

天然だしと乾物の楽しいお店

# 浜喜にっこ通信

## 令和7年秋号(9・10・11月)

どろ 浜喜 029-225-7454

店舗営業 4:30AM~ 10:00AM  
電話対応 4:30AM~ 13:00PM

商品のお問合せなどお気軽にお電話ください

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

9月営業日 **September**

| 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 |    |    |    |    |

10月営業日 **October**

| 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 |    |

11月営業日 **November**

| 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 |

### 毎月8日の週・サイコロゲーム

9/8(月)~9/13(土) 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！

10/6(月)~10/11(土)

11/4(火)~11/8(土)

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。  
お買上げ金額 1,000~100,000円まで

- ・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、店頭でお知らせいたします。
- ・LINE お友達・会員登録済みの方限定(当日に登録もOKです)

商品券

### 第三週と第四週 LINE 登録者様限定企画

## お米 5kgが当たります！！

スタンプ押印期間

9/16(火)~9/27(土)  
10/14(火)~10/25(土)  
11/10(月)~11/22(土)

抽選日：毎月第四週が抽選会 **\*最終日 11/22**

◎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になります)

◎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月まで毎月の第四週が抽選日です。

LINE 登録

### 毎月恒例 期間限定 10%OFF セール

9月(9/1~9/9) 味付けいなり 10枚、30枚、40枚

10月(10/2~10/11) 花かつお 100g、200g、500g

11月(11/1~11/8) 日高昆布 1等 130g、300g、500g、1kg

### 軽部先生の試食会

9/27(土) 7~10時  
10/25(土) 7~10時  
11/22(土) 7~10時

詳細はLINEで  
告知します。料  
理のヒントやア  
イデアが見つかり  
ます！

試食  
できます

AUTUMN

### 予告 日頃のご愛顧に感謝を込めて

## 12月・創業50周年大感謝祭

豪華賞品が当たる！

**ガラポン抽選会 開催予定**

詳細は後日発表！お楽しみに！

### 暮らし歳時記

9月の行事・暦 **長月**

防災の日 (9月1日)

白露 (9月7日)

重陽の節句 (9月9日)

敬老の日 (9月15日)

彼岸の入り (9月20日)

秋分の日 (9月23日)

彼岸明け (9月26日)

9/13~10/6  
水戸の萩まつり  
偕楽園

秋の七草  
萩(はぎ)・桔梗(ききょう)・  
葛(くず)・撫子(なでし  
こ)・尾花(おばな「すすき」  
のこと)・女郎花(おみなえ  
し)・藤袴(ふじばかま)  
\*春の七草はお粥にします  
が、秋の七草は見て楽し  
みます。

10月の行事・暦

衣替え (10月1日)

十五夜 (10月6日)

寒露 (10月8日)

スポーツの日(10月13日)

神嘗祭 (10月17日)

秋土用入り (10月20日)

ハロウィン (10月31日)

十五夜  
日本では昔から、同じ場所で十五夜と十三夜  
の両方を鑑賞する風習が一般的です。どちらか  
一方だけ鑑賞するのは「片見月」といって、縁起  
が悪いという言い伝えがあります。

神無月

10/26  
水戸黄門  
漫遊マラソン

11月の行事・暦

十三夜 (11月2日)

文化の日 (11月3日)

立冬 (11月7日)

七五三 (11月15日)

小雪 (11月22日)

勤労感謝の日(11月23日)

ブラックフライデー (11月28日)

紅葉狩り  
紅葉を鑑賞する習慣は、奈良時代から始まった  
といわれ、「万葉集」にも登場しています。平安  
時代に貴族の間で広まり、江戸時代には庶民も  
楽しむようになりました。

霜月

11/1~11/19  
水戸の菊花展  
水戸市植物公園





## 日高昆布 1等

130g, 300g, 500g, 1Kg

産地は主に北海道の日高地方です。柔らかく煮上がりやすいのが特徴です。昆布巻き、煮物、佃煮などに最適です。だしはあっさりした仕上がります。



## 浜喜おすすめ商品のご案内

おすすめ!

### 花かつお

(100g・200g・500g)



☑「基本のだし」にチャレンジしましょう

花かつおのだしの取り方

花かつお 30g 水 1リットル

1. 水1ℓをふたをせずに火にかけ、沸騰したところへ花かつお 30gを入れ、すぐに火を弱火にします。
2. コトコトと 2〜3 分煮出して火を止めます。
3. 花かつおが沈んだら濾し布またはペーパータオルでゆっくりと濾します。

注: かつおぶしを絞り出すと雑味、生臭みが出ますので自然に濾します。



### 味付けいなり 30枚

おばあちゃんのいなり 10枚



そば、醤油おこわ、赤飯、ちらし寿司、雑穀米など、いろんな食材を詰めれば、見た目もキレイないなりずしの出来上がり!



ちょっと甘めの懐かしくて優しいお味です。保存がききまので、突然のお客様にも簡単にお出しできます。

## 芽かぶとろろ



昆布の栄養素がそのまま簡単に摂れます。みそ汁やスープにどうぞ。



胡瓜や大根の浅漬けにとろろ昆布をトッピング。お好み焼きやお吸い物にも合います。梅干を入れたおむすびにまぶしても美味しいです。

## 簡単レシピ

### 車麩とわかめの卵とじ

- ・車麩 3個
- ・カットわかめ 2g
- ・卵 1個
- ・煮汁 (だし汁 1/2カップ、みりん、酒、しょうゆ各小さじ2 砂糖 小さじ1)



1. 車麩はもどして一口大に切る。
2. 鍋に煮汁の材料を合わせて火にかけます。煮立ったら車麩を入れ、煮汁を吸うまで3分ほど煮る。
3. わかめを加え、煮汁を吸ってふくらんだら、溶き卵を中心から外へ回し入れ、半熟になったら火を止める。蓋をして3分蒸らして出来上がり。

### 毎日の昆布水

- ・昆布 20〜30g
- ・水 1ℓ



★ 昆布を水につけておくだけの昆布水。冷蔵庫に常備して水や麦茶代わりに。

1. 昆布は、さっと水で表面の汚れを取り水につける。
2. 1晩〜15時間後が使い頃、飲み頃。
3. 冷蔵庫で保存。約3日間で使い切ってください。

### 基本の昆布だし

- ・昆布 20〜30g
- ・水 1ℓ



★ 昆布の旨味をより出したいときは火を入れます。ただし沸騰させないでください。

1. 昆布は、さっと水で表面の汚れを取り水につける。
2. 5時間〜1晩おき、昆布ごと最弱火の火にかける。約15分、沸騰させずに静かに加熱する。

## 昆布の栄養

体においしい昆布の栄養とは?

昆布は「喜ぶ」に通じる縁起物として知られていますが、単なる語呂合わせではなく、栄養学的に見ても身体のために大変良い食材です。

### 水溶性食物繊維「アルギン酸」「フコイダン」

昆布を煮た時などに出てくる独特のねばり成分はアルギン酸やフコイダンといった海藻特有の水溶性食物繊維で、糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれます。

フコイタンは小腸の免疫力を高める作用も注目されています。

### ミネラル

昆布に含まれるミネラルは牛乳の約23倍。カルシウムは約7倍、鉄分は約39倍も含まれています。昆布のミネラルは体内への消化吸収率が高く、その80%が体内に吸収されると言われています。



### 色素成分「フコキサンチン」

海藻に含まれる褐色の色素成分「フコキサンチン」は、脂肪の蓄積を抑えます。たまった体脂肪を燃やすタンパク質「UCP-1」の活性を上げる、といったダブルの作用があります。

### うまみ成分「グルタミン酸」

うまみがあると、おいしいと感じられる塩分濃度が低くなるため、おいしく減塩することができます。また、グルタミン酸は、胃にあるセンサーに作用して胃腸の働きを良くし過食を防ぎます。

日高昆布、利尻昆布、ラウス昆布、真昆布、根昆布、刻み昆布、すき昆布がごめ昆布、とろろ昆布など各種取り揃えております。

## 大切な方との思いをつなぐ浜喜のギフト



### ご予約受け賜われます

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

様々なシーンで感謝の想いをお届けしませんか。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をお勧めします。

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に使える



市場価格なので安く揃えます



## 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

9/26 (金) 10:30〜

10/24 (金) 10:30〜

11/28 (金) 10:30〜

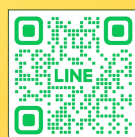
公設市場・2F 調理室にて

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 友だち募集中!



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!!

