

天然だと乾物の楽しいお店

浜喜にこにこ通信

令和7年夏号(6・7・8月)

どころ
だし司 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

6月営業日 **June**

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					

7月営業日 **July**

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月営業日 **August**

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						

毎月8日の週はサイコロにチャレンジ

1,000円(税別)以上のお買物で
ゲームに参加。8が出たら当たりです!

8が出たらお買上げ金額の10%相当の
浜喜商品券を差し上げます。

(例) お買上げ金額

1,000円~	1,999円	商品券 100円
2,000円~	2,999円	商品券 200円
3,000円~	3,999円	商品券 300円

(上限は100,000円で商品券10,000円)

- ・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。
- ・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。)

毎月・第三週と第四週の新企画

LINE登録者様限定

お米 5kg

お米 5kgが当たります!

6月から11月まで開催
ぜひご参加ください

スタンプ
押印期間

- 6/16~6/28 (第1回抽選日 6/28)
- 7/14~7/26 (第2回抽選日 7/26)
- 8/11~8/23 (第3回抽選日 8/23)

最終抽選日: 11月22日(毎月第4土曜日抽選会)

毎月恒例 期間限定セール

おまちしています

6月のお得情報 (6/2~6/10)

軽部先生の試食会 6/28(土)7~10時

磯の香のり
潮の香のり **10%OFF**

7月のお得情報 (7/1~7/12)

軽部先生の試食会 7/26(土)7~10時

三陸産
ゴールドわかめ **10%OFF**

8月のお得情報 (8/1~8/9)

軽部先生の試食会 8/23(土)7~10時

吟撰混合
だしパック **10%OFF**

参加方法

- ◎ 1,000円(税別)以上お買上げのLINE会員様にスタンプカードをお渡しします。(お1人様一日一個の押印)
- ◎ スタンプ8個で1回くじに参加できます。
- ◎ スタンプカードの有効期限は2025年11月22日です。
- ◎ 11月まで毎月第四土曜日が抽選日です。

ライン登録はこちらから

暮らし歳時記

6月の行事・暦

水無月

チーズの日(6月1日)

芒種 (6月5日)

入梅 (6月11日)

父の日 (6月15日)

夏至 (6月21日)

父の日
日本で父の日が始まったのは1950年頃とされています。アメリカ発祥の父の日ですが、韓国には「両親の日」があるそうです。

7月の行事・暦

文月

半夏生 (7月1日)

七夕 (7月7日)

小暑 (7月7日)

土用丑の日(7月19日)

大暑 (7月22日)

土用二の丑(7月31日)

7/26(土)
水戸偕楽園
花火大会

7/26(土)
水戸偕楽園
花火大会

半夏生の時期に咲くドウダミ科の「ハンゲショウ」

8月の行事・暦

葉月

立秋 (8月7日)

山の日 (8月11日)

お盆入り (8月13日)

終戦記念日(8月15日)

お盆明け (8月16日)

処暑 (8月23日)

二百十日 (8月31日)

山の日
平成28年からの最も新しい「国民の祝日」で、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日です。

8/2(土)・8/3(日)
水戸黄門まつり
本祭

★ 磯の香り(14g・70g)



- ・ラーメン
- ・うどん
- ・そば
- ・スパゲティ
- ・味噌汁

磯の香りは焼いているので風味があります。汁物に合いますので、ラーメン・うどん・スパゲティ・そばに最適です。多くのアレンジが可能です。

お客様の声

皆様に商品の感想をお聞きしました。今後も、商品に関するご意見、ご質問をお聞かせください。

磯の香り

健康保持のために、毎朝、熱いお味噌汁にひとつまみ入れて飲んでいます。

T.S 男性

浜喜おすすめ商品のご案内 **ますますめ!** 4品

★三陸産カットわかめ

13g・45g・100g



- ・味噌汁
- ・うどん・そば
- ・サラダ
- ・和食、中華 OK

塩蔵に負けない美味しさです。肉厚で舌触りが良いです。味噌汁なら火を止めてから入れてください。簡単に柔らかくなります。

カットわかめ

国産なので緑が濃く、歯ごたえがあります。若竹煮を作ったら、タケノコに負けない存在感で美味しかった。

K.U 女性

カットわかめ

さすが国産。しっかりと歯ごたえがあり美味しいです。少量ずつ使えて便利です。

K.K 男性

おにぎりのり2種



とても歯切れが良く、おにぎりに最適な海苔です。手間いらずで、お値段もリーズナブルです。

カットわかめ

特に酔の物にすると、国産の良さがわかります。

F.I 男性

おにぎりのり

1/3にカット済みなので、忙しい朝もサッと巻けておにぎり完成。味も良いと思います。

M.S 女性



磯部餅にも最適ですよ



上質な香りと味で満足の一品です。

簡単レシピ

海苔とアボカドのサラダ



- ・アボカド 1個
- ・焼きのり 1/2枚
- ・大葉 5枚
- ・塩 小さじ 1/4
- ・酢 大さじ 1/2
- ・ごま油 大さじ 1/2
- ・鶏がらスープの素 小さじ 1/2
- ・こしょう 少々

- 1 アボカドは半分に切り、種を取って皮をむき1cm角に切る。
- 2 大葉は軸を切り落とし1cm角に切る。
- 3 ポウルに★を入れて混ぜ、アボカド、大葉、焼きのりをちぎりながら加えてさっと和える。

海苔スープ

- ・焼きのり 全型 1/2枚
- ・顆粒だし 小さじ 1/2
- ・梅肉 小さじ 1
- ・お湯 150cc

- 1 マグカップ等の器に小さく切った海苔、顆粒だし、梅肉を入れて出来上がり。



海苔とピーマンの和え物

- ・ピーマン2個
- ・白いりごま
- ・焼きのり 1/4枚
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・鶏がらスープの素 小さじ 1/4
- ・ごま油 小さじ 1

- 1 ピーマンを切り、レンジで1分30秒加熱し、水気を切る。ポウルにピーマンを入れ★を加えて混ぜ、焼きのりをちぎって入れる。器に盛り、白いりごま少々をちらして完成。



海苔を分解できる腸内細菌を持っているのは唯一日本人だけ!

海苔の栄養

海苔は、豊富な栄養が含まれることから「海の野菜」とも呼ばれています

- ・亜鉛 ・たんぱく質 ・カリウム ・ビタミン類 ・鉄分 ・葉酸 ・ヨウ素 ・タウリン ・カルシウム ・食物繊維 ・βカロテン ・EPA(エイコサペンタエン酸)

ビタミンC

海藻に含まれるビタミンCは熱に強く栄養素が壊れないのが特徴です。

カリウム

細胞内に存在して、塩分の摂り過ぎをちょうど良いバランスに保ち、細胞の浸透圧や水分を適切に保つ役割をしています。

タウリン

血管を丈夫にし、心臓病のリスクを減らす効果があります。肝臓をサポートしたり視力低下を防ぎます。

食物繊維

海苔の約1/3は食物繊維です。野菜に含まれる食物繊維と違い柔らかく、胃壁や腸壁を傷つけることなく穏やかな整腸作用を促してくれます。

ビタミンB1・B2

海苔3枚で豚肉肩ロース 30gにあたるビタミンB1, B2が含まれています。

亜鉛

亜鉛が不足すると、肌荒れや爪のトラブルや抜け毛が起ることがあります。

海苔のたんぱく質は、食べ物から摂取する必要がある9種類の必須アミノ酸をすべて含んだ良質なアミノ酸でできています。必須アミノ酸は体内で十分な量を合成できません。どれか一つが欠けても筋肉や血液、骨などの合成ができません。

鉄分

海苔の鉄分は植物由来なので体に吸収されにくいですが、ビタミンCやタンパク質と一緒に食べると吸収が良くなります。

葉酸 細胞の生産や再生を助けてくれます。

EPA(エイコサペンタエン酸)

青魚に多く含まれていますが、海苔にも多く含まれています。「必須脂肪酸」と呼ばれ、人の体内で作られない成分です。

- ✓ 動脈硬化の予防
- ✓ 高脂血症の改善
- ✓ 高血圧の予防

毎日の食事で手軽にEPAが接種できます



お中元のご挨拶に浜喜のギフト



ご予約受け賜われます

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

お中元の季節になりました。贈り物選びに頭を悩ませる時期ですね。保存がきく海苔、カットわかめなどと、直ぐに使えるふりかけ、とろろ昆布などの組み合わせはいかがでしょう。

一個から包装のし印刷いたします

ご用途に合わせた商品選びをご提案

もらって嬉しいすぐ使える



市場価格なので安く品質が良く安心



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

6/27(金) 10:30~

7/25(金) 10:30~

8/22(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



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!

浜喜では皆様楽しんでいただけるよう、様々な催しを企画しております。LINE をチェックしてぜひご参加ください。お待ちしております。(ご意見などございましたらお聞かせください)

QRコードを読み取って登録をお願いします。

