

天然だしと乾物の楽しいお店

浜喜に3に3通信

令和4年秋号(10・11月)

029-225-7454

水戸市青柳町 4566 水戸公設市場内

店舗営業時間 4:30AM~10:00AM
電話対応 4:30AM~2:00PM

LINE 公式アカウントはじめました!
『お得な情報を直接お届けします!』

お得な情報をお手元のスマートフォンにお届けする
LINE 公式アカウントです。スマートフォンで QR コードを
読み取っていただき、登録くださった方に
だしパック (10g×3p) 1 袋を
プレゼント。

ぜひ、この機会にお友だち登録を
していませんか?




2022 年 10 月 October

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					

2022 年 11 月 November

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			

おいせ NHK 料理教室を除き、各種イベントはコロナウィルスの収束まで
開催を見合わせております。ご了承のほどお願いいたします。

◎毎日の健康チェックをかかさずマスク着用で接客いたします。
◎消毒液の用意、カゴの消毒、間仕切り透明シート設置他。

神無月

かなづき

この月に日本中の八百万 (やおよろず) の神様が、出雲の国 (島根県) に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。神様が集まる出雲の国では「神在月 (かみありづき)」と呼ばれています。

10 月の行事・暦

衣替え	(10 月 1 日)
寒露	(10 月 8 日)
スポーツの日	(10 月 10 日)
十三夜	(10 月 8 日)
紅葉狩り	(10 月~12 月初旬)
霜降	(10 月 23 日)
ハロウィン	(10 月 31 日)

10 月の各地のイベント

大洗海上花火大会	10/1
ひたち海浜公園コキア	10 月上旬~下旬
水戸偕楽園花火大会	10/22
八溝山の紅葉	10 月下旬~
水戸の菊花展	10/28~11/15
笠間の菊まつり	10/22~11/23
里美かかし祭	10/29~11/26

「亥の子の祝い (いのこのいわい)」

という行事を知っていますか?

亥の月 (旧暦 10 月) の最初の亥の日、亥の時間に行われる収穫祭のこと。また、亥が火に強いことから、この日にこたつ開きや炬開きをすると火災を逃れられると言われているそうです。

古代中国の無病息災を祈る風習「亥子祝」が平安時代に日本に伝わり、最初は宮中行事でしたが、ちょうど収穫の時期と重なっていたことから庶民に収穫祭として広まっていきました。多産のイノシシにあやかって、子孫繁栄を願う意味合いも込められています。



霜月

しもつき

霜が降りる頃であることから「霜月」と呼ばれるようになったようです。ほかに、満ちた数字である十を上月とし、それに対して下月 (しもつき) になったという説、その年の収穫を感謝する意味を持つ「食物月 (をしものつき)」が省略されたという説があります。

11 月の行事・暦

文化の日	(11 月 3 日)
酉の市	(11 月 4、16、28 日)
立冬	(11 月 7 日)
亥の子の祝い	(11 月 6 日)
十日夜	(11 月 10 日)
七五三	(11 月 15 日)
小雪	(11 月 22 日)
勤労感謝の日	(11 月 23 日)

11 月の各地のイベント

水戸黄門まつり・本祭	11/5
土浦全国花火競技大会	11/5
さとみ秋の味覚祭	11/5~11/6
花貫溪谷・紅葉まつり	11/1~11/30
大子・永源寺の紅葉	11 月上旬~中旬
竜神峡の紅葉	11 月上旬~下旬

「十日夜 (とおかや)」は

主に東日本で残っている収穫祭です。

旧暦 10 月 10 日は「刈り上げ十日」ともいい、稲刈りが終わって田の神が山に帰る日といわれることから「十日夜」では稲の収穫に感謝し、翌年の豊穰を祈って田の神に餅やぼた餅をお供えします。

冬の厄払い「亥の子餅」

紫式部の源氏物語でも「亥の子餅」が描かれています。旧暦 10 月の亥の日、亥の刻に亥の子餅を食べると「無病息災で過ごせる」とされています。



だし屋さんに教わるやさしい乾物・野菜の料理

NHK 料理教室

講師 田野島万由子 (つくば市)

2022/10/28 (金)
2022/11/25 (金)

水戸市公設市場
2F 調理室にて



お問合せは
文化センター水戸
029-233-1715

お世話になったあの方に

浜喜のギフト

●お祝い事 ●年間行事 ●弔事
●お見舞 ●お土産 ●記念品 他

◎すぐに使える物ばかり
◎種類がいっぱい入ってる
◎こんなにたくさんなのに
市場価格なので安い
◎どれも品質が良い

お好きな商品を自由に組み合わせていただけます。
一個から包装し、のし印刷もお受けいたします。




新商品のご紹介

NEW



吸油が少なくヘルシー
サクッ！と仕上がる
お米の粉 450 g

NEW



吸油率 55% カット
お米で作った
天ぷら粉 300 g・1Kg

NEW



もちもち！しっかり
国産もち米とうるち米の
だんご粉 200 g

NEW



秋田県産
あきたこまち使用
半生麺仕上げ
こまち麺 450 g

米粉レシピ



ねり胡麻と米麺の担担麺



サクサク天ぷら



ふわふわスフレ
パンケーキ



超もっちり
お好み焼

手作り



竹輪の
磯辺揚げ

昔ながらの草だんご

* 米粉のレシピは店頭にて用意いたしますので声をかけてください

他にも
新商品! 吟醸塩こうじ 100 g
黒砂糖波照間産 1 K g
キビ砂糖 750 g

てんさい糖 650 g
4種のいり豆 50 g
ヨモギ粉末国産 70 g

入荷しました
店頭でご覧ください

「米粉」のおはなし



米粉(こめこ)とは、お米を細かく砕いて粉状にしたものです。お米はこれまではごはんとしての食べ方(粒食)が主流でしたが、最近はパンやケーキ、麺などに加工した新しい食べ方が注目されています。

- 奈良時代から和菓子に使用 (もち米から白玉粉、うるち米から上新粉を作りました)
- 輸入に頼る小麦に変えて (小麦粉はほとんど輸入に頼っており、米粉の代替が有意義で期待されています)
- もっちり感がありヘルシー (もちもちした食感があり、油の吸収率が低くヘルシーな食品です)
- アレルギーの人も安心 (小麦グルテンはアレルギー症状を起こしたりしますが、米粉にはグルテンは含まれていませんので安心してお使いいただけます)
- 日本の水田を守ります (お米の消費量が年々減少して使われない水田が増えていますが、水田は自然のダムと言われ、水害など自然災害を防ぐと共に生物や文化、景観を守ることになります)
- 食料自給率アップに貢献 (日本の食料自給率は38%で先進国の中で最低です！ 米粉を活用しましょう)

「健康寿命」と「フレイル」知っていますか？

* 詳しくは、厚生労働省のホームページで「高齢者のフレイル予防事業」を検索

「健康寿命」とは、介護など他人に頼らず、自立した生活を送れる期間です。

日本人男性の「平均寿命」は81.41歳、「健康寿命」は72.68歳でその差は8.73年。

女性の「平均寿命」は87.45歳、「健康寿命」は75.38歳でその差は12.07年。

健康を損なってからのフレイル期間の約10年をいかに短くするか！が重要です。

「フレイル」とは、加齢により体力や気力が弱まってる状態で、筋力や認知機能が低下し、健康と要介護状態の間の段階を指します。

「フレイル予防」：①バランスのとれた食事を3食しっかりとる。お口の健康にも気を配ることが大切です。

②体を動かすことは、筋肉の発達、食欲や心の健康に有効です。③趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。自分に合った活動を見つけましょう。

今売れやす

芽かぶりで一味違います！

瀬戸内海産の焼き塩

に、めかぶ、唐辛子を加えた
美味しい浅漬け塩です。

調味塩としても焼き魚などの
料理にも利用できます。

夏野菜の他に、短冊に切った山芋
の漬けもの、オススメです。

フレイル予防の3つのポイント

「栄養、身体活動、社会参加」

今できることから始めてみましょう

たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう



健康レシピ

くるみと煮干しの佃煮



煮干し 40 g、くるみ 35 g
たれ(砂糖大さじ3、醤油大さじ1/2、水大さじ1)

1. クルミは手で割って食べやすい大きさに。フライパンにクルミと煮干しを入れてから炒りし皿に取る。2. 空いたフライパンに砂糖、醤油、水を入れて火をつけ、フライパンを回しながら熱し、砂糖が溶けたら①を戻し入れて全体にからめます。火を止めてお皿などに広げて冷まします。

風の時代④自由

時代の風が少しずつ強まっています。もう少し強くなるような感じがします。しかしこの風もいつかはやさしいそよ風になり本当の自由な時代が始まるのでしょうか。わたし達は社会の変化にもあまり動揺することなく、明るい未来を信じて生きていきたいと思います。

そして同時に私たち自身が過去の記憶、感情、価値観、評価、期待などから自由になれるようにおおらかにくらしていきたいと思います。

by 岡部

大子の人気蕎麦店のご紹介です

月待の滝 もみじ苑

0295-72-3993

茨城県久慈郡大子町山川 1369-1

営業時間 10:30~17:00

水曜日定休(5~8・11月は原則無休)

常陸秋蕎麦粉と天然水を使用した自家製粉蕎麦



自家焙煎の珈琲、スイーツ等々、メニューが豊富です！ホームページで営業日など様々な情報の確認がオススメです

茨城県久慈郡大子町にひっそりと流れ落ちる月待の滝(つきまちのたき)。都会の喧騒をはなれて、奥久慈の山々に囲まれた滝をながめながら非日常の贅沢をお過ごしください。



月待の滝は「裏見の滝」「くぐり滝」とも呼ばれ水に濡れることなく滝裏に入れる非常に珍しい滝です。

お買得デ

期間限定セール

10月のお得情報(10/3~10/15 期間限定)

新商品紹介の米粉製品 4種

11月のお得情報(11/1~11/12 期間限定)

豆類(生ピーナッツは除外)

10% OFF

10% OFF

店長おすすめ!

