

天然だ!と乾物の楽しいお店 浜喜にここにこ通信

令和5年春号(4・5月)

だ司 浜喜 ☎ 029-225-7454

水戸市青柳町 4566 水戸市公設市場内

店舗営業時間 4:30~10:00AM

電話応対 4:30~ 2:00PM



April

May

2023 4 月

2023 5 月

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 30	24	25	26	27	28	29

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			

いらっいませ



ライン友達の方限定
「花粉症は一日で治る」本
抽選で10名様プレゼント

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』

QR コードを読み取っていた
だき、登録くださった方に、
プレゼントを差し上げます。

ぜひ、お友達登
録をしてみま
せんか?



卯月

(うづき)

卯の花が咲く月「卯の花月(うのはなづき)」を略したもの。
十二支の4番目が卯(うさぎ)なので「卯月」と言われるように
なったという説もあります。

卯の花



「卯の花」は「空
木(ウツギ)」の
別名です。白く
てかわいい花を
咲かせます。

4 月の行事・暦

エイプリルフール (4月1日)

清明 (4月5日)

花祭り (4月8日)

* お釈迦様が生まれた日

十三詣り (4月13日)

* 数え年で13歳になる男女のための行事

穀雨 (4月20日)

昭和の日 (4月29日)

穀雨 雨が百種の穀物を
生じさせる時期

十三詣りは、虚空蔵菩薩に知恵を授か
りに参拝します。(知恵詣、知恵もらい)

皇月

(さつき)

早苗を植える時期「早苗月(さなえづき)」を略したもの。耕作
を意味する古語の「サ」が元になっているという説もあります。

季節の言葉

余花(よか)

山地などで、まわりが青葉
の中、遅れて咲く桜のこと。夏
の季語にもなっています。

五月晴れ(さつきばれ)

本来は旧暦の5月(今の6月)
の梅雨の晴れ間のこと。

薄暑(はくしょ)

初夏のころに感じる、うっすら
汗ばむ程度の暑さ。

5 月の行事・暦

八十八夜 (5月2日)

憲法記念日 (5月3日)

みどりの日 (5月4日)

子どもの日 (5月5日)

端午の節句 (5月5日)

母の日 (5月14日)

「風薫る五月」の「風薫る」とは、
初夏の青々と繁った樹木の間を吹
き抜ける風を表わしています。

清明は春分の次に迎える節気

清明は「立春」「雨水」「啓蟄」「春分」
に続いて、5番目に当たる春の節気です。

春を感じながら草花
を愛でるなど、清明
の爽やかな季節を楽
しみましょう

清明は江戸時代からある言葉

清明とは清らかな春先の様子を表す「清浄明潔(しょうじょ
うめいけつ)」の略語です。清浄明潔とは、花のつぼみがふ
くらんで咲きほこる季節への移ろいを意味した言葉です。爽
やかな春風とともにだんだん暖くなり、草木などが生き生
きとしていて美しく清らかであると伝えています。

花言葉「清明」を持つ花の名は「ヒエンソウ」

キンボウゲ科デルフィニウム属の花です。漢字
で「飛燕草」と書きます。すべてのものが清ら
かで生き生きする「清明」の季節に咲くヒエン
ソウは絵画のような美しさがありますね。

ヒエンソウ



昭和の日とは

「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の
時代を顧み、国の将来に思いをいたす」事
を趣旨に制定されました。

この日は1927年(昭和2年)から
国民の祝日ですが、実は現在に至
るまで3回にわたり名前を変えてき
ました。

天長節(1927~1947)

天皇誕生日(1948~1988)

みどりの日(1989~2006)

* 5月4日に移動

母の日のプレゼント

贈り物はカーネーション
が定番でしたが、近年は
「あじさい(紫陽花)」の
鉢植えが人気です。ピン
クのあじさいの花言葉は
「元気な女性」です。母の
日に最適ですね。



季節のご挨拶に
浜喜のギフト



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

◎すぐに使える物ばかり
◎お好みの品をお好きにだけ
◎こんなに詰めても市場価格
なので安く、しかも豪華に
◎どれも品質が良く安心です

■お祝い事 ■年間行事 ■弔事
■お見舞 ■お土産 ■記念品 他



NHK 料理教室

だし屋さんに教わる
やさしい乾物・野菜の料理
2023/4/28 (金)
2023/5/26 (金)

公設市場・2F 調理室にて

講師: 田野島万由子(つくば市)

お問合せは
文化センター水戸
029-233-1715



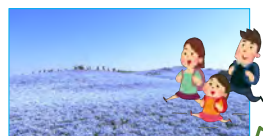
ネモフィラの季節になりました!

ネモフィラは北アメリカ原産の一年草で、和名を
瑠璃唐草(るりからくさ)といいます。
みはらしの丘一面が青く染まり、空と海の青と溶
け合う風景は、まさに絶景ですね。

国営ひたち海浜公園

みはらしの丘

観賞時期は4月中旬~5月上旬



わかめを食べよう

人気第一位

三陸産ゴールドわかめ(500g)

(高級品)ギフトに最適です!



わかめの産地

北海道よりも南側の日本海側・太平洋側で、北海道から九州までの幅広い地域に生息しています。海中の岩などに生息し、葉っぱの部分が伸びていきます。その長さは大きいもので2メートルにもなります。メカブは、ワカメの葉っぱの部分が折れ重なり厚くなった部位です。

ワカメはノリや昆布と同様に古くから親しまれてきた海藻で、五穀豊穡、豊作祈願の神事でも使われることがあります。

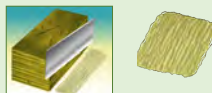
わかめの健康効果

わかめには**アルギン酸**というヌメリの成分が含まれ、余分なコレステロールを吸収しにくくし、動脈硬化の予防や改善効果が期待できます。

カルシウムも豊富で骨の健康にも良く、**ビタミンK**は骨粗鬆症予防に効果があるようです。また、**ヨウ素**も含まれており、全身の代謝をよくする甲状腺ホルモンのもとになり体作りに重要な役割を果たしてくれます。日本人がヨウ素不足に悩まされずに済んでいるのは、ワカメをよく食べる習慣のおかげです。

その他の海藻

海藻には、海苔、わかめ、もずくなどたくさん種類がありますが、すべてに食物繊維やビタミン、ミネラルは含まれています。なかでも、**とろろ昆布**は重ねた昆布を薄く削って作られているので、栄養素が溶け出しやすくなって効率的に摂取できるそうです。



キュウリととろろ昆布で

乱切りしたキュウリに軽く塩を振り、しんなりさせます。その後余分な水分をふき取り、食べる直前にとろろ昆布を絡めます。



豆知識 『エメットの法則』 提唱者:リタ・エメット氏

「いま、やろうと思っていたのに」より

エメットの法則とは
①仕事を先延ばしにすることは、片付けることよりも倍の時間とエネルギーを要する。

②先延ばしにする原因の一つは、完璧さに対するこだわりである。

先延ばしにすると大変

先延ばしにすると、後で余計な負担がかかってしまいます。

先延ばしにならない為の方法

- ・完璧さに対するこだわりを持たないことが大事です。
- ・とにかくやってみる
- ・少しだけ手を付けておく
- ・完璧より完了



- 夏休み症候群 -
夏休みの宿題を先延ばししてしまい、後で大変な目に合うことを言います

より早くやる必要があるもの

- ・悪いことほど早めに
- ・やりたくないことほど早めに

Well done!

浜喜の海藻売上げ上位商品

- 1, 三陸産ゴールドわかめ (500g)
- 2, 三陸宮城わかめ (500g)
- 3, 国産長ひじき (50g) 九州産
- 4, 三陸産カットわかめ (65g)
- 5, 三陸産天然わかめ (300g)
- 6, 沖縄産もずく (240g)
- 7, 漁師わかめ (100g) 宮城産
- 8, 国産茎わかめ (240g)
- 9, 国産茎わかめカット (140g)
- 10, 三陸の乾燥芽かぶ (60g)



若竹煮



胡瓜の酢の物



塩蔵こんぶはしっかりした歯ごたえが魅力!



塩抜きした塩蔵昆布で、鮭・豚スライス・高野豆腐・ゴボウを巻きました。

水、昆布だし、さとう、醤油、酢少量で煮込みます。幅広い形状の昆布です。

茎わかめ、オススメです!

茎わかめは、コリコリとした歯ごたえに根強いファンが多く栄養価はわかめと同様です。茎わかめは、ワカメの中央の部分で、ワカメより**ヨウ素**と**カリウム**を倍以上多く含みます。油を使うさらにとヨードの吸収率がアップします。

☆料理のアレンジがきき食べ応えあり☆

カットわかめなら手間いらず



カットわかめをそのまま味噌汁の鍋に入れてください。

三陸産なので、肉厚で味も良く、保存がきいて便利です。卵焼き、野菜炒め、中華スープにも。

人気! レシピ

茎わかめの佃煮

材料	茎わかめ	240g
	だし汁	50cc
	しょうゆ	50cc
	さとう	50g
	みりん	25cc



国産茎わかめ 240gを使用

作り方

- ①塩蔵茎わかめは水につけて(水交換で時短)塩抜きする。かじって塩が抜けているか確認。
- ②茎わかめの水を切って、お好きな大きさにカット。(カット済みの商品もございます)
- ③大きめの鍋に調味料を入れて煮立て、泡が立った中に茎わかめを入れます。常にかき混ぜながら強火で煮詰めます。
- ④煮汁が少なくなり煮立つ泡が大きくなってきたら火を止め、お好みで、かつお節・煎りごま(すり胡麻)を加えてください。

4月のおすすめ商品



三陸産ゴールドわかめ 500g

ギフトに最適!箱詰めいたします

塩蔵昆布はこんなに幅広い!



塩蔵昆布 400g

わかめより歯ごたえがあります

便利な粉もの4点



かつおぶし粉 80g
根昆布粉 60g
ヨモギ粉末 70g
煮干し粉 135g



気になる一冊①

「花粉症は1日で治る」

カギとなるのは「フラクトオリゴ糖?」「酪酸菌?」



著者 小柳津広志

私は花粉症ではないのですが、花粉症のお客様がとても多いので、この本が目にとまりました。著者がすすめる玉ネギとゴボウをなるべくたくさん食べるようにしましたら、おなかの調子がとても良くなりました。この本にある正しい腸活で、花粉症以外の症状にも効果が出るようです。私どものお店に貸出用として5冊ほど用意しておりますので、ぜひご利用ください。

岡部

お買得デ

期間限定セール

おまちしています

4月のお得情報

4/1(土)~4/10(月)

三陸産ゴールド・宮城わかめ 500g

三陸産カットわかめ(乾燥)各サイズ

10%OFF



5月のお得情報

5/1(月)~5/13(土)

コーヒー類、各種

煎茶など、お茶類

10%OFF



*除外品
あります