

第193号



### あなたの誕生石は?

誕生石は、各月に割り当てられた宝石です。誕生石の由来は明らかではありませんが、 旧約聖書に出てくる司祭が身に着ける胸当てや、新約聖書の「ヨハネの黙示録」に出て くる城壁の台座につけられた12の宝石が由来ではないかとされています。

誕生石を身に着ける習慣が最初に広まったのは18世紀のポーランドだそうです。 もともとは月ごとの石を身に着けることで宝石の力の恩恵を受けられるとされていましたが、12種類の宝石を用意するのは金銭的に大変です。そこで、当時のユダヤ人の宝石商が宝石を売るために、自分の誕生月の石を身に着ければ同等の効果が得られるとして「誕生石」を考え出したのだとか。

1912年には、アメリカの宝石業者が宝石の普及を目的に、それまで入っていなかったダイヤモンドも加えて、誕生石の統一をしました。このアメリカが定めた誕生石を基準にして、国ごとに誕生石を選定しているので、国によって若干の違いがあります。日本では1958年、珊瑚と翡翠を加えて、全国宝石商協同組合が制定しました。

昨年12月、58年ぶりに誕生石の改定が行われ、新たに10種類の宝石が加えられました。 新しい誕生石は次のとおりです。

**1月**:ガーネット **2月**:アメシスト、クリソベリル、**キャッツ・アイ**(新)

3月:アクアマリン、珊瑚、ブラッドストーン(新)、アイオライト(新)

**4月**:ダイヤモンド、**モルガナイト**(新) **5月**:エメラルド、翡翠

**6月**:真珠、ムーンストーン、アレキサンドライト(新) **7月**:ルビー、スフェーン(新)

**8月**: ヘリドット、サードオニックス、スピネル(新) **9月**: サファイヤ、**クンツアイト**(新)

10月:オパール、トルマリン 11月:トパーズ、シトリン

**12月**:トルコ石、ラピスラズリ、**タンザナイト**(新)、**ジルコン**(新)

月によっては、選択肢が広がり、選ぶ楽しさが増えましたね。あなたの誕生石は?



### とべや 2月のおすすめ

#### たまり漬

たまり漬のたまりとは、味噌が熟成するときに出る水分のこと。 栃木県では、味噌から採れるこの希少な「たまり」で漬物を作る風習がありました。 そのイメージを生かして、塩分濃度を下げたり、現代風にアレンジして商品化したのがたまり漬です。 とべやのたまり漬は、一口大の大根を主原料に、山菜や茄子を刻んで混ぜ、漬け込みました。 甘辛さについつい箸がすすみます。(※現在は味噌のたまりは使用しておりません)



160g入り 378円 240g入り 540円

## 数急箱

## 健康あらかると

みなさん救急箱や常備薬はありますか?

今は休日や夜遅くまで開いている薬局やドラッグストアも増え、救急箱や常備薬をわざわざ用意していない人もいらっしゃるかもしれません。でも薬はいざという時に急に必要になることが多く、いつ起こるかわからない事故や急な発熱やケガなどの応急措置に対応するためにも、あらかじめ必要な薬を常備しておくようにしましょう。

結婚や就職などで生活環境が変わるときは、常備薬をそろえるよい機会です。 新生活スタートの準備リストに薬箱も加えましょう。

家族構成や家族のライフステージが変わるときにも見直しが必要です。そして、家族の健康を守るために、くすり箱の中身は、定期的に見直して薬の有効期限を確かめ、古くなった薬は処分して買いなおし、不足している物は補充するようにします。



#### 【内用薬】

総合感冒薬 解熱鎮痛薬 胃薬 整腸剤 酔い止め薬 滋養強壮保健薬(ビタミン剤など) など 【外用薬】

ステロイド剤 非ステロイド剤 消毒薬 湿布薬 目薬 うがい薬 など

#### 【衛生材料】

ガーゼ 脱脂綿 包帯 絆創膏 マスク など

#### 【医療器具】

体温計 ハサミ ピンセット 氷枕 とげぬき など

薬は、家族の年齢や体質などに合わせて選びましょう。上記の他にも、小さなお子さんのいるご家庭では、小児用の坐薬やシロップ剤をプラスするなど、ご家族に合わせたものを用意しましょう。

-----------

-----------

#### ●救急箱の注意点

救急箱は、直射日光が当たらない湿気のない涼しい所、子どもの手の届かない所に保管してください。高いところ に置くことで浸水の被害から薬を守ることができます。

年に一度は中身を点検し、有効期限の確認をしましょう。期限の切れたお薬は分別方法に注意し廃棄しましょう。 新しいものを購入したときは購入年月日を書いておくと目安になります。

副作用等の危険を伴いますので、説明文書は捨てずに薬品と一緒に救急箱に保管し正しい使い方をしましょう。

## ちみたい、ちみて(一)

「ちみたい」とは「冷たい」のことです。

水がちみてー (=水が冷たい)

(冷たいものを触って) おーちみてー (=あぁ冷たい)

のように、「ちみて(一)」と使うことが多いです。





### かんたんレシピ -味噌を使って-

### ほうれん草の甘味噌クルミ和え

旬の「ちぢみほうれん草」でつくるとさらに美味しい

| Ş | ■材料■  | (4人分) | _ |
|---|-------|-------|---|
|   | ほうれん草 | 1袋    |   |
|   | くるみ   | 30 g  |   |
|   | 味噌    | 大1    |   |
|   | 砂糖    | 小 1   |   |
|   | 醤油    | 小1/2  |   |
|   | 白すりごま | 大1    |   |
|   | 水     | 大1    |   |

#### ■作り方■

\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_

- [1] ほうれん草はよく洗い、茎から入れて茹で、水にさらして 水けを絞り、4cmに切る
- [2] クルミは粗みじんに切る
- [3] ボウルに[2]と の中の材料を混ぜて、 [1]を和える

### はんてん

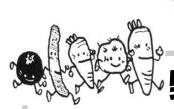


かつて冬の防寒着として欠かせなかった「はんてん」や「どてら」。 昭和の受験生ははんてんを着て深夜まで机に向かったものですが、フリー スなどの登場で、すっかり影が薄くなっていました。

ところが、いま、これまでのイメージを覆すような、昔ながらの商品や工芸品に現代風のアレンジを加えオシャレなデザインのはんてんが、次々と生まれていて、静かなブームだそうです。

若者たちには、日本的なものが新鮮に映り、興味を持つ人がふえていることや、コロナ禍の 中の巣ごもり需要の後押しもあるとみられています。

「着る布団」ともいわれるはんてん。長そでのものの他に、袖のない 「奴はんてん」や「ちゃんちゃんこ」などもあります。



## 野菜のはなし(ちぢみほうれん草

ちぢみほうれん草は別名「寒じめほうれん草」とも呼ばれます。一般的なほうれん草に比べ、厚みのあるちぢれた葉と太い茎が特徴です。普通のほうれん草と品種は同じですが、通常、冬に栽培する際はハウス栽培が主流なのに対し、あえて露地栽培で育てます。冬の寒気にさらすことで一般的なほうれん草よりも甘みが増しえぐみが少ないという特徴があります。

ちぢみほうれん草は、12月~2月が旬。11月の半ばを過ぎ、寒さが厳しくなるにつれてじっくりと甘みを蓄えます。冬に旬を迎える、期間限定の野菜と言えるでしょう。

ほうれん草は、鉄分やビタミンC、カルシウムなどを多く含む、栄養価の高い野菜ですが。ちぢみほうれん草は、寒気にさらすことで自らの身を守るため、栄養をぎゅっと蓄えます。特にビタミンCは1.5~2倍になるのだそうです。

ちぢみほうれん草は地面に沿うように葉を広げて育つので、そのような状態で袋に入れられて販売されています。流通量は多くなく、地場産の野菜コーナーや直売所などで販売されています。

調理法は普通のほうれん草と同じですが、強い甘みと濃い味わいを堪能できるチジミほうれん草はシンプルな調理法がおすすめです。



# ひとりごと ※\*

新しい年も早1月が過ぎようとしています。オミクロン株が急激に感染拡大し心配なです。

1月18日に行われた歌会始の儀で、天皇陛下がお詠みになった御歌 世界との往き来難(がた)かる世はつづき窓開く日を偏(ひとへ)に願ふ

(せかいとのいききがたかるよはつづきまどひらくひをひとえにねがう)

は、本当に私たちも皆心から願っていることと、心に響きました。

今年こそ、なんとかコロナが収束し、自由に生活できるようになってほしいものですね。

そんな中、栃木県では「いちご一会とちぎ国体」が、また、北京で冬季オリンピックが開かれま す。いずれも感染対策を徹底して行われるのでしょうが、選手の皆さんが十分に力を発揮して、良 い大会になりますように。

とべやではLINE公式アカウントをはじめました。友だち募集中です! LINEの「友だち追加」からID検索「@355intby」又は下記QRコードをスキャンしてください。 店舗・商品・味噌教室などのお問合せなどにご利用くださいね。

2022. 1. 21

LINE公式アカウント

#### 今号のナンプレパズル

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

#### 解き方

- 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
- ② 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!

| 2 | 3 | 9 | 6  | 1 | 4 | 8 | 7 | 5 |
|---|---|---|----|---|---|---|---|---|
| 4 | 5 | 8 | 7  | 3 | 9 | 6 | 1 | 2 |
| 6 | 1 | 7 | 15 | 8 | 2 | 9 | 3 | 4 |
| 8 | 6 | 5 | 2  | 9 | 7 | 3 | 4 | 1 |
| 3 | 2 | 1 | 4  | 6 | 8 | 7 | 5 | 9 |
| 7 | တ | 4 | 1  | 5 | 3 | 2 | 8 | 6 |
| 9 | 4 | 2 | 8  | 7 | 1 | 5 | 6 | 3 |
| 1 | 7 | 6 | 3  | 2 | 5 | 4 | 9 | 8 |
| 5 | 8 | 3 | 9  | 4 | 6 | 1 | 2 | 7 |

前回の答え

#### 発行人

漬物·佃煮·味噌·納豆



16 と ベイン / 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

0287-23-1221 FAX 0287-23-

1231

URL http://tobeya.co.jp/

『**にこにこ通信**』は、いつも **とべ** *と* にご 来店・ご利用頂いているお客様、「一口」 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。(^^)