

自然の味と香りを今に、未来に。

まじめにおいしい



# マルシマニュース

2016年2月号

※表示の価格は、税込(8%)価格(本体価格)です。

## マルシマ営業日カレンダー

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

## 満月&新月カレンダー

満月●2月23日(火) 新月●2月8日(月)

## 今月のトピックス

新商品のご案内

みりん粕でつくった甘酒

## ★新商品のご案内



# みりん粕でつくった甘酒

本格三河みりん粕と国内産有機生姜使用



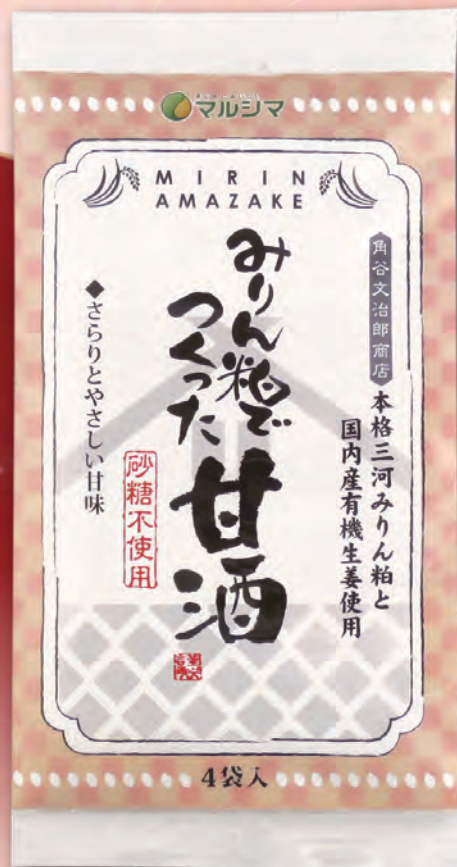
### 特徴①

みりん醸造一筋に伝承された技と心を大切に受け継ぐ「角谷文治郎商店」。国内産もち米と米麴、本格焼酎を原料に一年以上熟成させた「三州三河みりん」の本物のみりん粕使用。

### 特徴②

**砂糖不使用**

砂糖を使用せず、麦芽糖のやさしい甘みと国内産有機生姜の辛みでさらりと飲める。



※写真はイメージです

**お召し上がり方** ホットでもアイスでもお召し上がり頂けます。

本品一袋に80cc~100ccのお湯又は水を入れ、よくかき混ぜてお召し上がりください。お湯、水の量は好みにより加減してください。

※お湯を使用する場合は、やけどにご注意ください。

●原材料 / 麦芽糖、みりん粕、有機生姜、馬鈴薯澱粉、食塩

※直射日光、高温多湿を避け、常温で保存して下さい。 ※不溶解物がありますが、みりん粕及び、生姜の成分ですので品質に問題はございません。

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	5602	みりん粕でつくった甘酒 JANコード 4906657560200	72g (18g×4)	20	<b>378円</b> (350円)	1年

ご存じですか?

2月17日は『千切り大根の日』

2月2日は『つぼ漬の日』



天日干し

味まん点  
千切大根 38g  
227円(210円)

宮崎県産の大根を天日干した  
甘くておいしい干し大根です。  
(要冷蔵)



ポロポロ食感が  
うまい!

薩摩つぼ漬  
(黒酢入り) 80g  
292円(270円)

鹿児島県産の干し大根を有機醤油、  
薩摩黒酢を使用した調味液に漬け込んだ、  
歯切れの良さが特徴の漬物です。



### 切干大根のハリハリ漬けレシピ



#### 【材料】

切干大根 ..... 38g  
人参 ..... 20g  
生姜 ..... 少々  
昆布 ..... 3cm  
唐辛子 ..... 1/2本  
酢 ..... 大さじ1  
醤油 ..... 大さじ1  
切干大根の戻し汁 ... 大さじ6

#### 【作り方】

- ①切干大根は軽く洗い、ヒタヒタの水で戻す。
- ②人参は千切り、生姜は細切り、昆布は軽く水に通しハサミで細く切る。唐辛子は種を取り輪切りにする。
- ③容器に①と②を入れ、酢・醤油・戻し汁を合わせた汁を注ぎ入れる。
- ④冷蔵庫で30分以上おき、味を馴染ませる。



このレシピで使用した商品

#### 有機純正醤油



有機栽培の大豆と小麦を  
天日塩とともに杉桶で仕込んだ  
本物の醤油です。

150ml **367円** (340円)  
550ml **626円** (580円)  
1L **983円** (910円)



#### 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。

300ml **389円** (360円)  
500ml **540円** (500円)  
900ml **864円** (800円)  
1.8L **1,469円** (1,360円)



#### 目高こんぶ

日高産の良質な  
天然昆布です。

60g **745円** (690円)



#### ◎仕様変更

メーカー名	商品名	内容量	変更内容	実施時期
桜井食品	ベジタリアンのためのシチュー	120g	● <b>パッケージ文言変更</b>	在庫消化後
太田油脂	毎日えごまオイル	4g×30	● 商品名変更 (旧) 毎日えごまオイル ⇒ (新) 毎日えごまオイル® ● 内容量変更 (旧) 4g×30 ⇒ (新) 3g×30 ● JANコード変更 (旧) 4962311110143 ⇒ (新) 4962311150064 ● <b>パッケージ変更</b> ※原材料、価格等に変更はございません。	在庫消化後
創健社	マーマレード	200g	● 価格変更 旧価格 378(350)円 ⇒ <b>新価格 400(370)円</b>	2016年3月1日 出荷分より
	ジロロモーニ 有機EX-V (オリーブオイル)	228g	● <b>パッケージ変更</b>	在庫消化後
オクト	漁師町のいわし煮 生姜風味	100g	● 価格変更 旧価格 432(400)円 ⇒ <b>新価格 459(425)円</b>	2016年3月1日 出荷分より
	漁師町のいわし煮 梅風味			
	漁師町のいわし煮 唐辛子風味			
	漁師町のいか煮	230g	● 価格変更 旧価格 594(550)円 ⇒ <b>新価格 632(585)円</b>	

#### ◎取扱中止のご案内

メーカー名	商品名	備考	実施時期
日本デイリーヘルス	アサバ リップクリーム 3g	メーカー都合により 製造中止	在庫消化後
	アサバ ミルキーファンデーション235(ナチュラルピンク) 27ml		
	アサバ コンパクトケーキUV(詰替)340 ナチュラル		
	アサバ マイルド泡ウォッシュ 150ml		



まなぶ

しょくどう

きせき

# 學ちゃん食堂の奇跡

## 6 「うつ病」に打ち勝つ食生活の基本とは③

うつ病を治す食生活とはどうすればよいのでしょうか。答えは簡単です。まず、白砂糖から逃れる努力を果たしましょう。台所から白砂糖がなくなると病気の8割はなくなるとも言われています。食物繊維をたくさん含む、精白していない玄米、麦類、雑穀、豆類、イモ類、野菜類、海藻類、キノコ類、納豆・漬物などの発酵食品、動物性なら肉類ではなく魚介類を、できればイノチ丸ごと食べられる小魚や小海老など食材として、まな板と包丁を使って料理を楽しみ、同時に、食品添加物を減量させ、できた食べ物を、顎が痛くなるまで、噛んで、噛んで噛みまくる食生活にすれば良いだけのことではないでしょうか。

使う塩も極めて重要です。血圧を上げる塩化ナトリウム99%の「精製塩」は避け、少なくとも「再製塩」、できればマグネシウムやカリを含み、血圧を下げる「自然海塩」を使うことです。自分で作らない味噌や醤油も、原料表示を良く見て、添加物の少ないものを使い、できれば、手作りにすることです。お酢も大切に、安い酢は使わないことです。油も大量には使わず、揚げ物はできるだけ避け、せいぜい、炒めもの程度とし、使う油もヘキ

サン抽出ではなく、一番搾りにすることです。牛乳・乳製品を使う必要もないでしょう。卵も控えめにすることです。

食材調理の基本は、イノチ丸ごとの「一物全体食」を目指すことです。土を洗い落とすだけの野菜や果物も皮をむいてはいけません。灰汁（アク）も取ってはいけません。こうすると、生ごみの量も減ります、灰汁取りの面倒もなくなります。油料理も減りますから使う洗剤の量も少なくなり、食器洗いの手間も楽になります。

入手する食材も地場で生産されたものを、地場で消費する「地産地消」を心がけましょう。また、旬にとれたものは一番栄養価があり、一番廉価で、「旬産旬消」を目指しましょう。見た目にきれいな野菜類ではなく、いわゆる屑物で十分です。泥付き野菜は、日持ちもよく、値段も安くなっています。

以上述べた食生活は、「うつ病」だけでなく、現代医学が治すことができない、あらゆる成人病にも対抗できる食生活ではないでしょうか。

## シリーズ 森羅万象の旅

(株)地湧社の書籍

さねしげ しげざね 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。

### 第4章 生と死の境界

#### 2 死によって生かすーアポトーシス①

稚魚のうちのたった2尾を除く99パーセント以上のものが、子孫を残す前に事故や被食によって死ななければならぬのである。

このように、生と死は相互に関連し合いながら、自然の秩序を作っている。

サケは性的に成熟すると、大洋から生まれ故郷の川へ戻って来て産卵する。オスもメスもともに生殖腺を形成するために大量のタンパク質や脂肪を使う。成熟した卵巣は、メスの身体の半分を占めるほどだ。このため、産卵と受精を終えるとオスもメスも身体のタンパク質の40パーセント、脂肪の90パーセントを失い、力尽きて死んでいく。サケは死ぬために川を遡り、生殖をするのだ。

また、サケの資源状況が悪くなって個体数が減少すると、メス一尾当たりの産卵数が増加する。種族の危機を感じると、早熟となり、また産卵数も増えて、個体数を回復しようとするのである。

個々のサケが資源全体の状況をどのようにして知るのは、不明である。しかし、個々のサケは、種族の増減という大きな状況によって、寿命を決定され、運命を支配されているのだ。



## ○×△コラム 【流行に流されない】

「いまテレビで話題の…」 「ネットで炎上中の…」などと店主や店舗スタッフが語ったり、商品陳列に表記したりしてはいないか？ セルフの店舗はそれでいいと思う。去年はオメガ3が含まれる油やココナッツオイル、米油などで売り上げを伸ばした店も多いと思われる。自然食専門店が店主がお客様の健康に資する食品をそれぞれ選び自信をもって推奨しているのであって、テレビが選んだ食品を推奨するのであればセルフの店にすればよい。

(モクさん)

冬後半「食をつくる人」と「いただく人」の心を繋ぎます



# 「身も心も温まる鍋」には 旨味を引き立てる、マルシマの 「だし」「つゆ」「ぽん酢」



※写真はイメージです

## だし

昆布と野菜の旨味

### 焼きだし

箱入(5g×24) **1,026円**(950円)

袋入(5g×8) **421円**(390円)

動物性素材を使用せず、昆布と野菜の旨味を十分に引き出した風味豊かなだしです。



本枯れ鰹節と昆布の旨味

### 本枯れ和風だし

箱入(8g×24) **1,080円**(1,000円)

袋入(200g) **886円**(820円)

本枯れ鰹節と北海道産昆布の「旨味」がお料理を引き立てます。



焼あごの旨味

### 焼あごだし

(8g×20) **1,026円**(950円)

国産の原料をバランスよく配合した、香り豊かで旨味たっぷりのだしです。



## つゆ

国産原料100%

### さいさい つゆ彩々

(400ml) 濃縮タイプ **810円**(750円)

じっくりとった「だし」に「国産醤油」と「本格三河みりん」を合わせ、甘さを抑えたつゆです。



杉桶仕込醤油使用

### こだわりのつゆ 割烹だし

(400ml) 濃縮タイプ **821円**(760円)

国内産昆布と国内産鰹節を贅沢に使い、杉桶でじっくり熟成した醤油をブレンドしたつゆです。



## ぽん酢

有機純正醤油使用

### 瀬戸内の風 はっさくれモンぽん酢

(200ml) **583円**(540円)

広島県尾道産の八朔(はっさく)とレモンを使ったさわやかなぽん酢です。



国産原料100%

### 塩ぽん酢

(200ml) **583円**(540円)

塩のコクとさわやかな有機果汁を生かしてさっぱりと仕上げた塩ぽん酢です。



国内産ゆず果汁を澆さずにたっぷり使用した風味豊かなぽん酢です。

さわやかな酸味ゆずの芳香

### 割烹ぽん酢 ゆずの香

(400ml) **734円**(680円)



鍋のしめに

### 「ゆず風味うどん」



※写真はイメージです

〈材料1人分〉

- ゆでうどん……1人分
- 鍋の残り汁……300cc (足りなければ水を足す)
- 鍋の残り野菜……大きなお玉一杯分
- ゆずの香……適量
- 塩……適量
- 鰹節……お好みで
- 白ゴマ……お好みで
- のり……お好みで

〈作り方〉

- 鍋に鍋料理の残り汁と野菜を入れ火にかけ、ゆずの香と塩で味を調える。
- ゆでうどんを①に入れ、ほぐす。
- お椀に入れ、お好みで鰹節、のり、白ごまをかける。

## イベントカレンダー

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

2016年 2月	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		
新月 8日(月) 満月 23日(火)	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		
		つぼ漬の日	水節分	立春		海苔の日		旧正月	ふぐの日	ふきのとうの日	建国記念の日	レトルトカレーの日		バレンタインデー		寒天の日	千切り大根の日		雨水			おでんの日						ビスケットの日			
2016年 3月	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 9日(水) 満月 23日(水)	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	水	木
	デロポンの日		桃の節句(ひな祭り)	バウムクーヘンの日	啓蟄		メンチカツの日	ミツバチの日	雑穀の日		サンドウィッチの日		ホワイトデー	オリーブの日	彼岸				春分の日	春分の日	振替休日		連子鯛の日			水なすの日	三つ葉の日		山菜の日		



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 http://www.junmaru.co.jp