

# まるしま通信

2021年  
7月号

7						
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

8						
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				

● 新月 7月10日(土)

● 満月 7月24日(土)

You are what you eat.

—食はあなたをつくる—

夏の涼味をお召し上がりください!!

## 小豆島手延べそうめん



そうめんの本場小豆島で  
国産小麦粉を使用し、  
昔ながらの手法(手延べ製法)で、  
丹精こめて造りました。

小豆島手延べそうめん

250g 454円 (420円)



おすすめレシピ

### 小豆島の郷土料理 茄子そうめん



【材料(2人分)】

- そうめん.....4束 (200g)
- 茄子.....2本
- 油揚げ.....1枚
- ごま油.....大匙1
- 鷹の爪(輪切り).....少々
- ☆めんつゆ.....100ml
- ☆水.....400ml
- 万能ねぎ(小口切り).....適量
- しょうが(すりおろし).....適量
- みょうが(輪切り).....適量

使用商品

小豆島  
手延べそうめん  
250g  
454円  
(420円)



つゆ彩々  
400ml  
810円  
(750円)



【作り方】

- ①油揚げは油抜きし、三角に切る
- ②なすはヘタを取り縦半分になり、格子状に切り込みを入れたらさらに縦半分に切り4等分にする
- ③鍋に☆と1を入れ、5分煮込み粗熱を取って冷蔵庫で30分ほど冷やしておく
- ④中火で熱したフライパンにごま油、鷹の爪を入れ、茄子を両面3分ずつ焼き、冷ましておく
- ⑤そうめんを茹で、洗って水気を切ったらうつわに盛り付け、茄子、油揚げ、薬味を乗せ③の煮汁をかけたら出来上がり!

# 新規取扱商品のご案内

やわらかくクセのない風味 7月初旬入荷

## アルファルファ〈スプラウト〉

スプラウトの中でも最も人気でなじみのあるアルファルファ。程よい柔らかさと豆独特の風味が特徴です。良質で豊富なタンパク質に加え、抗酸化作用により健康促進に役立ちます。ミネラル・食物繊維・ビタミン等も豊富です。生でサラダにトッピングしたり、他の野菜と混ぜてスムージーにしてもおいしくいただけます。

科:マメ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9315	アルファルファ<スプラウト> JANコード 4560496700137	12g	10	345円(314円)



2つの栽培方法が楽しめるスプラウト 7月初旬入荷

## 有機エンドウ豆(豆苗/ピーシュート)〈スプラウト〉

栽培方法その1 人気の豆苗スーパーでよく見かける「豆苗」が自宅で栽培できます。  
栽培方法その2 欧米で人気の「発芽豆」も作れます。欧米のスーパーでよく目にする「発芽豆」。豆を発芽させてわずか2~3日の状態で食べます。栄養がぎゅっと凝縮されている状態で食べられます。

科:マメ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9410	有機エンドウ豆(豆苗/ピーシュート)〈スプラウト〉 JANコード 4560496703039	30g	10	345円(314円)



ピリッとした味がアクセント 7月初旬入荷

## ガーデンクレス/コショウソウ〈スプラウト〉

ピリッとスパイシーな風味が特徴のスプラウトです。大葉クレスに比べ、葉がやや小さ目です。サラダやスープに最適です。イギリスではアフタヌーンティーのお供「エッグ・アンド・クレスサンドイッチ」の具材として親しまれています。

科:アブラナ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9316	ガーデンクレス/コショウソウ(スプラウト) JANコード 4560496700120	15g	10	345円(314円)



小さくても香り豊か 7月初旬入荷

## パクチー/コリアンダー〈スプラウト〉

「パクチー」と言えば、エスニックな風味がやみつきになる人気のハーブ。パクチーは、発芽から1~2週間の「スプラウト」としても楽しめます。パクチースプラウトは、見た目は小さいですが、あのパンチのある香りはそのまま。自分で栽培すれば、いつでもフレッシュなパクチーが楽しめます。

科:セリ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9436	パクチー/コリアンダー(スプラウト) JANコード 4560496703350	10g	10	345円(314円)



赤い色合いが楽しめる珍しいスプラウト 7月初旬入荷

## 赤キャベツ〈スプラウト〉

赤い色合いが楽しめる珍しいスプラウトです。種まきから1週間ほどで収穫開始できます。室内で気軽に栽培を楽しめます。

科:アブラナ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9317	赤キャベツ(スプラウト) JANコード 4560496701653	12g	10	345円(314円)



バジルの風味が爽やか 7月初旬入荷

## バジル〈スプラウト〉

バジルの風味がさわやかなスプラウトです。草丈3~4cmで収穫します。バジルの風味を生かしてサラダやパスタ、ピザにトッピングして楽しめます。

科:シソ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9437	バジル(スプラウト) JANコード 4560496701646	8g	10	345円(314円)



マイルドな風味でやわらかい 7月初旬入荷

## ケール〈スプラウト〉

青汁の原料として有名なケール。栄養のバランスも良いので毎日の健康づくりにも便利なスプラウトです。ケールのスプラウトは意外にもマイルドな風味で食べやすい。サラダやサンドイッチにぴったりです。

科:アブラナ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9318	ケール(スプラウト) JANコード 4560496703299	12g	10	345円(314円)



クセがなくやわらかい 7月初旬入荷

## ブロッコリー〈スプラウト〉

様々なメディアで近年注目のブロッコリースプラウト。栄養やフィトケミカルが優れた健康野菜として話題です。クセがなくマイルドな風味。サラダやサンドイッチなどにピッタリ。やわらかい食感なので、色々な食べ方が楽しめます。

科:アブラナ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9438	ブロッコリー(スプラウト) JANコード 4560496700144	14g	10	345円(314円)



クセが無くやわらかい 7月初旬入荷

## そば〈スプラウト〉

「そばの芽」の名前で近年人気の栄養豊富なスプラウトです。血管を強くするルチンや、抗酸化作用のアントシアニンなどが含まれています。苦みや辛みがないので、冷奴やうどん、サラダ、お吸い物にぴったり。ほんのりピンク色になる茎がお料理のアクセントになります。

科:タデ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9408	そば(スプラウト) JANコード 4560496703275	21g	10	345円(314円)



バランスの良いミックススプラウト 7月初旬入荷

## ヘルシーミックス〈スプラウト〉

ビタミンとミネラルをバランスよく取り込んだ健康志向の方にお勧めのスプラウトミックスです。色々な食感・風味が楽しめるお得なミックスです。

科:アブラナ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9439	ヘルシーミックス(スプラウト) JANコード 4560496700618	9g	10	345円(314円)



スーパーフードをスプラウトで 7月初旬入荷

## チアシード〈スプラウト〉

やわらかくバターテイスト。肉・魚料理の付け合わせに最適です。チアシードは栄養豊富なスーパーフードと言われています。チアシードに含まれるオメガ3(αリノレン酸)は、代謝を促進したり、コレステロールを下げる働きがあり、高血圧や糖尿病の予防にも効果的とされています。また、アレルギーを抑制する効果もあるとされています。食物繊維も豊富なので、便秘解消やデトックス効果が期待されます。

科:シソ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9409	チアシード(スプラウト) JANコード 4560496702902	20g	10	345円(314円)



ピリッとスパイシー 7月初旬入荷

## マスタード〈スプラウト〉

ピリッとスパイシーなマスタード。種で自家製マスタードも作れちゃいます。市販のマスタードには添加物や油、砂糖などが含まれるものがありますが、自分で作ればシンプルなマスタードが楽しめます。

科:アブラナ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9440	マスタード(スプラウト) JANコード 4560496700151	15g	10	345円(314円)



かいわれ大根を育ててみよう 7月初旬入荷

### ラディッシュ/かいわれ大根(スプラウト)

スーパーでよく見かけるかいわれ大根が自分で作れます。冷奴に、うどんに、お刺身にちょっとトッピングするだけでお料理がグンと引き立つピリッと辛いかいわれ大根。種も大きめで栽培しやすいので、栽培初心者さんにもおすすめです。



科:アブラナ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9472	ラディッシュ/かいわれ大根(スプラウト) JANコード 4560496700168	15g	10	345円(314円)

育てやすいスプラウト 7月初旬入荷

### 赤ラディッシュ(スプラウト)

赤い色合いがきれい。ピリツとした風味。サラダやサンドイッチに最適です。



科:アブラナ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9473	赤ラディッシュ(スプラウト) JANコード 4560496700328	15g	10	345円(314円)

スパイシーな風味でいつものお料理がワンランクアップ 7月初旬入荷

### ロケット/ルッコラ(スプラウト)

スパイシーな味わい、ゴマのような香りが楽しめます。



科:アブラナ科

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)
グリーンフィールドプロジェクト	9474	ロケット/ルッコラ(スプラウト) JANコード 4560496700175	15g	10	345円(314円)

スリムタイプのスプラウト栽培容器 7月初旬入荷

### おうちでベジ(種なし)ホワイト

水を替えるだけ!キッチンやお部屋の省スペースで栽培できるスプラウト。  
手軽にフレッシュな野菜がとれるのはうれしいですね。



容器のサイズ:約10.2×14×高さ6.2(cm)

メーカー名	商品コード	商品名・JANコード	容量	入数	価格(本体価格)
グリーンフィールドプロジェクト	9485	おうちでベジ(種なし)ホワイト JANコード 4560496709697	容器1個	12	440円(400円)

スリムタイプのスプラウト栽培容器 7月初旬入荷

### おうちでベジ(種なし)ブラック

水を替えるだけ!キッチンやお部屋の省スペースで栽培できるスプラウト。  
手軽にフレッシュな野菜がとれるのはうれしいですね。



容器のサイズ:約10.2×14×高さ6.2(cm)

メーカー名	商品コード	商品名・JANコード	容量	入数	価格(本体価格)
グリーンフィールドプロジェクト	9479	おうちでベジ(種なし)ブラック JANコード 4560496709673	容器1個	12	440円(400円)

スリムタイプのブロッコリースプラウト栽培キット 7月初旬入荷

### おうちでベジ箱(ブロッコリー種入)ホワイト

水を替えるだけ!キッチンなど室内の省スペースで栽培できるスプラウト。手軽にフレッシュな野菜がとれるのはうれしいですね。人気のブロッコリースプラウトがおうちでかんたんに栽培できます。



容器のサイズ:約10.2×14×高さ6.2(cm)  
ブロッコリースプラウト有機種子:2回分(2袋:各3.3g)

メーカー名	商品コード	商品名・JANコード	容量	入数	価格(本体価格)
グリーンフィールドプロジェクト	9480	おうちでベジ箱(ブロッコリー種入)ホワイト JANコード 4560496709369	1セット	12	759円(690円)

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)
太陽油脂	6429	パックス オリー ヘアソープ JANコード 4904735057758	450ml	12	1,815円(1,650円)
	6430	パックス オリー ヘアソープ詰替用 JANコード 4904735057796	400ml	12	1,375円(1,250円)
	6439	パックス オリー ヘアコンディショナー JANコード 4904735057765	450ml	12	1,815円(1,650円)
	6440	パックス オリー ヘアコンディショナー詰替用 JANコード 4904735057802	400ml	12	1,375円(1,250円)
	6283	パックス オリー ボディーソープ JANコード 4904735057772	450ml	12	1,540円(1,400円)
	6284	パックス オリー ボディーソープ詰替用 JANコード 4904735057819	400ml	12	1,100円(1,000円)
	6457	パックス オリー ボディーコンディショナー JANコード 4904735057789	450ml	12	1,540円(1,400円)
	6458	パックス オリー ボディーコンディショナー詰替用 JANコード 4904735057826	400ml	12	1,100円(1,000円)

### ◎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	田舎みそ 業務用	5kg(1kg×5)	●外箱変更 無地(ラベル貼)に変更及びケースサイズ変更	在庫消化後
	尾道にんにくみそ	70g	●価格変更 (旧)594円(550円)⇒(新)529円(490円)※値下げ	2021年8月2日出荷分より
	金胡麻 ごまの香り	280ml	●規格変更 キャップ形状、商品サイズ変更 ●ラベル変更 原料原産地表示制度に伴う変更、パッケージ文言等一部変更	2021年9月頃出荷分より
亀の甲	甘酒	900ml	●通年商品から夏季商品(4月~8月頃)へ変更	実施済
桜井食品	有機オリーブオイル(エキストラバージン)	430g	●ラベル貼付位置変更	在庫消化後
かるな	大豆まるごとミート(スライスタイプ)	80g	●表示変更 コンタミネーション注意喚起文言変更	在庫消化後
創健社	有精卵マヨネーズ(チューブ入)	300g	●価格変更 (旧)421円(390円)⇒(新)454円(420円)	2021年9月1日出荷分より
	べに花マヨネーズ(チューブ入)	500g	●価格変更 (旧)637円(590円)⇒(新)680円(630円)	
	べに花マヨネーズ(チューブ入)	300g	●価格変更 (旧)443円(410円)⇒(新)470円(435円)	
	えごま一番マヨネーズ	205g	●価格変更 (旧)508円(470円)⇒(新)540円(500円)	
	べに花オレインハイプラスマーガリン	370g	●価格変更 (旧)572円(530円)⇒(新)594円(550円)	
	べに花オレインハイプラスマーガリン	180g	●価格変更 (旧)335円(310円)⇒(新)346円(320円)	
三育フーズ	発酵豆乳入りマーガリン	160g	●価格変更 (旧)340円(315円)⇒(新)351円(325円)	在庫消化後
三育フーズ	グラノーラ	400g	●表示変更 一括表示等一部変更	

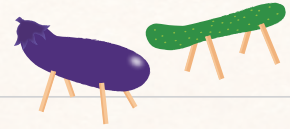
### ◎取扱休止のご案内

メーカー名	商品コード	商品名	備考	実施時期
三幸産業	8999	むき栗さん	7月下旬~8月頃まで欠品	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
太陽油脂	5358	パックス オリー シャンプー 550ml	メーカー都合により製造中止	在庫消化後
	5359	パックス オリー シャンプー詰替 500ml		
	5360	パックス オリー リンス 550ml		
	5361	パックス オリー リンス詰替 500ml		
	5362	パックス オリー ボディーソープ 550ml		
	5363	パックス オリー ボディーソープ詰替 500ml		

# 食にまつわるお話 ~お盆~



「お盆」はご先祖様を供養するための時期のことで、地域によって期間や食べる物に違いがあります。どんな違いがあるのかご紹介したいと思います。

「お盆」は正式には「盂蘭盆会」といい、「盂蘭」は「苦しみを救う」「盆会」は「供えものをして仏を供養する」という意味があります。これは釈迦の弟子である木蓮が地獄に落ちた母の霊を助けるために釈迦の教えを請い、7月15日に供養したことに由来されるとされています。この盂蘭盆会と、正月にお盆に先祖の霊を迎える日本の「御魂祭」が合わさってお盆が生まれたようです。

13日の夕方に霊が道に迷わず帰ってこられるように、「迎え火」をし、16日の夜に「送り火」をして霊を送ります。盆棚には、季節の果物や野菜などとともに、先祖の乗り物とされるキュウリやなすで作った馬と牛(精霊馬)を飾ります。一般的には馬にはご先祖様が早く帰ってくる様に、牛には少しでも長くともに過ごしてもらい供物をたくさん持ち帰れる様にという意味が込められています。

お盆の期間は8月にお盆を迎える地域が多いですが、7月に行われるところもあります。

- ・関東、東北、北陸の一部：新暦の7月13日~16日(東京盆)
- ・多くの地域：8月13日~16日(月遅れ盆)
- ・沖縄、奄美地方：旧暦の7月13日~16日(旧盆)

関東以外の地域では、7月は農作物の収穫時期と重なるため、1ヶ月ズラして8月にお盆をしています。

お盆の行事食はそうめんや精進料理が主です。お盆の時期のそうめんには「家族の無病息災を祈る」というものがあります。精進料理は、仏教の教えにある不殺生戒や煩惱を断ち切る教えを料理という形で

表現したものです。

他にも、お盆によく食べられているものとしては、

- ・おはぎ  
小豆には古くから魔除けの効果があるといわれているうえ、もち米には五穀豊穡を願う意味があります。「おはぎ」という名前は秋に咲く萩の花から付けられました。
- ・天ぷら  
元々はポルトガルの食べ物で、ポルトガルでは天ぷらはキリスト教の行事で節食する際に食べる精進料理のようなもので、それがお盆の時期の精進料理と似ているということでよく食べられます。
- ・お団子  
地域によって違いはありますがお供えするタイミングで「迎え団子」「送り団子」など呼び名が変わります。
- ・夏野菜  
カボチャやキュウリ、ナス、トマト、トウモロコシなどが挙げられ、いずれも暑い夏を乗り切るうえで好まれているものとして有名です。

地域によっては行事食もいろいろあります。

- ・北海道 「赤飯」
- ・宮城県 「おくずかけ」
- ・京都府 「あらめの煮物」
- ・沖縄 「酢の物」

いかがだったでしょうか。地域によっても食べる物が違って興味深いですね。このお盆は家族でご先祖様を供養するのもいいのではないのでしょうか。

## ○×△コラム

加齢による認知症は病名ではなく、認識したり、記憶したり、判断したりする力が障害を受け生活に支障をきたす症状のことを言うのであり、この原因の一つとしてアルツハイマー病があるということ。そのアルツハイマー病治療薬として6月に米FDAが承認したのが「アデュカヌマブ」、原因とされる異常たんぱく質アミロイドβをターゲットにした薬であり、病気の進行そのものを抑える効果が期待されている。承認自体は画期的ではあるが有効性を疑問視する専門家の意見もありFDAは追加で臨床試験を行い、有効性が認められなければ承認を取り消すこともあり得ると条件付きの承認に留めた。効能や安全性が認められた薬や食品添加物が、後になって“禁止”になった例は過去、山ほどあるが、健康志向が高まる昨今、食品においては、十分な食経験やエビデンスがあれば薬ほどではないにしろ、ある程度の機能性の表現を今以上に認めても良いのではないだろうか。(モクさん)

## 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

2021	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			
7	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	土	日		
	さしめし(たけのこ)	うどんの日	みたらしたんの日	みかんの日	チーズケーキの日		小暑	昇る(作)写(ル)と(白)	クワシの日	イカの日	スパイスの日	豆腐の日	もつ鍋の日		マンゴーの日		手巻き寿司の日	鮎の日	いじきゅうりの日	発芽野菜の日	漬物の日	海の日(大暑)	スプーンの日	削り節の日	かき氷の日	プルーンの日	水	菜っ葉の日	木	福神漬の日	金	味噌の日	土	そばの日
	●新月 10日(土)	●満月 24日(土)																																
2021	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			
8	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	ハーブの日	八丁味噌の日	北海道はむしの日	そばの日	メロンの日	オクラの日	山の日	振替休日	はとむぎの日	水	マッシュルームの日	豆腐の日	金	いちいちの日	いなり寿司の日	ホタテの日	水	木	発芽野菜の日	漬物の日	日	月	削り節の日	水	プルーンの日	ツナの日	金	土	クレープの日	月	火		
	●新月 8日(日)	●満月 22日(日)																																

### 二十四節気

立秋(8月7日) …暦の上では秋。この頃を過ぎると鬚雲が出たりひぐらしが鳴いたり秋の気配が感じられる様になる。  
処暑(8月23日) …暑さが止むという意味。朝晩は夏の終わりを感ぜさせる風が吹き、秋の七草の咲く頃。

## 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。