



マルシマニュース

カレンダー

5月	3日	憲法記念日
5月	4日	みどりの日
(5月)	5日	こどもの日
	11日	母の日

※赤字はお休みとさせていただきます。

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

株式会社純正食品マルシマ

〒722-0051 広島県尾道市東尾道9番地2
TEL 0848(20)2506 FAX 0848(20)2363
URL: <http://www.junmaru.co.jp>
E-mail: marusima@bbbn.jp

「お酢」は「お酒」から生まれます。

マルシマのこだわり

マルシマでは創業明治17年の伝統ある醸造蔵にて「有機栽培米」だけを原料に、お酒造りから始める伝統製法にて造っています。手間と時間のかかる「静置発酵」は効率が悪く、少ししかできませんが栄養豊かでおいしいお酢になります。

お酢は、お酒からできます。これは酢酸菌の働きによってお酒の中のアルコールが酢酸に変わり、お酢となるからです。ですからお酒であれば何でもお酢になり、消毒用のアルコールからでもお酢は造れます。

古来日本では、お酢はお米だけから造っていましたが、現在の大手メーカーのお酢は醸造用アルコールや色々な副原料・添加物を使用したりして、お酢を造る機械で効率よく造っています。安価な事は良いかも知れませんが、伝統製法による本物のお酢も大事にしたいですね。



発酵がどんどん、すすんでるタンクの中



蔵の中のタンクは毎日厳しくチェック



お酒をしぼる工程



創業明治17年。昔ながらの風情ある店構え



屋根にも酢酸菌がすみついて黒くなっている



今も残る運搬につかわれていた酢瓶。昔から米酢は尾道の特産品の一つでした。北前船に積まれて上方はもとより、北陸信越地方など遠方にも運ばれていました。



静置発酵



国産有機マルシマ酢
豊饒の生命力を宿す国内産の有機米だけを原料に造っています。純米酢独特の香りと旨みを「美味しい」だけます。(酸度4.5%)



有機純米酢
有機栽培米を100%使用し、昔ながらの酒造りから始める製法でじっくりと熟成しています。米酢独特の香りと口当たりの良い旨みを感じさせます。(酸度4.5%)



かけるだけでおいしい!

酢の物酢
かけるだけで、おいしい酢の物ができます。北海道産布でつた「だし」に有機純米酢などを使用しています。



まろやか酢の物
酢の物が苦手な方や、お子様にもおいしく召し上がれるように、まろやかに仕上げています。



これからの季節にぴったり!!
純りんご酢とハチミツ
国内産りんご果汁と純粋はちみつだけで造った濃縮タイプのバーモント酢です。香料、甘味料、酸味料などは一切使用しておりません。水で割っても豆乳や牛乳で割ってもOK! さわやかなドリンクです。

★酢の物酢・まろやか酢の物はドレッシングとしてもお使いいただけます。

+(プラス)ごま油 ⇨ 中華風(冷やし中華などに最適)

+(プラス)醤油 ⇨ ノンオイル醤油風味(もちろん、これにごま油を加えてもOKです)

「酢の物酢」・「まろやか酢の物」を使って… ア・ラ・カ・ル・ト

和食から中華まで 何でも

◆かける

ビタミンCの破壊をふせぐ **和風レタスサラダ**

《材料 2人分》

- レタス1/2個
- りんご1個
- パセリ少々
- レーズン大さじ2
- 酢の物酢または、まろやか酢の物適宜

《作り方》レタスは芯をとって一口大にちぎる。りんごは皮をむき、いちよう切りにする。レーズンはぬるま湯につけてもどす。レタス、りんご、レーズン、パセリのみじん切りを器に盛り、酢の物酢または、まろやか酢の物をかける。

◆漬ける

魚の骨をやわらかくする **小あじの南蛮漬け**

《材料 2人分》

- 小あじ250g
- 塩小さじ1/2
- 小麦粉大さじ1
- 揚げ油
- 長ねぎ1/2本
- 漬け汁(酢の物酢または、まろやか酢の物)適宜

《作り方》小あじは下ごしらえをして、小麦粉をまぶして揚げる。ねぎと赤唐辛子を小口切りにする。揚げたての小あじに酢の物酢または、まろやか酢の物をひたるぐらいかけ、漬けます。最後にねぎを散らします。

◆あえる

きゅうりとわかめの酢のもの

《材料 2人分》

- きゅうり1本
- カットわかめ10g
- ちりめん適宜
- 酢の物酢または、まろやか酢の物適宜

《作り方》きゅうりはうすく小口切りにし、カットわかめは水でもどし、水気をとる。きゅうり、わかめ、ちりめんをあえる。

★新商品のご案内です！

◎価格は税込価格(カッコ内は本体価格)の表示です。



◎植物油の中でビタミンEが一番多く酸化防止剤や溶剤(ヘキサン)を一切使用せず圧搾法で作ったコレステロール0(ゼロ)の健康油です。
油特有の臭いがなくサラッとしていて揚げ物にしても素材にくっかずカラッと揚げられます。
原材料／ひまわり種子(遺伝子組換えでない)
ひまわり産地：アルゼンチン

メーカー名	商品コード	商 品 名	内容量	入数	価 格	賞味期間
ヴァンセンティン・ジャパン	2268	一番搾り ひまわり油	500ml(460 g)	24	630円 (600円)	2 年

◎仕様変更

◎価格は **税込価格** (カッコ内は本体価格)の表示です。

メーカー名	商 品 名	内容量	変 更 内 容	実施時期
マルシマ	ゆずぼん酢	360ml	リニューアル／新内容量 → 300ml 新入数 → 12 [価格]546円(520円) ※変更ありません 原材料…しょうゆ[大豆(遺伝子組換えでない)、小麦を含む]、醸造酢、橙果汁、粗糖、みりん、ゆず果汁、酵母エキス、かつおだし 新コード 1761 新JAN 4978326 018367 賞味期間 1 年	在庫消化後 (平成20年7月1日) 製造分より
"	ゆずぼん酢	1.8ℓ	リニューアル／内容量 → 1.8ℓ 入数 → 6 価格変更 [旧価格] 2,205円(2,100円) → [新価格] 2,415円(2,300円) 原材料…しょうゆ[大豆(遺伝子組換えでない)、小麦を含む]、醸造酢、橙果汁、粗糖、みりん、ゆず果汁、酵母エキス、かつおだし 新コード 1762 新JAN 4978326 018374 賞味期間 1 年	"
"	割烹ぼん酢 ゆずの香	500ml	リニューアル／新内容量 → 400ml 入数 → 12 価格変更 [旧価格] 756円(720円) → [新価格] 714円(680円) 原材料…しょうゆ[大豆(遺伝子組換えでない)、小麦を含む]、醸造酢、橙果汁、粗糖、みりん、ゆず果汁、酵母エキス、かつおだし 新コード 1763 新JAN 4978326 018381 賞味期間 1 年	"
"	かつおめんつゆ	360ml	リニューアル／新内容量 → 300ml 新入数 → 12 価格変更 [旧価格] 452円(430円) ※変更ありません 原材料…しょうゆ[大豆(遺伝子組換えでない)、小麦を含む]、風味原料(かつおぶしエキス、こんぶエキス)、砂糖、みりん、米発酵調味料、食塩、酵母エキス 新コード 2142 新JAN 4978326 018428 賞味期間 1 年半	"
"	かつおめんつゆ	1.8ℓ	リニューアル／内容量 → 1.8ℓ 入数 → 6 価格変更 [旧価格] 1,838円(1,750円) → [新価格] 2,100円(2,000円) 原材料…しょうゆ[大豆(遺伝子組換えでない)、小麦を含む]、風味原料(かつおぶしエキス、こんぶエキス)、砂糖、みりん、米発酵調味料、食塩、酵母エキス 新コード 2143 新JAN 4978326 018435 賞味期間 1 年半	"
"	だしつゆ四季	900ml	リニューアル／新内容量 → 400ml 入数 → 12 価格変更 [旧価格] 1,029円(980円) → [新価格] 662円(630円) 原材料…しょうゆ[大豆(遺伝子組換えでない)、小麦を含む]、風味原料(かつおぶしエキス、こんぶエキス)、砂糖、みりん、米発酵調味料、食塩、酵母エキス 新コード 2144 新JAN 4978326 018442 賞味期間 1 年半	"
"	割烹だし	500ml	リニューアル／新容器 角ビン → 丸ビン400ml 入数 → 12 [価格] 893円(850円) → [新価格] 798円(760円) 原材料…しょうゆ[大豆(遺伝子組換えでない)、小麦を含む]、風味原料(かつおぶしエキス、魚介エキス(エビを含む)、こんぶエキス、かつおぶし)、砂糖、みりん、米発酵調味料、食塩 新コード 2145 新JAN 4978326 018459 賞味期間 1 年半	"
"	国内産有機きな粉	100 g	価格変更 [旧価格] 242円(230円) → [新価格] 294円(280円)	平成20年7月1日 出荷分より
"	有機きな粉	200 g	価格変更 [旧価格] 189円(180円) → [新価格] 252円(240円)	
"	有機畑のきな粉	120 g	価格変更 [旧価格] 168円(160円) → [新価格] 210円(200円)	
"	黒胡麻きな粉	160 g	価格変更 [旧価格] 399円(380円) → [新価格] 420円(400円)	
"	カテキンきな粉	130 g	価格変更 [旧価格] 399円(380円) → [新価格] 420円(400円)	
"	香煎大豆(こうせんだいず)	380 g	価格変更 [旧価格] 599円(570円) → [新価格] 630円(600円)	
"	ひじきごはんの素	20 g × 3	原材料変更 にんじん(中国産) → 国内産 油揚げ → 削除します	平成20年5月1日製造分より
"	はったい粉	200 g	価格変更 [旧価格] 210円(200円) → [新価格] 252円(240円)	平成20年7月1日出荷分より
"	国内産らっきょう	100 g	パッケージデザイン変更	
"	ごまおかかふりかけ(ビン入)	90 g	原材料から酸化防止剤(ビタミンE)を除きます。 新コード 3093 新JAN 4906657 309304	"
"	" (袋入詰替)	60 g	原材料から酸化防止剤(ビタミンE)を除きます。 新コード 3094 新JAN 4906657 309403	"
"	味まん点 カットわかめ	20 g	価格変更 [旧価格] 294円(280円) → [新価格] 452円(430円) 原料不足の為	実施済

◎仕様変更

◎価格は **税込価格** (カッコ内は本体価格) の表示です。

メーカー名	商 品 名	内容量	変 更 内 容	実施時期
健康フーズ	てんさい含蜜糖	500 g	価格変更 [旧価格] 368円(350円) → [新価格] 410円(390円)	平成20年5月1日出荷分より
創 健 社	ポテトチップス(バターしょうゆ味)	72 g	JANコード変更。→ 新JAN 4901735 019946	実施済
"	ポテトチップス(野菜コンソメ味)	72 g	JANコード変更。→ 新JAN 4901735 019953	"
"	ポテトチップス(うす塩味)	72 g	JANコード変更。→ 新JAN 4901735 019939	"
"	黒米入り五穀クッキー	9 枚	JANコード変更。→ 新JAN 4901735 019922	"
ツルシマ	棒麩	4 本	価格変更 [旧価格] 200円(190円) → [新価格] 231円(220円)	平成20年5月1日出荷分より
"	おつゆ麩	35 g	価格変更 [旧価格] 168円(160円) → [新価格] 200円(190円)	"
向 井	四万十川 青のり粉	8 g	商品名、内容量変更。特選・青のり粉(6g) 30入 315円(300円) 原料産地変更。高知県・四万十川 → 高知県産	在庫消化後
サンコー	ポップコーン	110 g	価格変更 [旧価格] 168円(160円) → [新価格] 189円(180円)	実施済
"	英字ビスケット	70 g	価格変更 [旧価格] 179円(170円) → [新価格] 200円(190円)	平成20年4月21日出荷分より
"	そばかりん糖	125 g	価格変更 [旧価格] 210円(200円) → [新価格] 231円(220円)	平成20年5月21日出荷分より
ネイチャーズ ファインスト	磯の幸 小魚あわせ	50 g	内容量変更 50 g → 45 g	在庫消化後
ミワロン	胚芽浴用石けん	100 g	価格変更 [旧価格] 399円(380円) → [新価格] 420円(400円)	平成20年5月1日出荷分より
ミワケンコー	アロエちゃん	600ml	価格変更 [旧価格] 578円(550円) → [新価格] 593円(565円)	平成20年5月1日出荷分より

◎取り扱い中止のご案内 長い間ご愛顧いただき有難うございました。

メーカー名	商 品 名	備 考	実施時期
マルシマ	ゆずぼん酢(200ml)	弊社都合により中止	在庫消化後
"	柚子をおかけ(360ml)	"	"
マルクラ	丸麦こうじ(有機麦使用・500g)	4月末メーカー製造中止	在庫消化後
"	もろみこうじ(500g)	"	"
ツルシマ	じねんじょ麩	メーカー製造中止	在庫消化後
伯方塩業	伯方の焼塩(1kg)	弊社都合により中止	在庫消化後
"	伯方の焼塩(250g)	"	"
"	伯方の塩(2.5kg)	"	"
東和フーズ	中国産韃靼そば茶	弊社都合により中止	在庫消化後
恒 食	えごま一番	弊社都合により中止	在庫消化後
J O U	有機のカ ウコン	弊社都合により中止	在庫消化後

◎お詫びと訂正

●平成20年3月20日号、仕様変更に掲載しておりました、マルシマ深煎り玄米粉入たんぽぽコーヒーの商品コード・JANコードに変更がありました。
新コード 3497 新JAN 4906657 349706
お詫びして訂正いたします。

●平成20年3月20日号、新商品のご案内に掲載しておりました、サクラ食品オーガニックシロップ(120g)の価格が間違っておりました。
210円(200円)〈誤〉 価格 → **198円(189円)〈正〉**
お詫びして訂正いたします。

データで見る ご存じですか？ 小学生の9人に1人が肥満ということを。

小学生の11.6%が「肥満」。高学年男児では19.8%にも。

2007年5月の厚生労働省「平成17年国民健康・栄養調査結果の概要」によると、日本の小学生の11.6%が肥満だとか。学年別の割合では1～3年が7.3%とやや低め。それが4～6年になると一気に2倍以上の16%に。そのうち男児が6割を占めています。

大人と違う！子どもの予防

食の主導権を握る私たち親が、太るメカニズムに気づくこと。そこから、予防が始まります。

料理は良い食材と手間ひま愛情で！

●朝食をとる

朝食抜きは脳も胃腸も働かなくなり、体温調節がうまくいかない。1日のリズムを作るためにもとること。



最低1品は手づくりで！

すぐに骨折する、肥満、視力低下、アレルギーなどが子どもたちに増えています。
糖尿病や動脈硬化など大人顔負けの生活習慣病にかかる子どもも急増。

また、集中力がない、すぐ「キレる」などさまざまな心の問題も深刻化しています。



せんべい、あられ、まんじゅう

●おやつにも気を配る

子どもにおやつ抜きでは酷。安心できるものを時間を決めて与える。多すぎると食事が食べられないので注意。

●加工食品を避け、無添加の食材で

市販の加工食品は原料には農業が使われ、加工段階で添加物が入る。なるべく無添加・無農薬の食材を自分で調理しよう。

●よく噛む食材を

加工食品は概して柔らかい。噛まなくなると脳の活性が衰えることが動物実験でも明らかになっている。



歯ごたえのあるスルメ

心と体を健やかに育む健脳食材は？

- 大豆 大豆レシチンが脳に活力を与え、記憶力を高めます。
- 海藻類 ミネラルが豊富で、カルシウム不足を補います。イライラ解消に。
- ゴマ レシチンやビタミンBが脳細胞を活性化します。
- 青魚 頭を良くする物質として注目されているDHAが豊富です。



豆類

海藻類

貝類

小魚

緑茶

ゴマ

ムかつくイライラ

一夜漬の素

◎有機肥料を使用し、できるだけ農薬や化学肥料に頼らない環境保全型の農業（有機栽培、特別栽培）を行っている農家の米ぬかを使用しています。

◎塩は、より自然に近い天日塩を使用し、昆布・カキ殻カルシウムを配合して、おいしく漬かるようにしています。

◎遺伝子組換え原料は一切使用しておりません。



商品コード	商品名	内容量	入数	価格(税込み)	価格(本体)	賞味期間
2519	一夜漬の素 (パック入)	700 g	15	452円	430円	1年
2407	一夜漬の素 (袋入)	450 g	10	231円	220円	1年

★作り方

旬の野菜をおいしく、栄養豊かなぬか漬けにしましょう!!



①水を入れる

「一夜漬の素パック」を開封し、700cc (3カップ半) の水を加える。



②ぬか床をつくる

ぬかと水を、手で十分に混ぜて、ぬか床を作る。



③塩を軽くまぶす

材料の野菜を洗って、よく水を切り、塩を軽くまぶす。



④漬け込む

ぬか床の中に野菜を押し込み、ぬかでかぶせるようにして漬ける。



⑤出来上がり

漬かり上がった野菜を水で洗い、適当な大きさに切って召し上がる。

Point

“ぬか床”の発酵は湯さましの軟水がよい。(一旦沸騰すると軟水になる)

Point

にんじん・かぶ・なす・大根などは、縦に切ってから漬けると良い。

Point

冷蔵庫に入れておくと、漬かり上がりに時間が、かかりませんが、ぬか床が長持ちします。

Point

漬け上がった野菜を出すときには“ぬか床”を野菜からしぼってはいけません。ぬか床を振り落とすようにして、野菜の汁は“ぬか床”に入らないようにしましょう。



●漬かり上がる時間のめやす

夏…約12～24時間 春・秋…約24時間 冬…2～3日

野菜は、ぬか漬けにすると、ビタミンB₁、E、Aなどが増え、ぬかに含まれている酵素類の働きと共に、健康と美容に役立ちます。

○×▲コラム

今、チベットで何が起こっているのか、中国の対応は…、

ダスティン・ホフマン主演の映画で彼が自分の子供に言うのである、「いいか、よく覚えておくんだ、世の中は全部ウソで出来ている、そう全部だ、そのウソの中から自分の都合のよいウソを信じて生きてゆくんだ」たしかこんな内容の会話だったと記憶している。中国製の冷凍ギョウザ、ミャンマーの民主化暴動、国内の政治、事件とあらゆる事象がメディアを通じて報道される。テレビだとそのカメラワークからインタビューする人とされる人、ニュースキャスターやゲストのコメント、新聞報道の記者の視点…、現実を伝える媒体は必ず特定のチカラに染まってウソを垂れ流している、ならばウソを見抜く感性を磨くしかない、その感性とは歴史をたどり過去を学ぶこと、未来からは誰も学べないのだから。

By ウッド・バレイ