にこにこ通信

第158号

世界一有名なクマ

1926年にイギリスで児童小説『クマのプーさん』が発表されました。ハチミツ好きなクマのぬいぐるみ「プー」と森の仲間たちとの日常が10の物語で描かれた作品です。発売と同時に人気になりその後、さらに10話からなる続編、『プー横町にたった家』も出版されました。

この児童小説と登場するキャラクターはさらに広く人気を集め、30以上の言語に翻訳されて、90年以上たった今なお世界中で読み継がれています。また、1960年代にはディズニーによってアニメーションになりました。こうしてプーは世界一有名なクマになりました。

著者のアラン・アレクサンダー・ミルンは、息子のクリストファー・ロビンが、クマのぬいぐるみと遊ぶ様子を見ていて物語を着想したそうです。その後イーヨーやコブタなどのぬいぐるみが加わり、母親や乳母と遊んでいるのを見る中から物語が発展していきました。物語の舞台となっている百町森（百エーカーの森）はミルン家の別荘があったサセックス州のアッシュダウンフォレストがモデルです。森には、物語に登場する「プー棒投げ」をした橋が実在するなど、プーの愛読者が訪れて物語を追体験する観光地となっています。

日本では石井桃子による訳で1940年に岩波書店から出版されました。英語で書かれている内容を、単に文章の意味だけでなく日本の文化や言葉に照らし合わせて、もともとのユーモアや雰囲気まで表現できるように訳されています。

また児童小説とはいえ、登場人物（？）のセリフのなかに、考えさせられたり、元気づけられたり、ポジティブな名言や、友達を大切にする言葉がちりばめられているのも魅力で、哲学書になったり、後の小説家に影響を与えたりしています。

ちょっとの優しさと、ちょっとの思いやりが、大きなちがいになるんだ
ずっと森のかげに隠れていてはだめだよ。自分から出ていかないといけないときもあるんだ。
川は知っているよ。いそがなくたって、たどりつくんだ
小さなことが、心の中では大きな存在になることもあるんだよ。

そんな『クマのプーさん』の世界に浸れる展示会が、4月14日まで東京渋谷で、その後は大阪で開かれます。

とべや　3月のおすすめ

しそ南ばん

薄切りにしたきゅうりの、青しそ・青唐辛子風味の醤油漬。
東北自動車道のSA、PAでも長年取り扱っていただいて、お子さんから、ご年配の方まで、ファンが多い一品です。
オリジナルの「しそ南ばん」の他に、2つの姉妹品も誕生しました。
大田原市、天鷹酒造さんの辛味もろみ風味と、茂木町、山星島崎さんのゆず風味
ぜひ一度お試し下さい。

しそ南ばん　160g入り　378円　　240g入り　540円

健康的な日本食とは 健康あらかると

ユネスコの世界無形文化遺産として認定され、注目を集める日本食ですが、その形は戦後大きく変化をしています。2010年（平成22年）と1950年（昭和25年）を比べると、1人当たりのコメの消費量が半分に減り、肉類などの動物性たんぱく質は2倍、脂質は3倍に増え、あまり健康的な食生活ではなくなってきています。いつ頃の食事が身体に良いものだったのでしょう。

国民栄養調査などをもとにして、1960年、1975年、1990年、2005年の和食の平均的なメニューを実際に調理し、粉末にしたものを、マウスに8か月間食べさせる実験をしてみると、1975年のメニューを食べたマウスが一番長生きだったそうです。

1960年ごろの食事は、朝食はご飯・みそ汁・漬物が基本でお米の摂取量が多く、お米に対しておかずの量が少なく、また、塩分が多い食事でした。

1975年ごろになると食材の流通網が整ってきたこともあり、いろいろな種類の食材を食べるようになりました。メニューにサンドイッチやコンソメスープなどの欧米食がみられるようになり、たんぱく質・脂質の量が増えてきましたが、基本が和食であることは変わらず、魚介類が中心で、海藻や豆類など食物繊維の豊富なものも多く食べられていました。

1990年ごろは欧米の影響がだいぶ入り込んで、メニューとしてラーメンや丼物などの単品料理を食べることが増え、朝食にもパンを食べる割合が多くなってきました。

2005年は1990年とあまり変わりませんが、たんぱく質・脂質の摂取源として牛や豚などの動物性のものの割合が高く、お米の摂取量が最も少なくなりました。

理想的なのは、1960年ころまでの食事と欧米食に偏った現代の食事の中間にある、1975年ごろの「多少欧米化した和食」のようです。
その特徴は、少しづついろいろなものを食べ、和食一辺倒にならず、豆類を多く食べる、卵を1日1～2個食べる、ご飯の量を減らさない、1日2杯みそ汁を飲む、魚は毎日たべる、肉類は1日おき、調理は煮るを最優先に、食後には果物を、海藻類を多くとる、などがあげられます。

実際に1975年ごろの食生活を続けると、体重が適正になり、ストレスが減り運動能力も上がったそうです。
とはいえ、和食が良いからと、急に食生活をかえるのは難しいですし、何品もの料理を用意するのも大変です。
同じような食事や調理法に偏らないように、1日の中で、あるいは2-3日のなかでコントロールするように心がけるなど、すこしづつ改善していけるとよいですね。

栃木弁講座

頭をとかす

「頭をとかす」は、髪をとかすことです。
髪を洗うことも「頭を洗う」と言います。

そのボサボサのあたま、とかしてきな。
（=そのボサボサの髪、とかしておいで。）

お風呂に入って頭洗ったらさっぱりした。
（=お風呂に入って髪を洗ったらさっぱりした。）

かんたんレシピ　ー味噌を使ってー

小粒新じゃがで作る　**みそじゃが**

■材料■

小粒新じゃが　５００ｇ位
味噌　６０ｇ
砂糖　大１
サラダ油　適量
青のり　適量

■作り方■

［１］じゃが芋は皮付きのままよく洗い、２０～３０分蒸してやわらかくする
［２］味噌と砂糖を混ぜておく
［３］フライパンに油を熱し［１］を炒め、弱火にして［２］を絡めて火を止める。仕上げに青のりをふって出来上がり

鉄たまご

鉄鍋を使うことで鉄分の補給になり身体に良いことはわかっていても、使い勝手を考えるとテフロンのフライパンやステンレスやホーローのお鍋を選んでしまいがち。
そこで卵の形をした鉄のかたまり「鉄たまご」を使えば手軽に鉄分の補給が出来ます。
水1リットルのヤカンに鉄たまご1個入れると沸騰時に0．０４２㎎の鉄が溶け出すそうです。

使い方は、お湯を沸かすときにヤカンに入れるだけ。良質の鉄分が摂れるだけでなく、水道のカルキを除き、お湯が美味しくなるとか。お茶・麦茶・コーヒー・紅茶などに使うほか、お鍋に入れてお味噌汁・煮物に、と何にでも使えます。

注意する点は、お湯や料理の中に放置しない事。さびてしまいます。熱いうちに取り出して洗って乾かして保管します。

鉄分補給以外にも茄子漬、黒豆を煮るとき、アサリやシジミの砂出しにも使えるそうです。

南部鉄器でできた卵型のものがポピュラーなようですが、他にキャラクターや野菜の形をしたものもあります。価格は８００円位から。

野菜のはなし　ヒジキ

ヒジキは縄文時代から食べられていたとされています。

国内では、北海道南部から九州までの外海に面した岩礁地帯に分布します。晩秋に新芽が伸びて冬から春にかけて伸びたものを採取します。一般には茹でて乾燥したものが販売されます。

加工中に主枝から離れた小枝だけを集めたものが芽ヒジキ、茎状の長いものが混じったものが長ヒジキです。どちらも光沢のある黒いものが良質です。

ヒジキは栄養価が高く、カルシウムは牛乳の１２倍、食物繊維はゴボウの７倍、マグネシウムがアーモンドの２倍も含まれています。その他にもビタミンA、B2、ヨウ素、マンガンなども含まれていて頻繁に摂りたい食材です。

調理するときは２０～３０分水に浸してやわらかく戻し、水けをきってから調理します。油との相性が良く、たんぱく質と一緒に摂ると吸収がよくなるので、大豆・油揚げ・鶏肉などと一緒に含め煮などにすると効果的です。

ひとりごと

梅の花が咲き、チューリップが芽を出し始め、春はもうすぐ。
先ごろ発表された桜の開花予想によると、栃木でも3月末には咲きだしそうです。
それと同時に気になるのは、スギ花粉の飛散状況。暖かくなり、いろいろな花が咲くのはうれしいけれど、またあの季節がやってきます…花粉症にお悩みの方、頑張ってやり過ごしましょう。

『クマのプーさん』の本に出会ったのは、小学校低学年のころでした。家の本棚にあった古い岩波少年文庫。たぶん叔母が買ったもので、表紙の見返しに印刷された「百ちょ森」の地図を眺めていた記憶があります。
そして、子育てをしていたころ、寝る前の読み聞かせによくリクエストされましたが、読み聞かせるのにはちょっと長め・・・先に眠くなってしまうこともしばしばでした。

さて、味噌造り教室は、今年もたくさんの方にご利用いただいていますが、そろそろトップシーズンが終わり比較的ゆっくりお作りいただける時期になってきました。
春休みなど、お子様連れ、ご家族でお味噌造りはいかがでしょう。
幼稚園生くらいでも、踏み台にのって一緒に作業をしていただけますよ。

31．2．22

今号のナンプレパズル

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

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

8	1	3	2	6	7	4	5	9
6	4	5	8	3	9	1	7	2
2	9	7	1	4	5	8	6	3
7	8	6	5	2	1	3	9	4
3	5	1	4	9	8	6	2	7
9	2	4	6	7	3	5	1	8
4	3	9	7	5	6	2	8	1
5	7	8	3	1	2	9	4	6
1	6	2	9	8	4	7	3	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。(^^)