まじめにおいしい マルシマ

# まるしま通信

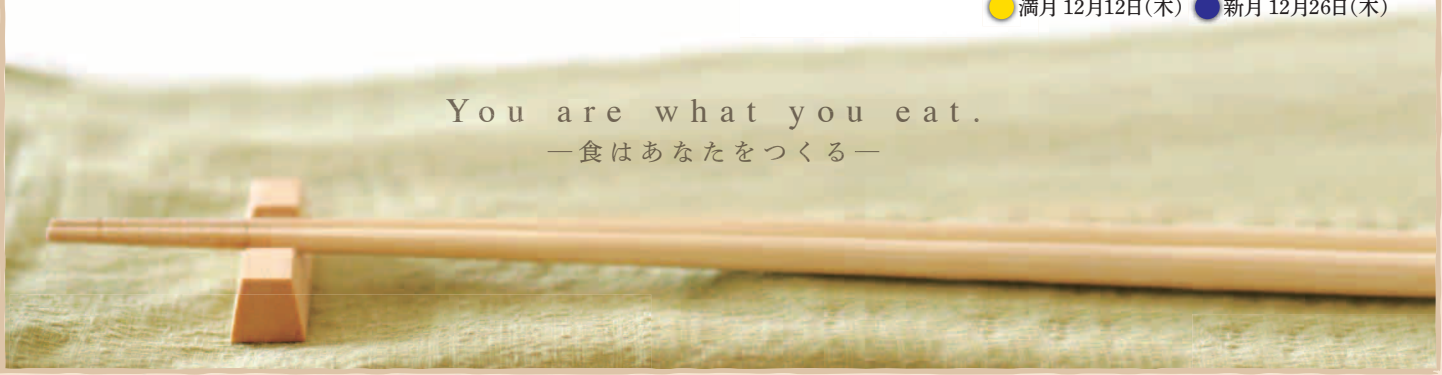
2019年 12月号

マルシマ営業日カレンダー

| 12 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

| 1 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

満月 12月12日(木)　新月 12月26日(木)




令和最初の年末年始は
おいしく、楽しく、健やかに

## マルシマ こだわりの逸品

### 昆布

だし取り・昆布巻き
鏡餅にも
北海道産天然真昆布
115g 1,620円(1,500円)

※写真はイメージです

### 醤油

お料理にも　お刺身にも
お餅にもこれ一本!!
天然醸造国産有機しょうゆ
500㎖ 950円(880円)

### 豆

安全安心おいしい
国産有機栽培
国産有機黒豆
200g 675円(625円)

### 蒟蒻

味・食感ともに
最上級品!!
有機生芋蒟蒻(板)
275g 302円(280円)

### 酢

紅白なますや酢レンコンなど
おせち料理の必須調味料
国産有機純米酢
900㎖
864円(800円)

※写真はイメージです

### 餅

冬期限定品
おいしいお餅
仁多丸もち(白米)
380g 702円(650円)

### 発酵調味料

本格三河本みりん+食塩
お料理に旨味とコクとツヤを
純米発酵調味料
500㎖ 745円(690円)

### そば

冬期限定品
おいしいおそば
有機出雲そばつゆなし
100g×2食
475円(440円)

### きな粉

大豆まるごと
香ばしく直火焙煎
国産有機きな粉
100g 346円(320円)

### だし

おいしさにこだわった
本枯れ鰹節の旨み
本枯れ和風だし
8g×24 1,080円(1,000円)

### しょうが湯

生姜まるごと
ほっとひといき
直火釜炊き
しょうが湯(袋)
20g×5 335円(310円)

※写真はイメージです

新商品のご案内

国産有機大豆100%・遠赤焙煎

# 国産有機お福豆

国産有機大豆100%
遠赤焙煎によりカリッと食感、深煎りで香ばしく、有機大豆の栄養がそのまんま食べられます。
原料から製品に至るまで認証機関の厳しい審査を受けて造っています。

※画像は開発中のものです。
実際の商品とは異なる場合があります。

■原材料：有機大豆（国産）

| メーカー名 | 商品コード | 商品名・JANコード | 内容量 | 入数 | 価格（本体価格） | 賞味期間 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| マルシマ | 3068 | 国産有機お福豆<br>JANコード 4906657306853 | 40g | 50 | 281円（260円） | 8ヶ月 |

## 新規取扱商品のご案内

香料不使用

### TENDER Milk Chocolate（テンダーミルクチョコレート）

長時間原料を練り上げることで、やさしい口どけのチョコレートに仕上げました。
香料も使用しておりませんので、カカオ本来の香りをお楽しみいただけます。

■原材料：ビートグラニュー糖、全粉乳、ココアバター、カカオマス、植物油脂

| メーカー名 | 商品コード | 商品名・JANコード | 内容量 | 入数 | 価格（本体価格） | 賞味期間 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 健康フーズ | 7572 | TENDER Milk Chocolate（テンダーミルクチョコレート）<br>JANコード 4973044011102 | 80g | 20 | 497円（460円） | 1年 |

北海道八雲町産

### 天然真昆布

出しこぶの本場。道南でも特に良い出しが出る昆布を選びました。
上質な風味の出しがとれ、湯豆腐・おでん・鍋物などに最適な昆布です。

※「3325　マルシマ　天然真昆布　115g」　在庫消化後　切り替えになります。

■原材料：昆布（北海道八雲町産）

| メーカー名 | 商品コード | 商品名・JANコード | 内容量 | 入数 | 価格（本体価格） | 賞味期間 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 瀬川食品 | 3269 | 天然真昆布（北海道八雲町産）<br>JANコード 4901744312953 | 115g | 20 | 1,080円（1,000円） | 1年 |

国産原料100%

### 国産伝承有機小豆茶TB（水出し・お湯出し両用）

《お湯出しの場合》
①沸騰したら火を止め、1Lの熱湯にティーバッグ2～3袋入れてください。
②5分程後お好みの濃さになりましたらティーバッグを取り出してください。
③冷ましてからポット等に移し、冷蔵庫で冷やしてお召し上がりください。
《急須をご使用の場合》
急須にティーバッグ1袋を入れ、沸騰したお湯を入れて、1～2分程置いてから、残り湯のないようにつぎ分けてください。
《水出しの場合》
①ポットに水1Lを入れ、ティーバッグを2～3袋入れます。
②冷蔵庫に入れて2～3時間くらいでできあがります。
箸などで軽く混ぜてからティーバッグを取り出してください。お好みにより時間を調整してください。

■原材料：有機小豆（国産）

| メーカー名 | 商品コード | 商品名・JANコード | 内容量 | 入数 | 価格（本体価格） | 賞味期間 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 菱和園 | 3304 | 国産伝承有機小豆茶TB（水出し・お湯出し両用）<br>JANコード 4961332005483 | 100g<br>（20袋） | 10 | 864円（800円） | 1年 |

## ◎仕様変更

| メーカー名 | 商 品 名 | 内容量 | 変更内容 | 実施時期 |
|---|---|---|---|---|
| マルシマ | 生姜湯(有機生姜使用)箱入 | 20g×12 | • 表示変更　食品表示法施行に伴う表示変更 | 実施済 |
| | 直火釜炊きしょうが湯(箱入) | 20g×12 | | 在庫消化後 |
| | ごまおかかふりかけ | 40g | | |
| | 寒ひじき | 30g | | |
| | 田舎みそ | 1kg | | |
| | 本枯れ和風だし(顆粒タイプ) | 8g×24 | | |
| | お徳用本枯れ和風だし(顆粒タイプ) | 200g | | |
| 丸島醤油 | かつおだしの素(箱入) | 10g×50 | • 表示変更　食品表示法施行に伴う表示変更 | 実施済 |
| | かつおだしの素(袋入) | 10g×10 | | 在庫消化後 |
| | かつおだしの素(袋入) | 500g | | |
| | かつおだしの素(袋入) | 1kg | | |
| だいずデイズ | 有機ほの甘あずき | 55g | • 原材料変更　(旧)有機小豆(北海道産)⇒**(新)有機小豆(米国)**<br>• 商品名　(旧)有機ほの甘小豆⇒**(新)米国有機ほの甘あずき**<br>• パッケージデザイン、文言等変更<br>※JANコード、内容量、価格等の変更はございません。 | 在庫消化後 |
| 生化学 | 西式柿茶 | 4g×36 | • 内容量変更　(旧)4g×36⇒**(新)4g×28**<br>• 価格変更　(旧)2,916円(2,700円)⇒**(新)2,873円(2,660円)**<br>• JANコード変更　(旧)4931974100044⇒**(新)4931974100211** | 在庫消化後 |
| エスケー石鹸 | ソルトハミガキ | 140g | • パッケージ、成分、商品サイズ、ケースサイズ、入数等変更<br>※JANコード、内容量、価格等の変更はありません。 | 在庫消化後 |

## ◎取扱休止のご案内

| メーカー名 | 商品コード | 商 品 名 | 備 考 | 実施時期 |
|---|---|---|---|---|
| 東京フード | 3737 | 生おろし生姜(チューブ)　40g | 製造工場が台風19号で被災した為 | 在庫消化後 |

## ◎取扱中止のご案内

| メーカー名 | 商品コード | 商 品 名 | 備 考 | 実施時期 |
|---|---|---|---|---|
| マルシマ | 1762 | ゆずぽん酢　1.8ℓ | 弊社都合により製造中止 | 在庫消化後 |
| マルカワみそ | 4266 | 有機つけもの上手　100g | 弊社都合により取扱中止 | 実施済 |
| 三育フーズ | 7383 | ガリバルジー(アップル)　10枚 | メーカー都合により製造中止 | 在庫消化後 |
| | 7327 | ガリバルジー(レーズン)　10枚 | | |

**おせち料理 ご予約受付中**

詳しくは担当営業まで

写真はイメージです。

**お願い**

年末は宅配便の荷物が混み合います。
従来より早めのご注文をいただけますよう
よろしくお願い申し上げます。

## ○×△コラム

昨年に続き今年も台風や豪雨災害が多く引き起こされた。災害復旧については長期化が懸念されているが、我々食品業界では生鮮はじめ加工原料である農産物の供給について逼迫することもあろう。気候変動には温室効果ガスが影響しているというにも係らず日本は京都議定書数値目標達成に積極的ではない。

欧米ではプラントベース、ベジタリアン、ビーガンといった動物由来の食材や成分を使わない「ミートレス」が急速に広がっている。畜産に比べてCO2排出、水、圃場等々の削減に貢献できるという環境配慮マインドが拡散していると考えられる。「ミートレス」の健康への効果は検証や議論の余地が残されているものの、アパレルや化粧品、医薬品まで広がっている「ギルトフリー」のマインドも受け入れられていると考える。持続可能な社会を実現するには人間にとっても‘ストレスフリー’が大切なことが理解されてきたのでは！

(モクさん)

# 食にまつわるお話　～体を労わる食べ物～

　朝夕の急な冷え込みやちょっとした外出時の寒さにあてられて、せきや鼻水が出たり、熱が上がったりされた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

　一般的に体温が1℃下がると免疫力は30%以上も低下すると言われています。特に冬は乾燥などから風邪やインフルエンザなどが流行りやすい季節です。

　また、日照時間が短くなる為に、自律神経のバランスの乱れから、体調を崩しやすい季節でもあります。

　その為、この時期は病気にかかってからではなく、かかる前から意識的に栄養価の高い食材を取り入れ、体調を整えるとともに、免疫力を高めておくことが大切になってきます。今回はこの冬を元気に乗り越えたいという方の為に特におすすめの食材をご紹介いたします。

　冬の養生は閉じて守るのが基本だと言われています。

　不調を感じたら食べる量や活動を控えめにする、早く寝てゆっくり起きるよう心掛ける、冷たい飲みものや食べ物は避けるなど色々な対策があります。自身の生活習慣に合わせて、できる対策から始めてみてください。

…カロテンが活性酸素を抑制し粘膜を強化。
風邪予防、免疫力の向上に。

…にんじん同様にカロテンが豊富。
種やワタも食べられます。

…辛みの成分アリシンに抗酸化作用。
疲労回復や風邪の予防に。

…粘り成分ムチンは体力増強、粘膜保護に。
ビタミンや不溶性食物繊維も豊富。

…根は胃腸の働きを整え消化吸収の助けに。
葉はカロテンやカルシウムが豊富。

…ショウガオールなど辛み成分に抗酸化作用。
冷え性改善、風邪予防に。

…クエン酸などの有機酸が豊富。
疲労回復や食欲増進、食あたりにも。

参考文献：池田書店「からだによく効く食べ物大辞典」

## 体を労わるおすすめ養生食「梅醤番茶」をつくってみよう

冷え性や疲れやすいなど体の不調を感じている方、年末やお正月の食べ過ぎ疲れの方、
風邪や貧血、二日酔いの方にもおすすめの飲み物です。

**【材料（1人分）】**
- 梅干し…1個
- 醤油…小さじ1
- 生姜汁…小さじ1
- 番茶…湯のみ1杯分

**【作り方】**
①湯のみに梅干しを入れよく潰す（種は取る）
②醤油、生姜汁を加えて練る
③あつあつの番茶を注ぎ熱いうちに飲む
※配合はお好みにより調整してください

風邪かなと思ったら
まずは
あつあつの梅醤番茶が
私にはよく合ったので
おすすめします。

## Event Calendar

満月 吸収の機能MAX → 下弦 毒素を排出していく → 新月 排出の機能MAX → 上弦 吸収の機能が高まってくる → 満月 吸収の機能MAX

| 2019 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ◐ | | | | ○ | | | | ○ | | | ◑ | | | | ◐ | | | ◐ | | | | ● | | | | ◑ | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| | あずきの日 | | ひっつみの日 | | | メロンの日 | 大雪 | | | 植物油の日 | 麺の日 | 明太子の日 | ビタミンの日 | | お菓子の日 | | | 米食の日 | | ワインの日 | 手巻き寿司の日 | 冬至 | 天ぷらの日 | 削り節の日 | プリンの日 | プルーンの日 | ツナの日 | 鶏の日 | | 味噌の日 | そばの日 |

●満月 14日(月)
●新月 28日(月)

| 2020 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ◐ | | | | ○ | | | | ○ | | | ◑ | | | ◐ | | | | ◐ | | | | ● | | | | ◑ | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| | 元日 | | 三日とろろ | | いちごの日 | 小寒 | 人日の節句（七草粥） | | ブルーマウンテンコーヒーの日 | 明太子の日 | 鏡開き | いいにんじんの日 | 成人の日 | | いいいちごの日 | | おむすびの日 | | 信州まつもと鍋の日 | 大寒 | 料理の日 | カレーの日 | アーモンドの日 | 給食記念日 | めかぶの日 | | | | | 愛菜の日 | |

●満月 11日(土)
●新月 25日(土)

**二十四節気**
小寒（1月6日）…1年で寒さが最も厳しくなる寒（かん）の時期の最初の日。寒の入りともいう。小寒から節分までの約30日間が寒の時期。
大寒（1月20日）…1年で最も寒い頃。寒の時期の真ん中の日。寒気を利用した食物（酒、味噌など）を仕込むのに良い時期。

株式会社純正食品マルシマ　マルシマ　検索
〒722-0051 広島県尾道市東尾道9番地2　TEL 0848-20-2506　FAX 0848-20-2363　E-mail：marusima@junmaru.co.jp

◎掲載の価格は税込8%価格（カッコ内は本体価格）です。　◎ホームページでバックナンバーをご覧いただけます。