

天然だしと乾物の楽しいお店

# 浜喜にこにこ通信

## 令和7年春号(3・4・5月)

だこ だ司 浜喜 ☎ 029-225-7454

商品のお問合せなどお気軽にお電話ください

店舗営業 4:30AM~ 10:30AM  
電話対応 4:30AM~ 12:00PM

毎月8日は  
浜喜の日

# 8

8日の週は  
特別な  
イベントを  
開催します

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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

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

### 8日の週はサイコロゲーム

大好評

3月 3/3(月)~ 3/8(土)  
4月 4/7(月)~ 4/12(土)  
5月 5/7(水)~ 5/10(土)

税抜1000円以上のお買物で  
ゲームに参加、8が出たらお買上  
金額の**20%**を還元します!

毎月、8日の入る一週間は浜喜の週です! お楽しみに!  
一日一回、浜喜商品お買上げの方にサイコロを振っていただきます。  
毎回当たりが多数出ています。ぜひチャレンジしてください♪♪  
ゲームの参加方法は前月にLINE、店頭で発表します。  
(LINE お友達・会員登録済みの方限定)当日に登録もOKです。

### 店内料理体験会

講師: 軽部知美先生  
安心安全な美味しいおだしを毎日の食卓に♪  
『天然だし生活』で健康な身体づくりをプロに聞きます♪

4/26(土) 料理教室 ①7:30~ ②9:00~  
◎かつおけずり節のおだしのとり方・活用法  
\*各自おだしをとり、おすましに  
◎焼き海苔のご紹介  
\*焼き海苔を使用したお料理のご紹介と試食  
参加費用: 1000円(税込) \*おみやげ付き 3/25 予約開始

5/24(土) 料理教室 ①7:30~ ②9:00~  
◎利尻昆布・吟撰だしパックのおだしのとり方・活用法  
\*おだしのとり方を実演しお味噌汁にさせていただきます  
◎わかめご紹介 \*わかめを使用したお料理のご紹介と試食  
参加費用: 1000円(税込) \*おみやげ付き 4/25 予約開始

\*体験時間は各回1時間、10名様先着順で受け付けます  
\*電話または店頭で受け付けます。TEL 029-225-7454

### 期間限定セール

3月のお得情報 (3/1~3/31) ほしいも在庫一掃セール  
\*詳細は裏面にあります

4月のお得情報 (4/1~4/8) ・青森県産さば缶 (水煮・味噌) **20%OFF**

5月のお得情報 (5/1~5/10) ・海苔全形10・100枚 **10%OFF**

### 暮らし歳時記

3月 誕生の行事・暦

桃の節句 (3月3日)  
啓蟄 (3月5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)

3月の旬の食材  
鮫鱈、鱈、水菜、独活(うど)、筍、菜の花

桃の節句・お祝いの仕方

- 雛人形を飾る  
\*雨水の日に飾ると良縁に恵まれると言われています。
- 桃の花を生ける
- ちらし寿司、蛤のお吸い物  
菱餅、白酒、ひなあられをいただく。

桃の節句  
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。

啓蟄  
大地が暖まり冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。

4月 卯月の行事・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17日)  
穀雨 (4月20日)  
昭和の日 (4月29日)

4月の季節の言葉

清明風(せいめいふう)  
春分の後に東南から吹いてくる穏やかな春の到来を告げる風。  
発火雨(はつかう)  
清明の頃に、やわらかく静かに降る雨のこと。桃花の雨、杏花雨ともいいます。

卯の花

「空木(ウツギ)の別名。かわいい花が咲きます。」

5月 皇月の行事・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)  
春の土用明け (5月4日)  
立夏・子供の日・端午の節句 (5月5日)  
母の日 (5月11日)  
小満 (5月21日)

「皇月」の皇には「神に捧げる稲」という意味があります。

清明(せいめい)  
春分から数えて15日目頃。春先の清らかで生き生きした様子を表した「清浄明潔」という語を略したものの。万物が若返る、清々しい季節です。

ネモフィラの季

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。太陽の光を浴びて、万物がすくすく成長していく季節です。一年で最も気持ちのいい季節です。

ひたち海浜公園  
みはらしの丘  
4月中旬~5月上旬



## 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)

完全無添加の本格だし

三つの旨味と香りのハーモニー

- ★かつお節（枯れ節使用）
- ★さば節（枯れ節使用）
- ★昆布（利尻昆布）

安心  
安全



赤ちゃんの離乳食にも使えます  
(9か月頃～)

煮だし、水出し、どちらでも美味しくできます

海賊船味付けいなり30枚



浜喜の定番商品です。昔からの変わらない味付で大人気です。



三陸産ゴールドわかめ 300g



ギフトにも最適な高級わかめです。水で塩を落としてから、2分ほど浸しザルにあげ戻します。肉厚で、味も良く満足の逸品です。

黒にんにく「黒贈」100g



高級品種

【福地ホワイト六片種】

非常に栄養価が高く天然のサプリメントと呼ばれ、ビタミン・ミネラル・アミノ酸が多く含まれています。

薫る青さのり 50g



海苔の香りが広がります！ラーメン、味噌汁、スープなどの汁物におすすめします。

スタッフの おすすめ!

トッピング海苔 80g



数量限定

ビタミンB12

海苔にはビタミン 12 が豊富に含まれます。パッとひとふり、便利な一品。全形海苔、約30枚分。とてもお得です。栄養補給にどうぞ

## 乾物のちから

乾物をおすすめします!



乾燥させることで栄養価が上がったり旨味が増したりと、元の食材からパワーアップした食材が乾物です。和食はもちろん、洋食にもおすすめ。

栄養価アップ!

乾物は水分が抜けて凝縮されるため、生の状態と同じ重量で比べると、ビタミンやミネラルなどの栄養分が大幅に増加します。

旨味アップ!

乾燥させることで旨味のもとであるグアニル酸やグルタミン酸が増えるため、出し汁を取るなど、様々な料理に利用できます。

保存性アップ!

乾物は水分が抜けたことで菌の繁殖を防ぐため長期保存できるようになり、非常食としても大活躍です。



## こんぶの栄養

\*秦の始皇帝は不老長寿の妙薬として昆布を求めたそうです。

- ・**アルギン酸** 水溶性食物繊維の一つであるアルギン酸は昆布の粘り気のもとで、脂肪の吸収を抑制します。
- ・**フコイダン** 小腸の免疫細胞に直接働きかけ、免疫力を調整します。抗酸化作用や抗血栓作用でアンチエイジング食材と言われています。
- ・**ラミナラン** 昆布が成長のために貯めこんだ貯蔵多糖。腸内細菌を介し過剰な炎症やアレルギーを抑制する働きを持ちます。
- ・**カリウム** 昆布は、むくみや高血圧のもととなる食塩を体外に排出する際に必要な成分のカリウムが豊富です。
- ・**ヨウ素** 甲状腺ホルモンの元をつくり新陳代謝を活発にするなど、人間の成長に欠かせないヨウ素が豊富です。
- ・**マグネシウム** 乾物に多く含まれた非常に大切なミネラルです。人体に必要なミネラルの一種で、リンやカルシウムとともに骨を形成するほか、体内の様々な代謝を助ける機能を持つ栄養素です。骨や歯の健康維持、筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧の調整をしています。

## 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

3/21(金) 10:30～

4/25(金) 10:30～

5/23(金) 10:30～

公設市場・2F 調理室にて

フードディレクター・野菜ソムリエプロ

講師：田野島万由子先生

お問合せは  
文化センター水戸まで  
029-233-1715



## 春のお祝いに浜喜のギフト



ご予約受け賜われます

お問合せは Tel 029-225-7454  
Fax 029-224-1092

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。

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

もらって嬉しい  
すぐに使える

ご用途に合わせた  
商品選びをご提案



LINE 公式アカウント始めました  
最新情報をいち早くお届けします!!

友だち募集中!

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3月31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します。