

テーブルに、全24商品を並べて、召し上がっていただきました。初めての方も、常連のお客様にも、「こんなに沢山あるのねー」と、いろんな商品の味見をしていただけて、とても良かったです。

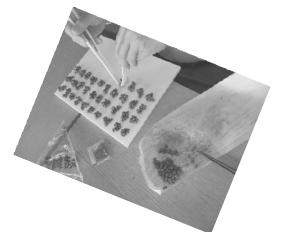


その中で、人気だったのが「青唐佃煮」でした。数年前に発売した、比較的新しい商品です。名前のとおり、青唐辛子を刻んで、佃煮にしたもの。大田原の名産「葉唐辛子」は、定番で人気商品ですが、それに見た目は似ています。発売前に、製造担当の従業員が、欲しかったほどの美味しい商品なのですが、色が黒いので、なかなか手に取っていただきにくい商品なのかもしれません。

今回、辛いものが好きな人はもちろん、苦手な方も「辛いもの苦手だけど、これなら食べたい」と購入いただきました。

もうひとつの目玉、「納豆何粒あるかな？クイズ」。とべやの経木包の納豆1袋に納豆の粒は何粒かを当てるクイズです。重さは88グラム。「長者納豆」という名前ですが、弊社工場で作っている小粒の納豆です。実は、作って売っている私たちも、想像つきませんでした。前もってちょっと数えてみようかな…と、袋を開けてみましたが、けっこうたくさんあるし、粘るし、たいへんそう…なので、終わってからの楽しみ♪ということに。

イベント終了の翌日、6日、ついに数えました。正解は…446粒！  
残念ながらピタリ賞は、出ませんでした。1番近かったのは450粒と書かれた方、お二人。その方を含め、7名の方に“惜しかったで賞”を進呈いたしました。



また、調味料として、定着してきた「塩こうじ」作り体験も好評でした。「塩こうじ」はこうじさえ手に入れば、簡単に作れます。体に良いし、何でもおいしくなる優れものです。ぜひ長く使っていきたいですね。

秋には、恒例の「新味噌蔵出しセール」の時期中、10月20日土曜日(予定)に、イベントを計画中です。乞うご期待！

# 一日に必要なカロリー 健康あらかると

カロリーなんて気にしないで、おいしいものを食べただけ食べられればいいのですが、そんなウマイ話はありません。いまの日本では、普通に食べているつもりでもカロリーオーバーになってしまいます。

健康になるための第1ステップ。まず自分にとっての1日のカロリーのめやすを知っておきましょう。

まず、あなたの「1日に必要なカロリー」しらべてみましょう。

①身長から、自分の適正体重を計算します

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

例えば、1m70cmの方なら  $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$

63.58kg が適正体重となります。

②つぎに、あなたの普段の活動パターンから体重1kgあたりに必要なカロリーの数値を確認します

単位(kcal)

普段の活動	職種など	体重1kgあたりに必要なカロリー
軽度な活動	一般事務、技術者、幼児のいない主婦	25～30
中程度の活動	製造業、サービス業、幼児のいる主婦	30～35
重い活動	農業、漁業、建設作業	35～40
重労働	スポーツ選手	40～

③

最後に、①の適正体重に、②で確認したカロリーの数値をかけると、あなたの「1日に必要なカロリー」の目安がわかります。

例えば、身長1m70cmの一般事務系のサラリーマンなら、①の適正体重63.58kgに②の表のカロリー数をかけて、

$$63.58 \times 25 \sim 30 = 1590 \sim 1907$$

1590 ～ 1907kcal(キロカロリー)が目安ということになります。

このカロリーを守っていれば、適正体重を維持することができるというわけなのですが…。



## 栃木弁講座

### こじはん

農作業など仕事の合間の休憩に食べるちょっとした食べ物のことをいいます。おやつのようなものですが、おやつよりも、おにぎりなど、軽い食事に近い感じです。

語源は「小昼飯(こちゅうはん)」といわれています。

そろそろこじはんにしゅべ。(そろそろこじはんにしましょう。)

□のまわりにこじはんついてっぞ。(ご飯つぶがついてたりすると、こうからかわれます。)





かんたんレシピ ー味噌を使ってー

## みそニャカウダ

### ■材料■ (4人分)

長ネギ 1本  
 松の実 くるみ 各20g  
 味噌 100g  
 みりん 大2  
 酒 大1  
 にんにく 2かけ  
 オリーブオイル 大5  
 お好みの季節の野菜 適量

### ■作り方■

- [1] 野菜を準備する。きゅうり、人参、セロリ、アスパラガス、かぶ、パプリカなど、何でもOK。アスパラガスなどは、さっと茹でて、その他は生のまま、スティック状や食べやすい大きさに切っておく
- [2] にんにくは皮ごとオーブントースターや魚焼きグリルで7~8分焼き、粗熱が取れたら皮をむいてスプーンなどでつぶす  
長ネギはみじん切り、松の実とくるみはフライパンで乾煎りして刻んでおく
- [3] 小鍋に[2]と味噌、みりん、酒、オリーブオイルを入れてよく混ぜ合わせてひと煮立ちさせたら、みそニャカウダソースの出来上がり。野菜につけて、召し上がれ。

## 柔軟材

洗濯の仕上げに使う柔軟仕上げ剤。新商品が次々開発されて、スーパーなどではなんと40種類もの商品が並んでいます。

もはや衣類をやわらかくするのは当たり前、その他に、抗菌作用はもちろんのこと、服を擦ると香りが変わるものや、水や汗などの水分を含むと香りが弾けだすものなど、さまざまな機能が追加されています。

これからの梅雨の季節、上手に活用すると良いですね。

もちろん香りも重要なポイント。柑橘系、フローラル、森林の香りなど、いろいろな種類がありますので、好きな香りの物を見つけてみてはいかがでしょうか。

何種類か用意して、タオル、寝具、衣類など、種類によって使い分けたり、季節やその日の気分によって変えるのも楽しそうです。



## 野菜のはなし

### アスパラガス



普段食用にしているアスパラガスは、葉や枝が出る前の莖と若芽です。

地面からよきと芽を出して、25センチ位にのびたところを収穫したものです。

ヨーロッパでは紀元前から栽培されていました。日本には江戸時代に伝わりましたが、本格的に栽培されるようになったのは大正時代になってからです。

グリーンアスパラガスは、カロテン、ビタミンC、E、B群が多く含まれています。また、アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」が含まれていて、疲労回復、スタミナ増強に効果があるとされています。また、穂先に含まれる「ルチン」は毛細血管を丈夫にする働きがあるので、動脈硬化の予防作用があるといわれています。

購入する時は、穂先がしまっているもの、緑色が鮮やかでハリのあるもの、切り口が丸くて白く、みずみずしいものを選びましょう。

すぐに使わないときは、穂先を傷めないように注意しぬらした新聞紙に包んでビニール袋に入れて、立てて保存します。

調理する時は、根元のかたい部分は手でポキンと折り取ります。サラダ、和え物、炒め物、揚げ物などいろいろな料理に使えます。茹でるときのコツは、沸騰したお湯に根元を立てて入れ、一呼吸おいて全体を入れます。茹ですぎると食感が悪くなりますので注意しましょう。

# ひとごと



ゴールデンウィークのイベントを行うにあたって、地元の方々にお知らせに歩きました。

「あ、とべやさんね。漬物とかおいしいんだよねー」「いつも贈り物に使ってるんだよ」など声をかけていただき、うれしかったです。良い運動にもなりましたし。(笑)

ついに東京スカイツリーがオープンしましたね。併設されている商業施設「東京ソラマチ」4Fに栃木県のアンテナショップ「とちまるショップ」も同時にオープンしました。“しそ南ばん”など、とべやの商品も何点か並んでいますので、機会があったら、どうぞお立ち寄り下さい。

もう何年も前ですが、我が家では、アスパラガスの苗を植えてみたことがありました。

植えたのは3株くらいだったかなあ。一つの株から一度に何本も出てくるわけではないので、家族全員のおかずはとてもまかなえず、ほとんどが、そのころまだ赤ちゃんだった息子用。一本ずつ収穫して茹でて持たせると、小さい手で握って、てっぺんからもぐもぐ食べてましたっけ。採り立て、茹でては、さぞ美味しかったでしょうね。覚えているだろうか…

24. 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](mailto: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。(^^)