

天然だしと乾物の楽しいお店
浜喜にこここ通信

令和6年春号(3・4・5月)

だし 浜喜 ☎ 029-225-7454

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



3月営業日 **March**

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
24/31	25	26	27	28	29	30



4月営業日 **April**

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				



5月営業日 **May**

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	

3月 弥生(やよい)
 弥生・草木がいよいよ生い茂る月という意味があります。

- 3月の行事・暦
- 桃の節句 (3月3日)
 - 啓蟄 (3月6日)
 - 彼岸の入り (3月17日)
 - 春分の日 (3月20日)
 - 彼岸明け (3月23日)

桜
 「山の神様が、春になると「田の神様」となって里に降りてくるといわれ、桜の花はその印と伝えられました。縁起の良い花です。

3月の旬の食材 鮫鱈、鱈
 水菜、独活(うど)、筍、菜の花

昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦みのある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。

啓蟄(けいちつ)
 春分のひとつ前の節気。冬ごもりをしていた虫たちが土の中から出てくる頃です。

4月 卯月(うづき)
 卯の花が咲く月「卯の花月」を略したもの。十二支の4番目が卯なので卯月になったという説もあります。

- 4月の行事・暦
- エイプリルフール(4月1日)
 - 清明 (4月4日)
 - 十三参り (4月13日)
 - 春土用入り (4月16日)
 - 穀雨 (4月19日)
 - 昭和の日 (4月29日)

卯の花
 「空木(ウツギ)」の別名。かわいい花が咲きます。

穀雨(こくう)
 田畑を潤し、穀物の成長を促す春の雨のこと。穀雨が終わる頃には「八十八夜」が訪れます。「八十八夜」とは立春から数えて88日目にあたる日。

4月の季節の言葉

- 花冷え(はなびえ) 桜の咲く4月初旬頃、陽気が定まらず一時的に冷え込むこと。
- 油まじ(あぶらまじ) 春の土用の少し前から吹く南風のことで、油を流したような静かな風のことをいいます。

5月 皐月(さつき)
 早苗を植える時期「早苗月」を略したもの。「皐月」の皐には「神に捧げる稲」という意味があります。

- 5月の行事・暦
- 八十八夜 (5月1日)
 - 憲法記念日 (5月3日)
 - みどりの日 (5月4日)
 - 立夏・子供の日・端午の節句 (5月5日)
 - 春の土用明け (5月6日)
 - 母の日 (5月12日)
 - 小満 (5月20日)

「八十八夜の別れ霜」霜が降らなくなる頃。

ネモフィラの季節
 ひたち海浜公園 みはらしの丘
 4月中旬~5月上旬

小満(しょうまん)
 あらゆる生命が満ち満ちていく時期のこと。太陽の光を浴び、万物がすくすく成長していく季節です。過ぎやすく行業に最適です。

春のお祝いに浜喜のギフト

ご予約受け賜わります

春はお祝い事の多い季節です。新年度や引越し、転勤といった新生活の準備に追われる方の多い季節です。これまでお世話になった方へのお礼やお祝いにご利用ください。
 ~合格/卒業/入学/就職/送別/年間行事/記念品/新築/お見舞い/弔事~



一個から包装のし印刷いたします

市場価格なので安く 品質が良く安心

もらってうれしい すぐに使える物の詰合せ

ご用途に合わせて 商品選びをお手伝い

お問合せはこちらまで
 Tel 029-225-7454
 Fax 029-224-1092

~季節の食べ物のおはなし~

『端午の節句・柏餅』

関東地方は「柏餅」
 関西地方は「ちまき」



柏の葉は、新芽が出るまで葉が落ちないため、子孫繁栄の意味があり、端午の節句にふさわしい縁起のよい食べ物となりました。

現在のちまきは笹ですが、昔は茅(ちがや)の葉で巻かれていました。茅は、中国の故事で繁殖力が強く神霊が宿り、邪気を払う植物とされていたためです。「ちまき」を漢字で書くと『粽』

大好評 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

2024/3/22 (金)
 2024/4/26 (金)
 2024/5/24 (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



募集中! LINE 公式アカウントはじめました!

お友達登録してみませんか

LINE で様々なお得情報を発信中!

暮れの特別企画「お年玉くじ」にご参加いただきありがとうございました。くじの半券は割引券として6月29日までご利用いただけます。(LINEで当選番号をご確認ください)



QRコードを読み取って登録をお願いいたします。



浜喜の人気商品いろいろ

浜喜おすすめの一品、ぜひお試しください

吟撰混合だしパック
(10g×7P・10g×20P)



枯節枯さば
利尻昆布使用

薫る青さのり



海苔の香りが広がり
特に汁物にオススメ

芽かぶとろろ



昆布の栄養素がそのまま
味噌汁やスープに

おばあちゃんのいなり10枚
海賊船味付けいなり30枚



ちょっと甘めの
優しくて懐かしい
お味です。



とろろめかぶ
天草産 280g



海藻屋さんか
作った美味しい
めかぶ佃煮です

黒にんにく「黒贈」
100g



無添加・無着色・無香料
圧倒的な栄養価

高級品種
【福地ホワイト六片種】

三陸産ゴールド
わかめ 450g



ギフトにも最適な
高級わかめです

三陸産
カットわかめ各種



味が良く肉厚です
そのまま味噌汁に

常備菜(じょうびさい)のすすめ

夕食の品数用意にプレッシャーやストレスを感じる方は多いと思いますが、そんな時は常備菜を作りましょう。常備菜があれば、メイン料理を作るだけです。毎日の家事の時短になります。

常備菜とは、作り置きして常に備えておく副菜で、数日から一週間ほど保存できるもの

常備菜作りにはぴったりのおススメの商品はこちら

<p>茎わかめ</p> <p>煮物 佃煮・酢の物</p>	<p>刻み昆布</p> <p>煮物 漬物・炒め煮</p>
<p>車麩</p> <p>煮物 揚げ物・スープ</p>	<p>仙台麩</p> <p>油麩丼が おススメ</p>
<p>高野豆腐</p> <p>揚げ物 汁物・煮物</p>	<p>日高昆布</p> <p>煮物 巻物・だし取り</p>
<p>ひじき</p> <p>炊込みご飯 サラダ・煮物</p>	<p>切干し大根</p> <p>煮物 味噌汁・漬物</p>

どの食材も長期保存が利く健康食材ばかりです。様々なアレンジが可能で、簡単に美味しい料理に仕上がります。

「健康寿命」のおはなし

健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

2023年平均寿命は男性 81.05 歳、女性 87.09 歳

2023年健康寿命は男性 72.60 歳、女性が 75.50 歳(男女共に世界第一位)

健康寿命を伸ばし、平均寿命との差(約 10 年)を縮めることが重要です。

〔厚生労働省では「健康寿命延伸プラン」を策定し、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸させることを目指しています。〕

「わたしたちにできることは個人の健康意識を上げること」

1. バランスのとれた食事を 3 食しっかりとることが基本です。
2. お口の健康に気を配ることがとても大切です。
3. 運動の習慣をつける。(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)
4. 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。
5. 禁煙、睡眠は十分にとること。 6. 定期的に健康診断を受けること。



茨城県の健康寿命の現状は？

* 健康いばらき 21 プランより参照

～茨城県は『健康長寿日本一』を目指しています～

- | | |
|------------------------|-------------|
| ◆平均寿命:男性 80.28 歳(34 位) | } 7.78 年の差 |
| 健康寿命:男性 72.50 歳(9 位) | |
| ◆平均寿命:女性 86.33 歳(45 位) | } 10.81 年の差 |
| 健康寿命:女性 75.52 歳(8 位) | |

「いばらき元気ウォークの日」毎月第一日曜日

茨城県は、県内各地にヘルスロードを設け、ウォーキング活動を支援しています。水戸は 70 カ所あります。

- 近所のコースを探して
- ・千波公園コース
 - ・水戸城址周辺コース
 - ・茨城県庁コース
 - ・逆川緑地公園コース他

簡単レシピ (常備菜にピッタリ)

いかにんじん

にんじんの爽やかな歯ごたえと
スルメの深い味を楽しむ一品です

材料

- | | |
|--------------|--------------|
| ・にんじん 1~2 本 | ・漬だけれ |
| ・松前スルメ 約 50g | しょう油 大さじ 4~5 |
| ・塩、砂糖 少々 | みりん 1/2 カップ |
| ・酒 少々 | 酒 1/2 カップ |



- 1 スルメはさつと水に通して水気をきり、酒を振りかけて 30 分~1 時間くらいおく。
- 2 にんじんはスルメと同じくらいの長さに切り、全体に塩・砂糖をふり軽くもんで 30 分~1 時間くらいおく。おいたあと、水で塩気をしっかり洗い流す。(パリツとなります)
- 3 鍋に酒とみりんを合わせて火にかけ、煮立ったら弱火にして約 3 分煮つめ、火を止めてしょう油を加える。粗熱がとれたらスルメ・にんじんを加え、全体を混ぜて味をなじませる。2 日くらい冷蔵庫に入れ、スルメが柔らかくなれば OK です。

お買得デー 期間限定セール おまちしています

3月のお得情報 (3/1~3/9 期間限定)

- ・三陸産ゴールドわかめ 450g
- ・三陸産カットわかめ 65gのみ



10% OFF



4月のお得情報 (4/1~4/9 期間限定)

- ・おばあちゃんのいなり 10 枚
- ・海賊船いなり 30 枚



10% OFF

5月のお得情報 (5/1~5/11 期間限定)

- ・海苔(全形 10 枚、100 枚のみ)

10% OFF