にこにこ通信

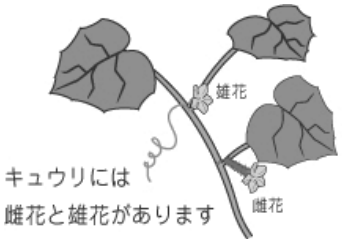
第７８号

“きゅうり“のグリーンカーテン

夏を前に、今年も節電が叫ばれていますね。

節電対策の一つ、グリーンカーテン。日陰になるような植物を植えて育てるというものです。
とべやでは、6月にきゅうりの苗を植えました。
ツルがどんどん伸びて、葉が茂れば、日除けになって、少しは節電対策になるのでは、と、期待しています。
それから、もう一つ、きゅうりを植えたのは、収穫のため♪
採れたてのおいしいきゅううりに、とべやの味噌をつけて試食していただこう、というのも目的です。この夏、運が良ければ、採れたてきゅうりで、もろきゅうを召し上がっていただけます。期待してお越し下さい(笑)

実は、去年の夏も同じように植えたのです。が、小さなプランターに3本も植えてしまって、西日ががんがん当たるので、毎朝水をやっても、真夏の陽射しですぐにカラカラ。あまり収穫ができずに枯れてしまったのでした。
昨年の失敗を生かし、園芸に詳しい店員Tに任せて、まずは苗を吟味して購入。大きめの鉢に一本づつ植えました。肥料もちゃんとやりました。



ほどなく雄花が咲き、雌花も咲きました。雌花の根元は最初から小さいきゅうりの形になっていて可愛いです。花が咲き終わると小さいきゅうりが少しづつ少しづつ大きくなって‥‥6月26日に初収穫！
現在、ツルがどんどん伸びて、花も次々に咲いて、実が次々になっています。水と肥料のやり方に注意して、枯らさないように、元気に育てたいと思います。日除けになるほど、元気に大きく育ちますように‥‥。真夏の西日は心配ですが。

とべや　７月のおすすめ

【激辛青唐辛子漬】
唐辛子は熟して赤くなりますが、熟す前に若採りしたものが青唐辛子です。その青唐辛子を輪切りにして、きゅうりの刻んだ物を少し加えた醤油漬です。
青唐辛子がメインの材料ですので、名前の通り激辛！です。でもこれが辛いもの好きのお客様にはたまらないようで、「たくさんあるとご飯をたくさん食べちゃうので、一袋づつ買う。」というお客様もいらっしゃいます。
１５０ｇ袋入　３１５円、３００ｇ袋入　５２５円

【青唐きゅうり】
「激辛青唐辛子漬」きゅうりの割合を少し増やして、マイルドな辛さにした商品です。
「激辛青唐辛子漬」では辛すぎるけど、辛いもの食べたい、という方にオススメ
名前がわかりやすいせいか、ネットで人気の商品です。
１５０ｇ袋入　３１５円

どちらも、ホカホカご飯に、炒飯や炒め物、パスタの味付けにと、いろいろ使える便利な一品！

紫外線に注意　健康あらかると

紫外線は3，４月からだんだん強くなり、５月～８月がピークです。

紫外線は、シミやシワの原因になるばかりではありません。強い紫外線を繰り返し浴びることで遺伝子に傷がつき、皮膚ガンの原因になることがあります。また、長時間紫外線にさらされると、皮膚の表面にある外敵から身を守る機能がダメージを受けるので、免疫力が低下すると言われています。海水浴で全身を日焼けした後などは、注意をしましょう。

紫外線あたることで、良いこともあります。紫外線には殺菌作用があります。また、日光にあたって紫外線を浴びることで、カルシウムの吸収を促進する、ビタミンDが皮膚内で作られます。成長期の子供に日光浴がすすめられてきたのはそのためです。（衣類から出ている手などが日光にあたれば十分だそうで、日光にあたりすぎるのは、やはり良くないようです。）

紫外線対策

1．黒っぽい服、つばの広い帽子、UVカットのサングラスなどを使いましょう。
2．日焼け止めを使いましょう。
3．食事に気をつけて、紫外線に負けない健康な肌をつくりましょう。

ビタミンC　コラーゲンの生成を助け、肌のハリを保ち、シミや小じわを防ぐ働きがあります。また、体の酸化を防ぐので、老化防止、皮膚がん予防にもなります。
［ブロッコリー、キウイ、イチゴ、オレンジ、柿　など］

ビタミンE　活性酸素を抑え、肌を守る働きがあります。
［玄米、さんま、アーモンド　など］

βカロチン　抗酸化作用、皮膚の免疫機能やバリア機能を維持する働きがあります。
［小松菜、ホウレンソウ　抹茶　など］

ビタミンB2　皮膚の新陳代謝を高め、肌・爪・髪などの発育を助けます。
［レバー　いわし、うなぎなど］

亜鉛　紫外線に対する皮膚の抵抗力がアップします。
［カキ、いわし、レバー、うなぎ　など］

美しく健康な肌は健康な身体なくしては作れません。外側からガードするのと同時に、内側から、きれいな肌を作るように心がけましょう。

栃木弁講座　ぎんがみ

ぎんがみとは、アルミホイルのことです。
ちょっと前の世代の人たちは、こう呼んでいました。

おにぎり、ぎんがみに包みな。
（=おにぎり、アルミホイルに包みなさい。）

そのぎんがみに、何包まってんの？
（=そのアルミホイルに何が包まれてるの？）

かんたんレシピ　－味噌を使って－

鶏肉とネギの炒め物

味噌に漬け込むことで、鶏肉が柔らかく美味しくなります

■材料■（４人分）

鶏もも肉	２枚
長ネギ	３本
味噌	１００ｇ
みりん	大２
サラダ油	適量

■作り方■

［１］鶏肉は一口大に切って、ポリ袋などに、味噌とみりんを入れて混ぜ、鶏肉を一時間以上漬け込む。
［２］ネギは３ｃｍ位に切っておく
［３］［１］の鶏肉の味噌を軽く洗い流す
［４］フライパンにサラダ油を熱し、［２］［３］を入れる。
あまり動かさずに、焦げ目を付けるように焼いて、鶏肉に火が通ったら出来上がり。

おしゃれステテコ

昔は、夏になると白いステテコ姿のオジサンを見かけたものです。
ステテコは、クレープと言って、縦しわをつけた生地で出来ているので、風がとおり、涼しいのです。
このステテコおしゃれになって、今、注目されています。
白い下着のステテコではなく、赤、青、黄色、オレンジ、チェックに水玉にと、色鮮やかで、おしゃれな柄つきのステテコです。
外出のときはズボンの下にはき、家に帰れば、それ一枚で、おしゃれなルームウェアになります。近所のコンビニくらいなら外出も出来ます。
今年の父の日は、クールビズの影響もあり、ネクタイのかわりにステテコが売れたとか。
男性用だけでなく女性用も登場しています。

野菜のはなし　枝豆

枝豆は大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜です。枝豆にはタンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ、新陳代謝を促し、疲労から来るスタミナ不足の解消に効果があります。
食物繊維は便秘の改善に、鉄分は悪性貧血の予防効果があります。
また枝豆には、大豆には含まれていないビタミンA、ビタミンCも含み、枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンはビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれるため、飲み過ぎや二日酔いを防止する働きがあります。
夏場にビールのつまみとして食べるのは理にかなっているのです。
さらに枝豆には、高血圧の原因となるナトリウム（塩分）の排出を助け、利尿作用を促し、体内の水分量を調節し、むくみの解消に効果的なカリウムを多く含んでいます。

買う時は、豆がふくらんでいて、サヤの緑色が濃く、大きさがそろっているものを選びましょう。
そして、買ったらその日に食べましょう。保存する時は、茹でて冷凍します。

ひとりごと

さくらんぼ、メロンに続いて、果物売り場に、桃が並び始めましたね♪
私は桃が大好き。先日行ったスーパーでは２個で498円。ちょっと悩んだ末に買いました。ちょっと硬そうだったので、2～3日おいてから、食べました。やっぱり美味しいなぁ！
今回記事にした、枝豆も大好きです。食べ始めると止まらない。枝豆って、サヤが残るので、食べた量がわかってしまうんですよねぇ。

今年の夏は、どんな夏になるでしょうか？去年に続いて、節電が求められていますね。私たちはこれまで、使いたいようにエネルギーを使ってきました。夜は明るすぎ、夏は涼しすぎる、ということも結構ありましたよね。工夫して、使わなくてすむ電気は使わないようにしていきたいものです。

H24．6．30

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。(^^)