

ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌

KIZUNA

キズナ



株式会社 明治商会

2015

冬号

Vol. 04



冬の特集

生鮮問屋 あかつ よかっぺ地元 Vol.4

冬はやっぱりあんこう鍋

健康住まいル

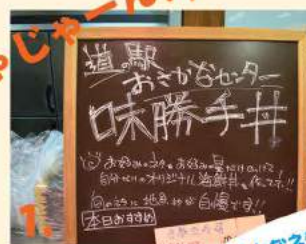
危険なヒートショック対策を万全に

特集 もうすぐ電力自由化がはじまります。



メディア大注目のあかつ水産名物『味勝手丼』を体験してきました。

みがつてどん



新鮮な旬のネタがたっ！
おびのに囲っていただきますね。！
お家製のしめそばに巻かれます。



いっしょなネタをのせちゃあー。
旬の旨みの丼が作れて
とっても嬉しいです。



お家製も大切ですね。
やっぱりたっ！おうちでいっしょ
ヨイショおいしょ



完成！！（合計1,110円）
私の丼びりいかがですか？
ちょっと欲張りかもじゃないですか...
とってもおいしい（て美味しい『味勝手丼』。
絶対にオススメです！！

ご飯を巻いて、（味噌汁付き）
いよいよ丼びり作りです。
おいしいお家製には大盛もあります。

あかつ水産 水産店

『味勝手丼』もちろんやっています！



腕の確かな職人さんが
美味しくさばいてくれます。
旬のお魚の美味しい食べ方や
豊富な知識で安心してご購入
物が楽しめます。

ここあかつ水産は創業50周年を越える地元で愛されている鮮魚店です。
スタッフ全員が「笑売人」という同店は、笑顔と元気な声が印象的です。
地元の久慈浜等で水揚げされた魚介類や、全国各地の旬の魚が豊富に揃います。
地元ではすでに知らない人はいないといえる鮮魚店。今では、テレビなどメディア
にもとりあげられて他県から来られる方もますます増えてきているようです。



あかつ水産自慢の
自家製干物。
やっぱり味が違いますね。



毎月行われる朝市。
とても人気でいろいろなお店も出します。

あかつ水産 朝市
毎月第2日曜日 8:00~11:00
開催しています。



↑は前々回のあかつ朝市の内容です。
毎回内容は少し変わります！
ご家族そろって行ってみてください！

『立ち食い寿司』
入ってすぐ右手には、立ち
食い寿司があります。
残念ながら土日祝日の営業
でした...。
新鮮なネタをにぎってもら
って、お休みの日には大賑
わいです！



今回は、道の駅日立おさかなセンター内
『あかつ水産』さんにお邪魔しました。
すでにテレビ等で何度かとりあげられている
地元では有名な鮮魚店です！
平日にも関わらずお客さんが沢山で、賑わっ
ています。

『海鮮浜焼バーベキュー』
90分の座席代（一人300円）を払って、
店内から貝や魚を選んで購入し、その場で網
焼きにして食べられます。

『味勝手丼』（みがつてどん）
震災後、消費者の魚離れを
何とかしようと考えたした
のが、この『味勝手丼』。
好きなネタを約30種類も
の中から選んで、オリジナ
ル海鮮丼を作るんです！
だいたい5〜6種類のネ
タを乗せるといっばいになりますが、ネタが
色々ありすぎて目移りして... 欲張り過ぎ
に注意です。
※『味勝手丼』体験記は記事の後半で。



営業時間
9:00~18:00

生鮮問屋 あかつ
☎ 0294-34-2628
〒316-0024
茨城県 日立市水木町2-8-40
朝市は第2日曜日に開催
8:00~11:00



あかつ水産
営業時間
9:00~18:00

道の駅 日立おさかなセンター内
あかつ水産（毎週水曜日定休）
☎ 0294-54-1008
〒319-1223
茨城県日立市みなと町5779-24

道の駅 日立おさかなセンター
☎ 0294-54-0833



焼き方が分からない方でも、店員さんに声を
かければ丁寧に教えてくれますヨ！
ホタテ、ハマグリ、牡蠣、エビ... 焼いてい
る間に、汁が溢れだしてきて待っていられな
かったです！ プリプリしていて、とっても
美味しかったです！！
新鮮な貝をその場ですぐに焼いて食べられる
のがいいですね！！
まだ、まだ、食べたかったです、またの機
会に...。



危険なヒートショック対策を万全に



ヒートショックとは？

急激な温度の変化により血圧の乱高下や脈拍の変動が起こると私たちの体に様々な影響を及ぼします。これがヒートショックです。急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。家庭内で高齢者が死亡する原因の4分の1を占める「ヒートショック」。年間1万人以上(平成26年中の交通事故死 4,113人) さらに病死と判断されている方も多く、実際数はもっと多いと考えられています。少なくとも交通事故の2倍の死亡数であり、大きな問題となっています。

室内温度の変化による入浴時の血圧変動



出典: Kanda, et al., K, Effects of the Thermal Conditions of the Dressing Room and Bathroom on Physiological Responses during Bathing

寒い冬の時期は要注意！ 高齢者を中心に急増する入浴事故

冬場の暖房が効いた部屋から寒い廊下やトイレへ行くときに、「ブルブルッ」としませんか？室温の急激な変化から体温を調節するために、筋肉を震わせて熱を作っています。同時に、体の表面から熱が逃げないように血管が収縮し、血圧や脈拍が上がります。リビング→廊下・脱衣所→浴室と室温が低下しますが、この温度差が大きいほどヒートショックは起こりやすくなります。特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面・浴室など、極端な温度差がある場所は注意が必要です。

ヒートショック対策のポイント

室温 10度以上の温度差がない状態を意識する。浴室や脱衣室を予め暖め、浴槽の湯温との差を少なくするようにしましょう。

湯温 ぬるめのお湯でゆっくりしっかり温まる。かけ湯も忘れず、体をゆっくりじっくり温めましょう。ゆっくりつかれば血行が良くなり疲れもとれますよ。

時間 遅い時間の入浴はなるべく避けましょう。遅い時間になるにつれ気温もぐっと下がります。気温差の少ない時間帯に入浴するようにしましょう。

順番 1番湯にははいらない。1番湯は刺激が強く、体力の消耗につながります。また、浴室も暖まっていないため避けましょう。

こんな人は要注意！！ ヒートショック危険度チェック

- ☐ 年齢 65歳以上
- ☐ 動脈硬化が進行(狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞の方)
- ☐ 肥満・メタボリックシンドローム、さらに高血圧や糖尿病
- ☐ 不整脈がある
- ☐ 一番風呂、または深夜の入浴、または1人で入浴
- ☐ 飲酒後や食後、薬を飲んだ直後の入浴
- ☐ 熱いお風呂に、首までつかり長湯する(湯温42℃以上)
- ☐ 自宅の浴室や脱衣所に暖房設備がない(室温20℃未満)
- ☐ 築年数が経過した家、浴室がタイル張りで窓がある
- ☐ 居間、浴室、トイレなどが離れている

※上記の中で当てはまるものが多ければ危険です！

浴室暖房乾燥機や 脱衣室専用暖房機の活用を



浴室暖房乾燥機



タオルウォーマー

浴室暖房乾燥機が設置されていれば、入浴前に暖房のスイッチを入れればOK。さらには脱衣室を暖かくすることも大切です。(浴室や脱衣室を暖める場合は、安全に使用するために専用のものをご使用ください。)

七つ道具

骨以外は捨てる場所がないと言われるあんこう。各部位は「七つ道具」と呼ばれ、それぞれの風味や食感などを活かした料理に使用されます。

1. きも(肝)
2. ぬの(卵巣)
3. とも(胸びれ・尾びれ)
4. だい身(身の部分・柳肉とも)
5. 胃(水袋とも)
6. えら
7. 皮

あんこうの生態

あんこうはご存知の通り深海魚で、普段は海の底で暮らしています。見るからにのんびりとした風貌からも分かる通り、素早く泳ぐことが出来ないため、先端のヒラヒラした触覚のようなものを頭から伸ばし、それをエサと勘違いして寄ってきた魚を丸呑みにして生きています。あんこうの口の奥には細かい歯のような突起がありますが、これは歯ではなく、捕まえた獲物を逃がさないように返し刃の役目をしています。また、オスは身体が小さいため、一般的に食用にされるのはメスのあんこうだけです。



吊るし切り

あんこうといえば吊るし切りという独特なさばき方でも知られていますが、これは決してパフォーマンスのために生み出されたさばき方ではありません。お店で使われるあんこうは10kg以上と大きなものが多く、身体が柔らかい上に表面がぬめぬめとしていてまな板の上でさばきにくいので、吊るした状態でさばく「吊るし切り」が考え出されたのです。大きな鉤に口をひっかけ、エラとヒレを外してから口の周りに切れ込みを入れて皮をはがした後、内臓や身を外していく「吊るし切り」の様子は、冬の茨城の風物詩にもなっています。

どぶ汁

茨城県の海岸沿いを中心とする地域はあんこうの水揚げが多く、「常陸路のあんこう」として知られていました。年々水揚げ量が減り、今でこそ高級魚と呼ばれるあんこうですが、30年ほど前までは、浜にずらりと並べられる光景が茨城の港町の風物詩でした。そんな時代に船の上で調理する際、水の節約のため考え出されたのが水を使わず野菜とあんこうから出る水分だけで調理する漁師料理が「どぶ汁」の起源と言われています。



レシピ

材料 (4人分)

■ 肝味噌

あんこうの肝 100g

合わせ味噌 100g

酒 30cc

■ 鍋

あんこう 1パック分お好み量

豆腐 1丁

生わかめ 適量

長ネギ 1本

シメジ・えのき 1パックずつ

白菜 4分の1パック

大根 中3分の1

ご飯 2人前

だし汁 100cc加減して利用

醤油・味噌 大さじ1〜

加減して利用

1. 野菜やわかめなどお好みの大きさに切る

2. あんこうの肝を適当な大きさに切り、鍋に入れて弱火にかけ、焦げないように5分ほど火を通す。

3. 酒で溶いた味噌を入れ、15分ほどよく練り、肝味噌を作る。

4. 鍋に白菜・大根、あんこうを中心に肝味噌を散らし、蓋をして中火で15分〜コトコト煮る(野菜・あんこうの水分で煮る)

5. 豆腐、ネギ、きのこのわかめを仕上げに入れる。食べ終わりにご飯を入れておじやを作る。その際、だし汁を足してください。

ポイント

3の工程を丁寧にとると、旨みの強いコクのある肝味噌が出来てとてもおいしく仕上がります。焦げ付きや水分が足りない場合はだし汁で調整してください。

冬はやっぱりあんこう鍋





もうすぐ電力自由化がはじまります。

2016年4月から開始される電力の小売り全面自由化に伴い、
私たちが『電力会社を選ぶ時代』が到来します。

これまでの電力市場のおさらい

現在は、一般電気事業者（北海道電力・東北電力・東京電力
北陸電力・中部電力・関西電力・中国電力・四国電力・九州
電力・沖縄電力）の10社が独占的に電気を供給しており、各
地域によって区分され決まった電力会社からの電気の供給を
受けていました。

電力自由化のメリットは？

私たちのメリットは、ズバリ料金メニューとサービ
スの選択肢が増えることです。
現在の一般家庭向けの電気料金は、既存の電力会社
各社が発電にかかるコストや必要経費すべてを積み
上げて算出し（総括原価方式と言います）、国の許
可を得て決められています。新たに参入する新電力
は自由に料金を設定できるようになります。つまり、
電気料金は新電力のプランによって異なり、地
域一律ではなくなるということです。
サービスの内容も発電する方法（火力・水力・原子
力・地熱・風力・太陽光など）も各社各様になるで
しょう。

電力自由化が開始されると

一般電気事業者が独占している電力市場が開放され、私たち
が「電力会社を選ぶ」ことができるようになります。
つまり、今まで決まった電力会社である1社からしか購入で
きなかった電気を、電力自由化が開始されることで自由に
電力会社を選ぶようになるということです。

たとえば、住宅メーカーが省エネ住宅と電気との組
み合わせ販売を行ったり、通信会社が通信と電気の
セットで割引販売するなど、それぞれの業種の特
性を活かした従来にはなかったユニークなメニューが
提供されることもあるでしょう。ガス会社がガスと
電気を合わせて販売する、自動車メーカーが電気自
動車やプラグインHVと電気を合わせて売り出す。
そんなプランも登場するかもしれませんし、太陽光
発電や風力発電など、再生可能エネルギーによるク
リーンな電気を販売し、「環境への優しさ」という
付加価値をアピールする会社の登場も考えられます。

よくある質問 Q&A

Question

電力自由化はなぜ必要なの？

Answer

規制緩和により既存の電力会社以外の参入を促し、
選択肢を増やすことで電力会社間の競争を生み、
電力の安定供給や、国際的にも高水準な電気料金
の抑制を目指すためです。
東日本大震災後の電力の仕組み、制度への不安の
高まりがきっかけとなり、一般家庭なども含めた
全面的な自由化が実現されることになりました。

Question

自由化されたら、
どんな会社から選べるの？

Answer

ガス会社・通信会社・住宅メーカーなど
といった異業種からの電力販売事業への
参入が検討されています。
既存の電力会社も新しいメニューを予定
したり、他エリアへの進出を検討してます。

Question

新電力が停電、倒産するリスクは？

Answer

新電力であっても既存の電力会社の設備を利用するので、
停電リスクは原則変わりません。
万が一、発電量の不足など停電リスクが高まった場合や
契約中の電力会社が倒産した場合も、地域間や電力会社
間で電気を融通し合う体制が整えられているほか、様々
なセーフティネットが設けられているため電気の供給が
止まることはありません。

『第14回お客様大感謝祭』を開催いたしました。

～ご参加いただいた皆様ありがとうございました～
「Life Power GAS」～ガスのチカラでエコライフ～
と題しまして、今年で14回目となるお客様大感謝祭を
開催いたしました。
最新エコ商品や当社施工によるリフォーム事例など、
多数ご紹介させていただきました。
イベントや模擬店も大変ご好評いただきました。

ご来場いただいたお客様、地域の皆様、
誠にありがとうございました。
今後とも変わらぬご愛顧の程、
宜しくお願い申し上げます。

来てくれて
ありがとう
ガス。

明治商会は皆さまのくらしを応援します。

くらしの困った!をパッと解決するそんなサービスが「くらッパ」です。

明治商会だからできる「暮らしのパートナー」としての活動を今後も変わらず続けて参ります。

最近、トイレの勢いが
弱くなった気がするわぁ...

電球が切れてしまったけど、
交換したくても高くて危ない
のよねえ...

浴室の目地に隙間が
出来てしまって...

換気扇からカカカッって
変な音がするのよねえ...

～(株)明治商會 紙上展示会のお知らせ～

毎年恒例！紙上展示会の季節となりました。
快適な暮らしをつくるおトクなガス器具大集合！！

私たちはお客様の幸せな生活空間づくりのお手伝いをいたします。
ガスに限らず様々な商品と提案力でお客様の御用にお応えいたします。
お住まいのことなら何なりとご相談ください。

2015 マル牛会東関東地区会茨城支部「第18回 紙上展示会」

毎日を楽しむガスの生活「プレミアムカタログ」



Marui Gas

セール期間
平成28年1月末日まで

読者プレゼントクイズ

Q、船上で水の節約のために
考え出されたといわれている
茨城県のある料理の名前
は何でしょうか？

夏号の答え：癖づけ

広報誌「絆」読者プレゼントに関するご注意

ご応募受付期間：平成28年1月1日～2月28日まで（2/28当日消印有効）

ハガキにご住所・お名前、問題の答えをご記入の上、右記宛先までご応募ください。

ご応募はお1名様1回までとさせていただきます。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募の際に発生いたします通信費等はお客様のご負担になります。

<お客様の個人情報の取り扱いについて>

・ご応募時の個人情報は、抽選、商品の発送、関連するお問い合わせ対応の

為にのみ利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

・ご応募時の個人情報は、法令の要請を除き、お客様の同意なく業務委託先以外の

第三者に開示・提出いたしません。

・ご応募時の個人情報は、広報誌プレゼント係にて厳重に管理し、

応募期間終了後は安全・適切に廃棄いたします。

生鮮問屋 あかつ
特製干物セットを2名様



※写真はイメージです。
実際とは異なる場合があります。
予めご了承ください。

〒103-0012
東京都中央区日本橋堀留町
1-3-21
リゾー堂日本橋ビル7F
(株)明治商會
広報誌プレゼント係 宛
おとこ
お名前
0000000

問題の答え
「〇〇〇」
広報誌「絆」に対するご意見・ご感想
当社に関するご意見・ご要望など
ございましたら是非ご記入ください。
裏側

株式会社 明治商會

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応
住宅設備機器から水回りのリフォームまでお任せ



ホームページも是非ご覧ください。

<http://www.meiji-trading.co.jp>

日立支店

316-0013
日立市千石町4-4-5
TEL:0294-36-1221

常陸太田支店

311-0321
常陸太田市春友町332
TEL:0294-78-0225

北茨城営業所

319-1541
北茨城市磯原町磯原5-12-1
TEL:0293-42-8223