

天然だしと乾物の楽しいお店

# 浜喜にここ通信

## 令和5年盛夏号 (8.9月)

だしどころ はまき  
だし 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 4:30~10:30AM  
電話対応 4:30~ 2:00PM

**お知らせ**

LINE 公式アカウント  
はじめました

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×3袋)をプレゼントいたします。お友達登録をしませんか?

ライン友達の方限定  
気になる一冊で紹介の本を抽選で10名様にプレゼント

応募は店頭で!

2023 8月 August							2023 9月 September						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

はづき **葉月**

葉が紅葉して落ちる月「葉落ち月」から「葉月」になったと言われています。

2日 青森ねぶた祭 ⇒7日  
3日 秋田竿燈まつり ⇒6日  
5日 山形花笠まつり ⇒7日  
6日 仙台七夕まつり ⇒8日  
8日 立秋 (秋が始まる日)  
9日 よさこい祭り ⇒12日  
11日 山の日 (山、自然に親しむ日)  
15日 お盆・終戦記念日  
16日 京都五山送り火  
23日 処暑 (暑さが終わる頃)

八月の暦・祭り

季節の美しい呼び方  
涼風至(すずかぜいたる)  
8/7~8/11 夏の暑い風から、秋の涼しい風に替わり始める頃。  
寒蝉鳴(ひぐらしなく)  
8/12~8/16 夕暮れ時「カナカナ…」という寂しげなヒグラシの鳴き声が聞こえ始める季節。  
蒙霧升降(ふかききりまどう)  
8/17~8/22 高原などの山あいや水辺に深い霧が立ち込め、朝夕に涼しさを感じる頃。

\*ヒグラシは日本で最も捕獲困難なセミ界のスーパースター! 「幻のセミ」「神のセミ」

ながつき **長月**

日増しに夜が長くなるので「夜長月」。それが「長月」になったと言われています。

1日 二百十日・防災の日  
2日 宝くじの日  
8日 白露 (はくろ)  
9日 重陽の節句  
11日 二百二十日  
12日 宇宙の日  
18日 敬老の日  
20日 彼岸の入り  
23日 秋分の日  
26日 彼岸明け  
29日 十五夜 (中秋の名月) \*8月の十五夜は「仲秋の名月」です

九月の暦・祭り

宝くじの日  
1967年に時効防止のために制定。  
く⇒9じ⇒2

宇宙の日  
毛利衛さんが日本人として初めてスペースシャトルに搭乗し、宇宙へ飛び立った日です。

白露(はくろ)とは  
9月8日から秋分までの期間で、この日から仲秋です。草の葉に白い露が結ぶという意味。  
夜の間に大気が冷え込み、草花に朝露が宿ることから名づけられました。  
敬老の日とは  
多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し長寿を祝う日です。感謝の一日です。

◆二百十日 (9/1) と二百二十日 (9/11) ◆

「二百十日」は立春から数えて210日目の日です。農家にとって稲が開花する重要な時期ですが、農作物に甚大な影響を与える台風が多い時期でした。台風の予測ができない時代、「八朔」「二百十日」「二百二十日」を農家の三大厄日として警戒し、風を鎮める祭りを行って収穫の無事を祈りました。(風祭)

八朔とは、八月朔日(1日)の略。果物の八朔(はっさく)は、1860年頃、広島県因島田熊町のお寺「恵日山浄土寺」の境内で発見された品種です。「八朔」の名は、当時の住職であった小江惠徳が「八朔には食べられる」と言ったことから名付けられました。

◆満月のおはなし◆

8/2 スタージョーンズムーン 時刻 3:32  
チョウザメ漁が最盛期をむかえる頃。Sturgeon Moon チョウザメの月と付けられました。

8/31 スーパーブルームーン 時刻 10:36 (日中)  
(2023年の最大満月)  
ブルームーンには民間伝承の別名が無く、最近使用されるようになりました。  
→30日夜から31日の朝方にかけての満月直前に見るのがオススメです。

9/29 ハーベストムーン 時刻 18:57  
とうもろこしなどの作物を収穫する頃なので、Harvest Moon。

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なだけ  
◎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

2023/8/25 (金) 公設市場  
2023/9/22 (金) 2F 調理室

講師  
田野島万由子  
つくば市  
(野菜ソムリエプロ)

お問合せは  
文化センター水戸  
029-233-1715

8・9月イベント情報

- 水戸黄門まつり 8/5~8/6
- ひたち河原子花火大会 8/5
- 東海まつり花火大会 8/11
- ひたちなか祭り 8/19~8/20
- ひたちなか祭り花火大会 8/19
- 大洗八朔祭 8/25~8/27
- みなと八朔まつり 8/26~8/27
- 水戸の萩まつり 9/1~9/20
- 大洗海上花火大会 9/30

TORORO de SOUP

とろろ昆布と  
玉ねぎのスープ

とろろ昆布と  
梅干しのスープ

とろろ昆布と  
トマトのスープ



豊かなとろろみの特長がごめ昆布の栄養素は、健康維持や美容に良いとされています。その滋養を何気なく摂れるようにしたのが、このスープです。  
**お洒落なパッケージです。ぜひお試しください！**

みんなが大好き!おいなりさん

取扱商品の3種

- ・おばあちゃんのいなり 10枚
- ・海賊船味付けいなり 30枚
- ・味付けいなり 40枚



そば、そうめん、醤油おこわ、赤飯、ちらし寿司、海鮮、雑穀米など、いろいろな食材を詰めるだけ!



浜喜独自の調合により、誰にでも喜ばれる懐かしい味に仕上げました。ちょっと甘めの優しいお味です。

◎おいなりさんは、スーパーなどで気軽に買えますが、ご家庭でお好きな具材を詰めるだけで、格段に美味しいいなりに仕上がります!  
プロの方にも人気の商品です。

いなり寿司はいつから?

1836年の天保の大飢饉の直後に「節約令」が出て、当時流行っていた握り寿司が禁止された時期、油揚げを甘辛く煮て、質素だけれどおいしい「いなり鮮(ずし)」が広く食べられるようになりました。ただ、飢饉ですからお米ではなくおからを詰めていたようです。

おすすめの簡単だしパックは?

吟撰混合だしパック(10g×7P・10g×20P)



～おいしのだしの取り方～

- ①水 400cc (2人分) に吟撰だしパック 1袋を入れて火にかけます
- ②沸騰したら 5～10分ほど煮出してください
- ③火を止めて、お箸でだしパックを軽く絞り取り出してください

原料： 枯節、枯さば、利尻昆布、ワンランク上の材料を使っています。

黄金のだし 8g×8P 焼きあご入り



たった一袋で料理が変わる、国産6素材(焼きあご、昆布、かつお節、さば節、うるめいゆし節、しいたけ)を使用した本格和風だしです。下味がついていますので、面倒な下ごしらえ、味付けは不要です。ご家庭で簡単にプロの味がお楽しみいただけます。



かつお節と昆布で本格だし作りは  
いかがでしょうか

取扱い商品はこちらです

- ・かつお厚削り
- ・さば厚削り
- ・混合厚削り
- ・宗田厚けずり
- ・花かつお
- ・日高昆布
- ・利尻昆布
- ・利尻昆布耳
- ・ラウス昆布耳
- ・真昆布



かつお節は栄養いっぱいですが、脂肪分は低く、低カロリーのヘルシーな食品です。タンパク質、リン、カリウム、ビタミンD、カルシウム、ミネラルがたっぷりです。

一緒にどうぞ!  
たっぷり容量の  
稲庭うどん  
650g



夏バテしない生活習慣

夏バテとは「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」など夏の暑さによる体調不調の総称です。体温を一定に保つ自律神経の不調が夏バテの原因です。

夏バテ対策として

- ①温度差、体の冷やしすぎに注意
- ②生活リズムを整え、質の良い睡眠を取る
- ③栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給



夏バテ予防の食事

暑い時期、のどごしの良いそうめんなど炭水化物に偏った食事になりがちです。不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルを意識して摂りましょう。

疲労回復に欠かせない

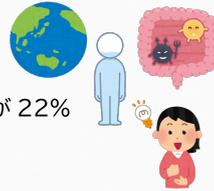
ビタミンB1

うなぎ、豚肉(ビタミンB1が豊富)にニラ、ネギ(アリシン)を合わせた料理や、旬の野菜のトマト、枝豆、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカがおすすめ

おもしろ豆知識 気になる法則

『78対22の法則』 古くからユダヤ人の間で伝わる格言世の中は、すべて78対22で成り立っているという法則です。

- 空気中の成分は、窒素約78%、酸素・二酸化炭素等その他の気体が22%
- 肺呼吸と皮膚呼吸の割合は78対22
- 人間の体は、水分78%、その他22%
- 地球の海の割合は78%に対して陸地が22%
- 腸にいる善玉菌78%、悪玉菌22%



『引き寄せの法則』

心で思っていることは引き寄せられ、強く願えば実現できる。ポジティブな思考は良い結果を生み出し、逆にネガティブな思考が悪い結果を引き起こすという法則。

気になる一冊 ③

「脳呼吸」が整えば  
糖尿病は克服できる 宮野博隆著

著者は「糖尿病は不治の病ではない! 脳脊髄液の巡りを改善すれば、血管も細胞もみるみるよみがえる」と提唱しています。「脳呼吸」とは何か、ホームケアのやり方とは? 私が実際にやってみると比較的簡単に実践できる方法でした。糖尿病の方や糖尿病を予防したい方におすすめの一冊です。 岡部



お買得デ 期間限定セール おまちしています

8月のお得情報

8/1(火)~8/12(土)

吟撰混合だしパック

10%OFF

9月のお得情報

9/1(金)~9/9(土)

味付けいなり

10%OFF

