



まじめに美味しい

# マルシマ

2013年3月号

マルシマカレンダー

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

満月&新月カレンダー

新月●3月12日(火) 満月●3月27日(水)

## 今月のトピックス

3月1日新発売

# マイ★ジンジャー 大麦若葉

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 特保商品とは…

おいしい料理を  
お手軽に! マルシマレシピ

## 大麦若葉&生姜のダブルのチカラ。



# マイ★ジンジャー大麦若葉

## My Ginger Stick

国産有機  
大麦若葉・生姜使用

## 3月1日新発売

★携帯に便利なスティックタイプ

●旨味、栄養素が生きている  
「緑茶製法」の大麦若葉



●丸ごとすりおろした  
国産有機生姜

甘さ  
ひかえめ

リフレッシュ  
したい時や  
ティータイムに  
最適です♪



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
5536	マイ★ジンジャー大麦若葉 JANコード 4906657 553608	25g (5g×5)	20	315円 (300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	寒ひじき	30g	• 価格変更 旧価格 399(380)円 ⇒ 新価格 420(400)円	2013年3月1日 出荷分より
	金時煮豆	150g	• 賞味期間変更 90日 ⇒ 120日	在庫消化後 (2013年4月1日) 製造分より
	昆布煮豆			
	黒煮豆			
	煮干し粉	70g	• ラベルデザイン一部変更	在庫消化後
	仙人梅	200g		
	かつお梅	150g		
	村のこんにゃく(板)	270g	• ケース入数変更 30入 ⇒ 24入	在庫消化後 (2013年3月) 製造分より
三育フーズ	グルテンミート	200g	• 価格変更 旧価格 341(325)円 ⇒ 新価格 368(350)円 デザイン、表示、サイズ等の変更はありません。	2013年4月1日 出荷分より
	グルテンミート	430g	• 価格変更 旧価格 614(585)円 ⇒ 新価格 662(630)円 デザイン、表示、サイズ等の変更はありません。	2013年4月1日 出荷分より
サンコー	みどりのスティックビス	50g	• ケース入数変更 80入(20入×4) ⇒ 20入	ケース単位で 承ります

◎サンコーお菓子  春の新商品のご案内《発売日：2013年4月1日》 季節商品：4月初旬～8月下旬

商品コード	商品名	内容量	入数	価格(本体価格)	賞味期間	原材料
8262	天草入り寒天みかんゼリー	140g	18	158円 (150円)	75日	濃縮みかん果汁、ぶどう糖果糖液糖、砂糖(てん菜糖)、 天草、寒天
8263	国産とまとゼリー	16g × 12個	12	263円 (250円)	120日	砂糖(てん菜糖)、麦芽糖水飴、トマトピューレー、 濃縮りんご果汁、食塩、ゲル化剤(増粘多糖類)、 酸味料(クエン酸)、pH調整剤(クエン酸Na)

◎季節商品休止のご案内《在庫消化後》

メーカー名	商品名	メーカー名	商品名
JA雲南	仁多丸もち(白米)	創健社	ビックアーモンドチョコレート
	仁多丸もち(玄米)		ミルクチョコレート
	仁多丸もち(黒大豆)	法輪	一口香
	仁多切り餅		豆乳ぜんざい
本田商店	石臼挽き有機生蕎麦つゆなし	マルサン	あっさり寄せ鍋スープ
サンコー	黒棒		ピリ辛みそ味キムチ鍋スープ
	黒糖アーモンドチョコ		まるやか豆乳鍋スープ
	黒糖ピーナツチョコ		コクとうま味のみそちゃんこ鍋スープ
	黒糖ひとくちチョコ		すっきり塩味のしょうが鍋スープ
	ミニどら焼き	健康フーズ	DANDY CACA085

◎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
蜂屋	カナダ産純粋はちみつ(百花) 250g(ポリ)	弊社都合により	在庫消化後

知って  
おきたい!



## ◆放射能の正しい知識◆

### 日常生活と放射線

自然界には様々な放射線が存在し、科学的に正確に言えば、私たちは、体の外部からも内部からも日常的に常に放射線を被ばくしています。自然界にもともと存在する放射線を自然放射線といいます。自然放射線からうける放射線量は、世界平均で年間約2.4ミリシーベルトです。

体の外部からあびる放射線には、大地や建物から放出される放射線があります。大地や建物には、ウラン、ラジウム、カリウム40などの微量の放射性物質が存在し、そこから年間約0.48ミリシーベルトの放射線をあびています。また、宇宙から地上に降り注ぐ宇宙線は、年間約0.39ミリシーベルトに相当します。

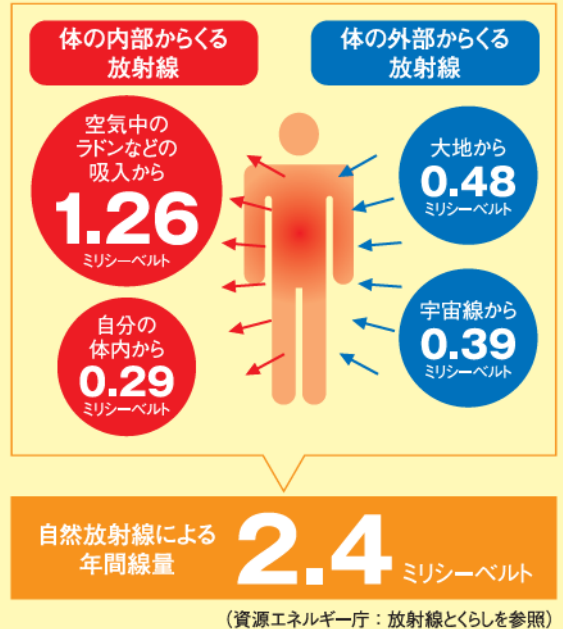
体の内部からうける放射線は、主に呼吸や飲食により放射性物質が体内に取り込まれることが原因です。呼吸により空気中に存在するラドンなどを取り込むことで、年間約1.26ミリシーベルトの放射線をうけています。また、食物の中には微量のカリウム40や炭素14などの放射性物質を含んでいるものがあります。これらの食物を体内に取り込むことにより、年間約0.29ミリシーベルトの放射線をうけています。

自然放射線以外に、レントゲン撮影、CTスキャンなどの医療用放射線からうける平均放射線量は、日本人で年間約2.3ミリシーベルトといわれています。

尾道医師会・広島県医師会

#### ■自然放射線から受ける線量

一人当たりの年間線量(世界の平均)



## シリーズ 森羅万象の旅

(株)地湧社の書籍

かねしげ しげぞね  
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。

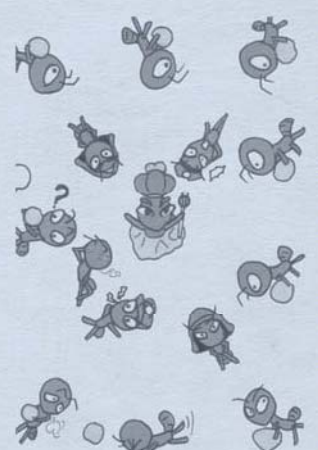
### 19-2 種とは何か?

アリやミツバチでも同じことが言える。女王アリは生殖器官・ホルモン腺であり、働きアリは生殖管・消化管・再生器官である。警察アリは調節機能であり、兵隊アリは防衛器官である。人体の中の赤血球が増殖能力を持っていないように、大半のアリは生殖能力を持っていない。社会性昆虫においては、集団が一つの生き物としての機能を果たしているのである。

シロアリの腸内細菌、原生動物、シロアリの一匹一匹、そしてシロアリの巣。これらは階層を成していて、それぞれのレベルで生命活動を営んでいる。

何が個体かと問うことはここではあまり意味を成さなくなってしまう。人間の身体のように生物の機能のフルセットのことを個体と呼ぶなければならないのだとしたら、社会性昆虫では巣の全体を指して個体と呼ぶべきだろう。

個体と言っても相対的な概念であって、その境界は曖昧である。そして生物が微生物・単細胞生物・多細胞生物・群体・集団社会というように階層を成しているように、人間もまた細胞・組織・器官・人体、さらには社会というように、階層を成すことによって存在しているのである。



## ○×△コラム 【特保商品とは・・・】

食事の際に脂肪の吸収を抑える食物繊維「難消化デキストリン」が配合されていて食後の中性脂肪の上昇を抑える効果が期待できる上に「トクホ」と「コーラ」の意外性で昨年爆発的にヒットした「特保コーラ」。確かに意外性はあるが私達日本人はいつからこんな意外性をまじめに一生懸命買って飲むようになったのだろうか。特定の保健の目的で摂取する者に対してその目的が期待できる旨の表示をすることができるのが特保商品である。しかるにトクホコーラは欲望に対して我慢できない人の免罪符なのか？

(ウッドバレイ)

# マルシマレシピ

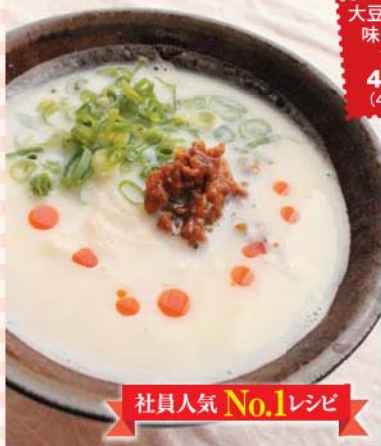
おいしい料理をお手軽に!  
おすすめレシピです♪



## ★〈大豆そぼろの味噌太郎〉レシピ

### 『あったか畑の豆乳担担麺』 2人前

国産大豆ミートを国産合わせ味噌で味付けし、国産野菜などを加えた純植物性のおいしいおかず味噌です。



大豆そぼろの味噌太郎  
120g  
452円  
(430円)



- ① 青ねぎを小口切りにする。
- ② 鍋にたっぷりのお湯(分量外)を沸かし、そうめんを1分ゆで、ざるにあげ水気を切る。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰させる。本枯れ和風だしを加えよく混ぜる。火を止め豆乳を加え、沸騰しないように温める。
- ④ 器にそうめんを入れ、③のスープを注ぎいれる。
- ⑤ 青ねぎと「大豆そぼろの味噌太郎」を乗せ、お好みでラー油を。

社員人気 No.1 レシピ

#### 【材料】

●大豆そぼろの味噌太郎…小さじ2 ●そうめん…2束 ●本枯れ和風だし…1/2袋 ●水…200ml ●豆乳…300ml ●青ねぎ…2本 ●ラー油…適宜

レシピで  
使用した  
商品

本枯れ和風だし  
8g×24  
1,050円  
(1,000円)



小豆島手延そうめん  
250g  
420円  
(400円)



## ★〈有機白みそ〉レシピ

### 『豚肉の白みそ焼き』 2枚分

有機栽培米、有機栽培大豆を100%使用し、受け継がれた伝統の技術で造ったこだわりの白みそです。



有機白みそ  
250g  
420円  
(400円)

- ① お好みで豚肉の余分な脂肪を切り落とし、②のみそを軽く落として、熱して油を包丁で筋に数か所切りこみを入れる。
- ② 万能ねぎを刻んで、白みそ、みりん、砂糖と混ぜ合わせて豚肉にまんべんなく塗り、容器にいれて冷蔵庫で数時間置く。
- ③ ②のみそを軽く落として、熱して油をひいたフライパンで焼く。

ポイント

★焦げやすいので蓋をして蒸し焼きにするようにして焼いて下さい。

#### 【材料】

●豚肉ロース…2枚(約200g)  
●マルシマ有機白みそ…60g  
●マルシマ発酵調味料(みりん)…10g  
●砂糖…10g ●万能ねぎ…2本  
●付け合わせの野菜…お好みで

レシピで  
使用した  
商品

純米発酵調味料  
500ml  
725円  
(690円)



## ★〈割烹ぼん酢 ゆずの香〉レシピ

### 『白菜と油揚げのサラダ』 2人前

国内産ゆず果汁を滲さずたっぷり使用しました。さわやかな酸味とゆずの香りがお料理を引き立てます。



ゆず果汁 30%アップ!  
(当社比)



割烹ぼん酢  
ゆずの香  
400ml  
714円  
(680円)

- ① 白菜を千切りにする。
  - ② 油揚げも千切り(4cm×3mm)にして、油をひかずにフライパンで炒る。
  - ③ ①と②を「ゆずの香ドレッシング」で和える。
- ★油揚げは、カリカリになるまで炒ると美味しさがアップします。  
★フレッシュなゆずの皮を刻んで混ぜ込んでも美味しいです。  
★ピリ辛がお好み場合は、鷹の爪を刻んで加えて下さい。

#### 【材料】

●白菜…100g  
●油揚げ…1枚(8×16cmの長方形)  
●ゆずの香ドレッシング…適量  
●鷹の爪…お好みで

#### 【ゆずの香ドレッシング】の作り方

以下の分量を目安に混ぜ合わせて下さい。

●ゆずの香…55cc ●オリーブオイル…40cc ●酢…20cc ●塩…小さじ1/8 ●こしょう…少々 ●鷹の爪…お好みで

★オリーブオイルはエキストラバージンオイルがお勧め。

ポイント

レシピで  
使用した  
商品

有機純米酢  
500ml  
525円  
(500円)



## ★〈しっとりふりかけ 梅ひじき〉レシピ

### 『梅ひじきパスタ』

瀬戸内海産のひじきをしっとりふりかけに仕上げました。ごはんとの相性もばっちりです。



梅ひじき  
ふりかけ  
40g  
320円  
(305円)

- ① 鍋に湯を沸かし塩(1ℓに対し小さじ1)を加え、パスタを袋の表示時間通り茹でる。
- ② ボウルにオリーブオイル・梅ひじきふりかけ・ちりめん・炒りごま・醤油を加え混ぜる。
- ③ 茹で上がったパスタの湯を切り、②に加えよく和える。
- ④ 器に盛り付け、大葉の千切りを飾る。

ポイント

★ひじきとちりめんをカルシウムたっぷり! 混ぜるだけの簡単パスタです。

#### 【材料】

●梅ひじきふりかけ…大さじ2  
●ちりめん…大さじ2(20g)  
●炒りごま…大さじ1  
●オリーブオイル…大さじ2  
●醤油…小さじ2  
●大葉…2枚  
●パスタ…200g

レシピで  
使用した  
商品

味まん点 ちりめん  
70g  
504円  
(480円)



有機純正醤油  
550ml  
609円  
(580円)



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