



まじめに美味しい

マルシマ

2013年6月号

マルシマカレンダー

6

日 月 火 水 木 金 土
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

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

満月&新月カレンダー

新月●6月9日(日) 満月●6月23日(日)

今月のトピックス

やっぱり美味しい!

『小豆島手延そうめん』

知って おきたい! 放射能の正しい知識

シリーズ 森羅万象の旅

○×△コラム

【人と人との関係について】

マクロビオティック料理教室4月報告

テーマ『春野菜でイタリアン』

やっぱり美味しい!

『小豆島手延そうめん』

風光明媚な瀬戸内海に浮かぶ小豆島。オリーブ、醤油、佃煮などの名産品がありますが、もう一つの名産品、それは日本3大産地の一つにも挙げられている「手延そうめん」です。小さいながらも約200軒ほどの製麺所があり、全国各地に出荷されています。

小豆島にそうめん製法が伝わったのは約400年前の江戸初期と言われており、幕末に書かれた「小豆島名所図会」には「色白くして美味なり。他国の産と異にして最よし。其造法いたって精密にして他の製に勝れて美味なり。」と記されています。それはやはりそうめん造りに適した小豆島の気候風土と良質の原料が地元にあったということがあります。温暖で雨が少ない瀬戸内の気候は原料である小麦や塩、胡麻の生産にも適していました。

小豆島の手延そうめんは小麦粉と食塩水を混ぜ合わせ、延ばす過程でごま油を塗布し何回もねじりながら繰り返し熟成させます。そうすることによりグルテンの繊維が密になり、細くても強い腰が生まれます。ごま油を使用して麺の酸化を遅くし、天日干しにて仕上げています。早朝より職人が丹精込めて作る手延そうめんをぜひお召し上がりください。



国内産
小麦粉
100%
使用

小豆島手延そうめん
250g 420円(400円)

ギフトもあります

●国内産小麦粉(北海道、三重)
食塩(天日塩)、ごま油

手延そうめんが
できるまで

① おで作業

小麦粉に食塩水を入れてよく混ぜ合わせる。この作業で品質が決まる。

② 板切り作業

よく練ったものを太い紐にする。

③ 油返し

ローラーにて線状とする。表面にごま油を塗りながら棒状にする。

④ 細目作業

はんばに渦状に巻き入れて、[熟成]を待ち、取り出す。

⑤ 小撚(こなし)作業

カケバ機にかけて、麺線を揃え、更に細くする。1日目が終われば一晩寝かせる。

⑥ 掛巻(かけば)作業

2本の棒に8の字に掛け、寝びつで熟成する。

⑦ 小引作業

寝びつから出し、引き延ばし更に寝びつで熟成する。

⑧ 門干作業

乾燥台に掛け、木ばしで麺を延ばしながら細く仕分ける。天日で乾燥させながら長いほど麺の付着した部分をほぐす。

⑨ 切断作業

きめた寸法に切断する。

⑩ 結束作業

50g一束に結束する。

⑪ 箱入れ・検査・出荷

厳しい検査を受けた後、出荷されます。



さっぱりとしたそうめんは食欲が減退する季節にはうってつけのメニュー!

おいしい「つゆ」で
いただきます。



濃縮タイプ

さいさい

つゆ彩々

400ml 788円(750円)

国内産原料100%「だし」をじっくり煮出してとった本格派。甘さを抑えた、すっきりとまろやかで風味の良いつゆに仕上げました。



濃縮タイプ

こだわりのつゆ 割烹だし

400ml 798円(760円)

国内産昆布と国内産かつお節を贅沢に使いました。杉の桶でじっくり熟成した醤油が効いた「こだわりのつゆ」です。

New!

★新規取扱商品のご案内です!

メーカー名	商品コード	商 品 名 ・ J A N コード	入数	価格(本体価格)	賞味期間
まるしげ	1689	玄米黒酢 500mℓ(酸度4.3%) JANコード 4979246 287048	12	1,313円 (1,250円)	2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	カラダ想いの生姜紅茶	80g (16袋)	価格変更 値下げ 旧価格 1,029(980)円 ⇒ 新価格 893(850)円	2013年6月1日 出荷分より
まるしげ	玄米黒酢	900mℓ	- 酸度変更 5% ⇒ 4.3% 時代のニーズに合った標準酸度に切り替え - 価格変更 値下げ 旧価格 2,940(2,800)円 ⇒ 新価格 2,310(2,200)円	在庫消化後
桜井食品	オーガニックドライフルーツ&ナッツ ・レーズン……………100g ・カレンズ……………100g ・プルーン……………100g ・くるみ……………50g ・アーモンド粒…………50g ・アーモンドプードル…50g		ドライフルーツ類とナッツ類を区別した 包材に変更 オーガニックドライフルーツ ・レーズン……………100g ・カレンズ……………100g(特注品) ・プルーン……………100g(特注品) オーガニックナッツ ・くるみ……………50g ・アーモンド粒…………50g(特注品) ・アーモンドプードル…50g(特注品) 主な包材デザイン、JANコード、価格、内容量、 ケース入数等は変更ございません。	在庫消化後
	冷しらめん	123g	包材表示の一部変更 JANコード、価格、内容量等は変更ございません。	在庫消化後
	岩手県産 強力粉	500g		
	国内産 契約栽培 薄力粉	500g		
河野	クイーンはこ茶	7g×30	販売元が河野祐治商会から製造者の (有)高千穂漢方研究所に変更になります。 内容については変更ございません。	在庫消化後
太陽食品	ハトムギ酵素	2.5g×60	化粧箱サイズ変更 155×140×55mm ⇒ 155×130×55mm	在庫消化後

◎サンコーお菓子 春の新商品より 定番変更のお知らせ

(特)は特別価格です。

商品コード	商 品 名	内容量	変 更 内 容
7070	ふわふわチップ にんじん味	20g	2013年6月20日より ケース単位の取寄せになります。
7071	野菜キューブ	100g(個包装込)	
7074	(特) ベジっ子チップ	30g	
7078	海草スナック	55g	
7080	(特) アーモンドキャラメル	165g(個包装込)	
7073	あずきなクラッカー	130g	引き続き1ヶよりご注文いただけます。
7077	小魚スナック	55g	
7079	ごぼうスナック	55g	

◎取扱い中止商品のご案内

メーカー名	商 品 名 ・ 備 考	実施時期
マルシマ	かつお風味たくあん 1ヶ	弊社都合により製造中止 在庫消化後
	マイ生姜佃煮 40g	弊社都合により製造中止 在庫消化後
まるしげ	玄米黒酢 360mℓ	メーカー製造中止のため 在庫消化後
サンコー	ポップコーン 110g	メーカー販売中止のため 在庫消化後

知って
おきたい!



◆放射能の正しい知識◆

第3章 放射線の人体への影響

(3) 放射線の身体的影響

① 放射線の急性影響

急性影響とは、放射線を浴びた直後から数ヶ月の間に現れてくる身体への影響です。活発に分裂している細胞ほど放射線感受性が高く、感受性が高い造血器、皮膚、消化管などの組織で、顕著な放射線による影響があらわれます。

全身被ばくをした場合、0.5シーベルトくらいから放射線感受性の高い造血細胞で影響があらわれ始め、白血球が減少します。1シーベルト以上の放射線を浴びると、一部の人に悪心、嘔吐、全身倦怠などの二日酔いに似た放射線宿酔という症状が現れます。更に強い線量を浴びた場合には、各種の血球減少症が起き、出血が増加すると共に免疫力が低下します。重症の場合は30～60日程度で死亡します。この様式の死は骨髄死といわれます。

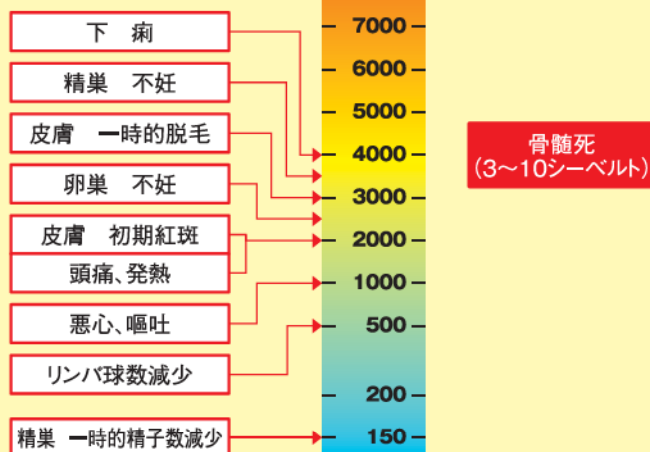
皮膚は上皮基底細胞の感受性が高く、3シーベルト以上で脱毛や一時的紅斑がみられます。

消化管も放射線に対する感受性が高い臓器です。5シーベルト以上被ばくすると、小腸内の幹細胞が死滅し、機能細胞を補給することができません。そのため、腸上皮が消滅し、吸収力

の低下に伴う下痢や、細菌感染が発生します。重症の場合は20日以内に死亡します。この様式は胃腸死といわれます。

数10シーベルト以上の非常に高い線量の被ばくでは、中枢神経に影響が現れ、意識障害、ショック症状を伴うようになります。高線量を被ばくした場合には、中枢神経への影響は他の臓器よりも早くみられ、ほとんどの被ばく者が5日以内に死亡します。

■放射線による急性障害



シリーズ 森羅万象の旅

(株)地湧社の書籍

さねしげ しげさね
実重 重実

著「森羅万象の旅」よりその一部を転載しています。

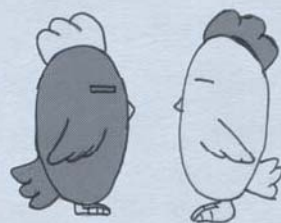
2 私は常に突然変異する②

さて、人間の遺伝子は10万個のDNA分子で構成されているのだが、このうち93%は、ヒトとしての共通の遺伝子であって、父方からも、母方からも同じものを受け継いでいる。残りのわずか7000個のDNAが、個人の特性を決定するのだ。7000というと少ないようにも見えるが、その組み合わせは2の7000乗となつて、ほとんど無限大と言ってもよい。

突然変異の起こる確率から見れば、一人の人間は少なくとも一個の突然変異DNAを持っていることになるという。それが全身の細胞の中に含まれている。人類の全体が持っている突然変異のDNAの種類は、実に1000億から1兆にのぼるものと推定される。

遺伝子の立場から見れば、私たちは巨大な乗り物である。遺伝子たちは大挙して私たちの細胞の一つ一つの中で群を成している。その中には、父母も他人も持っていない突然変異のものが一個または数個存在する。そして、遺伝子たちは自己複製の過程で今日も新しい遺伝子を生み出しているのかもしれない。

生物界が連続的に変化していく中で、私たち自身の身体も、その例外ではあり得ないのである。



○×△コラム 【人と人との関係について】

電車で通勤していますが、駅でも電車の中でも、携帯電話やスマートフォンを手にする人で溢れています。

メール? ネット? ゲーム? 友達同士電車に乗ってきて会話するでもなく、すぐ手にするのが携帯電話やスマートフォン。年配の者から見れば何とも不思議な光景…。ブログやツイッター等は自分を知ってもらいたいためにするものだと思うけど、相手は知っていても当の本人はまったく知らない関係? 広く浅く沢山のひとと知り合えるのかも知れないけれど…。相手の表情を見て話しをするわけでもないし… 相手の心が分かるのか? 人と人との関係がだんだんと希薄になる様で。選挙もネット解禁と新聞に載っていましたが、どのようになって行くのか?

(おでひ)

テーマ『春野菜でイタリアン』



マルシマの直営店(ティナナ)では色々なイベントを行っています、その中で月に一回開催しているマクロ料理教室をご紹介します。今回の料理教室は気分を変えてイタリア料理。本格的なマクロビオティックではありませんが、動物性不使用でマクロビオティックの基礎的な考えが入っているレシピです。

料理は「豆腐のニョッキ」、「グリーンソース」、「春野菜のミネストローネ」、「ひよこ豆のディップ」、「春野菜のバルサミコンソテー」、「春にんじんのラペ」、「胡麻のブラマンジェ」でした。

最初に空谷会長からマクロビオティックにおいて桜沢先生からどのようなことを教わってきたか、マクロビオティックの考え方の基本、命ある食事がいかに大切かというお話などをして頂き

ました。また、教わったことに対してそのまま受け取るのではなく、なぜそうなのか、どうしてそうなのか常に疑問を持って物事を考えるようになってくださいと言われました。

私が担当したブラマンジェはイタリア語ではピアンコ・マンジャレと言います。もとはアーモンドと蜂蜜で作ったプティングのようなもので白い食べ物という意味です。本来ならばアーモンドミルクを使いますが今回は胡麻と豆乳ホイップクリーム、くず粉と寒天で作りました。とてもあっさりしてそうな印象を持っていましたが、メープルシロップで甘味をつけた為か、胡麻との香りがとても合っていてほんのりとした甘めのはずなのにとても濃厚な味となめらかな舌触りでとてもおいしかったです。

『春にんじんのラペ』も材料が少なく作り方も簡単でお勧めです。本来は生を塩もみにして酢を和えるサラダ風料理ですが少し火を入れることで消化を良くし、にんじんの甘みが出ます。でも歯ごたえもちゃんと残っており、カナッペやお弁当の具にも使えます。是非作ってみてください。マクロ料理はややくしこくてとっつきにくいイメージがあるかも知れませんが、基本さえ押さえておけば和食以外にも応用がききます。特におやつなどは料理本の常識を打ち破るような作り方があってとても面白いと思います。

素材の陰と陽の時点でつまづいてしまうという人も野菜はできるだけ生で食べずに蒸したり焼いたりしてみるとか、切り方一つに意味を考えてみるとか、ひとつひとつ出来ることを取り入れるだけでも視野が広がって食事を作るのが楽しくなってきます。

商品部 富田千尋



『春にんじんのラペ』

- ① にんじんは斜めの細い千切りにして、にんにくは細かいみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを敷き、にんにくを加え焦げないように軽く炒め、にんじんを加える。
- ③ にんじんに軽く火が通ったら、温かいうちに酢をかけ、粗熱を取る。
- ④ クルミとレーズンを加え味を馴染ませる。好みに粗挽きコショウを振る。

【材料】(5人分)

- にんじん…1本
- オリーブオイル…大さじ1・1/2
- レーズン…10g
- 酢…小さじ2
- くるみ…5g
- 塩…小さじ1/2
- にんにく…1/4
- 粗挽きコショウ…適量