

ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌

KIZUNA

キズナ

2017

秋
号

Vol. 11

日本一のほしいも産地

ほしいもいばらき

ほしいもの歴史と生産量日本一になるまで
ほしいも生産者を訪ねて

よかつぺ地元VOL11

本格的なインドネパール料理が楽しめる

インドネパールレストラン

ブランチ

健康住まいル

ご存知ですか？

『食後低血圧』そのめまいやふらつきに要注意。

ほしいもいばらき

ほしいもの歴史と生産量日本一になるまで

サツマイモのルーツ

そのルーツは今からさかのぼること紀元前3000年前に南米のアンデス方面で作られていたサツマイモをコロンブスがスペインに持ち帰り、アフリカ、インドを経由して中国に伝わり、1600年ごろ中国から日本にやってきました。琉球（沖縄県）から薩摩・鹿児島県に伝わったので、サツマイモとよばれています。沖縄県に入ってから400年、鹿児島県で作られるようになったのは約300年前のことです。

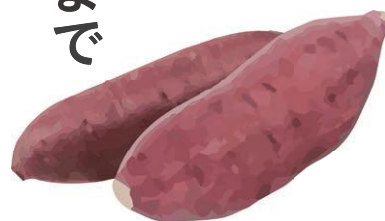
2人のいもじいさん

1766年の春、駿河の国（静岡県）御前崎沖で薩摩の船が遭難しました。近くに住む大澤権右衛門がその船乗りの命を助けました。お礼にサツマイモを譲り受け、栽培方法を教えてもらいました。それから台地の村でサツマイモが作られるようになりました。権右衛門は近所の人たちから「いもじいさん」と呼ばれるようになりました。それから60年後、御前崎近くに住んでいた栗林庄蔵は煮切り干しの製造を思いつきます。煮切り干しというのは、よく洗ったサツマイモを釜で茹で、包丁で薄く切り、セイロに並べて干しあげたものです。この煮切り干しは評判がよく、近所の農家も競って作るようになりました。これが「ほしいも」のルーツであり、庄蔵もまた「いもじいさん」と呼ばれていました。

後にサツマイモを蒸して厚切りにし乾燥させる製法が生み出され今日の原型となります。「ほしいも」は①煮炊きの必要が無く、いつでもどこでも食べられる。②携帯に便利で作業しながらでも食べられる。③腐る心配がなく、保存に適している。④適当な甘さがあり、カロリーも多く腹持ちも良い。などの理由から「ほしいも」の評判が高まり、それに合わせて生産量も急増していきます。今で言えばファーストフード的な位置付けでした。大正時代に入ると、生産は静岡県全体に広がり、1920年頃には生産量1万トン近くまでに達しました。

茨城県でほしいも生産日本一

茨城県でのほしいも製造は那珂湊（現ひたちなか市）で始まりました。冬に強い海風が吹くという気象条件と土地柄が御前崎地方とよく似ている点、北海道や東北地方へ移出するのにも地の利があるとされた点が広まった理由と考えられています。前渡村（現ひたちなか市）の大和田熊太郎は村長兼農会長としてほしいもの普及にあたります。当時の前渡村は、財政が破綻し、村の中では対立抗争が起こっていました。熊太郎は村の立て直しを図るために積極的に農業発展策を講じる必要があると考え、ほしいも製造を柱にすることにしました。1920年には前渡村甘藷蒸切干製造組合が設立され、県も農家の副業奨励と地場産業の振興を図るためにほしいも製造を支援しました。こうしてほしいも生産は前渡村を中心に



ほしいも生産者を訪ねて

今回は、東海村にある「坏（あくつ）ほしいも直売所」さんにお伺いし、ほしいも生産現場の貴重なお話をいただきました。坏ほしいも直売所さんでは芋の栽培からほしいもの製造、販売までを自分たちで行い、手作りにとことんこだわったほしいもづくりを心掛けています。生産品種は「玉豊（たまゆたか）」「いずみ」「紅はるか」「シルクスイート」を生産、販売しています。

おいしいほしいもができるまで

1. 伏せる・芽が出る

苗をつくるため、サツマイモを苗床（なえどこ）に伏せていきます。大きくなった芽を摘み採ります。



2. 苗を植える・成長

大きくなった苗を切ったまま土に植えます。夏の暖かさと適度な雨で葉がどんどん広がっていきます。



3. 収穫する

大きく育った芋を傷つけないように丁寧に収穫していきます。



4. 貯蔵する

収穫したばかりの芋は甘くないので、貯蔵することによって芋を糖化（甘みが増すこと）させ甘みを出します。



5. 加工作業：洗う・選別

選別しながら、土を洗い流します。大きさにより平切りほしいもや丸ほしいもに加工していきます。



6. 加工：蒸す

温度と時間は各農家・製造業者によって違います。じっくりたっぶり蒸せばとても柔らかくおいしくなります。



7. 加工：皮むき・裁断

丁寧に皮をむき、裁断機などで適当な大きさにスライスしていきます。とても柔らかいので特に慎重に行います。



8. 加工：乾燥・完成

現在は機械乾燥で衛生的に早く乾燥させ、その後天日干しを行い、太陽の恵みと寒風により、甘みと香り（風味）



Q.「坏ほしいも直売所」さんのほしいもづくりを教えてください。

坏さん：10月に育てた芋を収穫します。収穫したばかりの芋は甘くないので、室温12度以下の部屋に貯蔵し、糖化（甘みが増すこと）を促進させます。空風が吹く12月にほしいもづくりをスタートします。洗いながら大・中・小に分けます。蒸かす際は60～80度でじっくり蒸かし、芋がもっている甘さを引き出します。蒸し上がった芋を熱々のうちに皮をむいていきます。ここでしっかり皮むきを行うことで、出来上がりのほしいもがとても綺麗に仕上がります。スライスしたほしいもをすだれに並べ、機械乾燥機で衛生的に早く乾燥させ、その後天日干しにより太陽の恵みと寒風による甘み・香り（風味）を引出し、ほしいもを完成させます。



※芋の糖度計で15度くらいになってから、ほしいも加工に入ります。

Q.ほしいもづくりでこだわっている点がありますか？

坏さん：ほしいもは自然食品なので、芋の栽培にはできるだけ農薬を使用しないように心掛けています。私たちは農薬の代わりに自家製の「竹パウダー」を使用しています。竹を削ったものをパウダー状にし日光を当てると菌が繁殖して膨張します。これを土に混ぜると害虫を駆除してくれます。また、コーヒードロップや米ぬかなども使用してできるだけ安全・安心なほしいもを生産しています。



※「竹パウダー」に使用する竹の束。



※日光に当てることで菌が繁殖してパンパンに膨張する。



①御前崎での生産風景



②大和田熊太郎の顕徳碑（左）、大和田熊太郎（右：写真集「勝田の歴史」より）



③昭和50年頃のほしいもの乾燥作業風景

周辺の町村に広がり、1933年頃には県内のほしいも生産農家は2350戸、生産数量は3260トンにまで拡大していきました。しかし、戦争が激しくなるにつれ、サツマイモは主食に回され、戦争末期にはほしいも製造は事実上禁止されていました。敗戦から5年後、経済の統制が撤廃され、ほしいもの生産が再び始まりました。茨城県では県の推奨もあって、生産量は順調に伸び、1956年には1万トンを超し、翌年には16000トンに達しました。静岡県では1953年の7875トンピークに生産量は年々減少し、1955年には茨城県と静岡県の地位が逆転し、茨城県が全国生産量日本一となりました。現在では、ひたちなか・東海・那珂ほしいも協議会が中心となり、良品質のほしいもの生産・販売推進と、日本一の産地としての情報発信をしています。



ネパールの料理は、インド料理の基となるが、独自の文化を築き上げたネパールの料理。インド料理ほど香辛料が強くない。

地理的影響を受けた宗教と料理
 そもそもネパールってどこにあるかご存知ですか。北はチベットと接するヒマラヤ山脈、南はインドへとつながるタライ平野にはさまれた小さな国ですが、神々の棲む国ともいわれているネパール。宗教的にはヒンドゥー教と仏教が混ざり合い、敵対することなくみごとな調和を保っています。こうした自然、民族、宗教、文化の多様さがネパールの魅力といえます。土地柄的にインド料理、中華料理、チベット料理など近隣諸国の料理が基となり、融合され独自の食文化を築き上げたネパールの料理。インド料理ほど香辛料が強くない。



③ 揚げ鶏、① 餃子、② 炒め物、④ カレー、⑤ 揚げ餅、⑥ チーズナン



～掲載記念特典～
 2017年キズナ秋号をお店にご持参いただいたお客様に無料でチーズナンを1枚プレゼント！
 ※カレーをご注文、店内でお食事のお客様に限りです。
 ※テイクアウトのみは対象外とさせていただきます。
 【期間2017年9月1日～2018年1月31日】

インドネパールレストラン ブランチ BRANCH

アットホームなお店で本格的なインドネパール料理が楽しめる。



本格インド料理
 インド ネパール
 ブランチレストラン



〒316-0004
 日立市東多賀町5-10-12
 営業 ランチ 11:00～15:00
 時間 デイナー 17:00～23:00
 TEL 0294-38-7366
 FAX



ぎずに野菜が比較的多いので日本人の口に合いやすいのが特徴です。④カレーはインド風で日本人に馴染み易い物になるように工夫されています。
 ネパールの一般的な食事(日本でいえばご飯にお味噌汁、漬物のようなもの)であるダルバート(ダルは豆のスープ、バートはお米)やモモ(写真①)いわゆる蒸し餃子でチベット地方からの影響を受けた料理や中国料理の影響を受けたチャウメン(写真②)野菜たっぷりのネパール風やきそば)など多様な料理がネパールには存在しています。

食べてびっくりおいしいチーズナン
 プレーンのナンもとてもおいしいですが、ぜひ食べて頂きたいのがチーズナンです。こんなにおいしいナンがあるなんてと正直驚いてしまいました。普通のナンとは違い丸い形でピザのようにカットして持ってきてくれます。中にはたっぷりのチーズが！カレーに付けてもそのまま食べもおいしいですよ。お店でアツアツを是非ご賞味ください。
 写真④カレーに付けてどうぞ
 写真⑥アツアツのチーズナン(やけどに注意！)

そのままでもおいしいけど、ちょっとのアレンジで簡単美味しく食べられる♪
 ほしいものおいしい食べ方

ほしいもと油揚げの粕汁



ほしいもを粕汁の具として使用しました。うまみが凝縮されていて、とってもおいしくてオススメです。

人数：2人分 / 調理時間：10分～15分

材料

1. だし汁 500cc
2. ほしいも 50g
3. 油揚げ 1/2枚
4. にんじん 1/3本
5. 玉ねぎ 1/4個
6. 酒粕 大さじ1
7. 味噌 大さじ1と1/2
8. 七味唐辛子 少々

栄養豊富で
 とっても簡単♪
 心も体も温まる

作り方

- ①ほしいも、油揚げ、玉ねぎは薄切りにします。にんじんは千切りにします。
- ②鍋にだし汁、①の材料を入れます。酒粕も入れて火にかけます。野菜に火が通るまで加熱します。
- ③味噌を溶かし入れ、ひと煮立ちさせます。器に盛り、七味唐辛子をお好みでかければ完成です。

最後に

ほしいもは保存食でありながら、スイーツにご飯に汁物にと食べ方のアレンジが幅広く、活躍の場が実は広い食材です。ほしいもを手に入れた際はいろんな料理に活用してみてください。

坏さんのほしいもせんべい

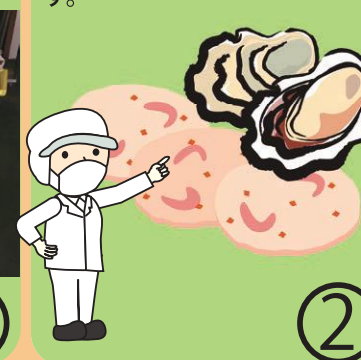
芋薫(いもくん)誕生のおはなし

ほしいも生産者の坏さんは、地元の特産品である「ほしいも」を1年中お客様に味わっていただきたい！特産品を全国の皆さんに知ってもらいたい！という思いで何か商品化できないかと試行錯誤していました。

あるイベントで牡蠣のおせんべいを焼いているのを見掛けました。これを「ほしいも」でできないか？と機械メーカーに掛け合いますが、そのようなことはやったことがないといわれますが、メーカーとともに試作を開始していきます。

何度も何度も試行錯誤を繰り返して、ようやく商品化できました。プレス焼きをする際の糖分と水分の関係でバラバラになったり、煎餅のようにならなかったりと綺麗に仕上げるのがとても難しいそうです。

今ではこの「芋薫(いもくん)」の製造方法を特許出願し、そして『東海村おすすめセレクション』の認定商品にも選ばれました。1年中お客様に「ほしいも」を味わっていただけるようになり、今後は広く認知いただけるようPRされていくそうです。



坏(あくつ)ほしいも直売所

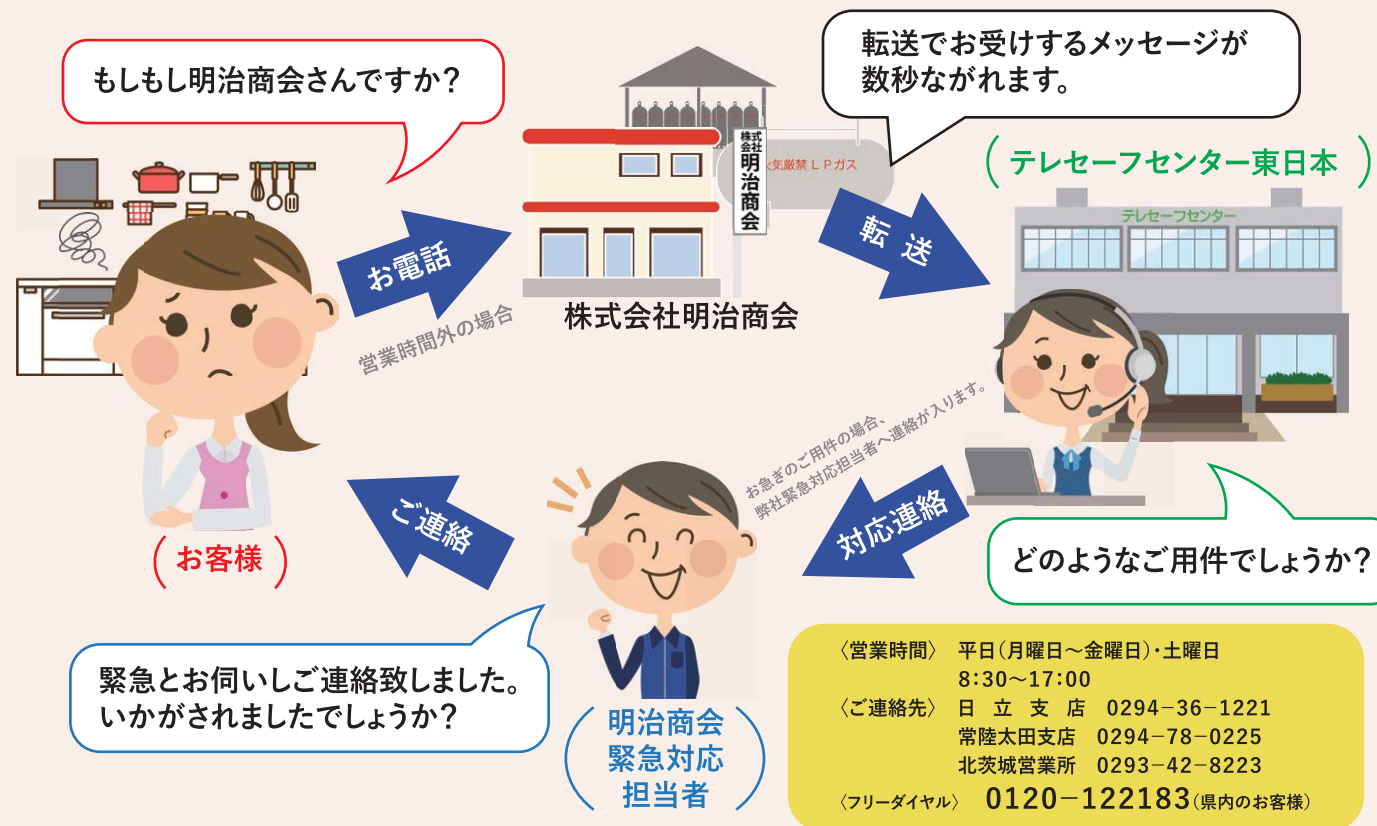
〒319-1115 東海村船場680-6
 TEL：029-282-8844
 FAX：029-282-8844

ご注文・お問い合わせはTELまたはFAXにて承ります。



営業時間外のお問い合わせ対応が変更になりました。

いつも明治商会をご利用いただき誠にありがとうございます。この度、弊社では保安業務の効率化を図り、サービス向上を目指すため営業時間外の電話は転送により、認定保安機関の「テレセーフセンター東日本」に委託することになりました。
営業時間内は弊社社員が電話をお受けいたしますが、営業時間外は転送で上記センターがお受けすることになりますので予めご了承ください。
なお、ガスに関する緊急のご用件などは弊社担当者に連絡が入り対応させていただきますのでご安心ください。



第16回 お客様大感謝祭開催のお知らせ

今年も感謝の気持ちを込めて毎年恒例のお客様大感謝祭を開催いたします。
楽しいイベントも多数ご用意して皆様のお越しを心よりお待ちしております。

開催日時 2017年10月14日（土曜日）9:30～15:00

開催場所 多賀市民プラザ特設会場

お問合せ 0294-36-1221（感謝祭実行委員）

9月16日よりお得でうれしい紙上展示会を開催

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。



Marui Gas

ご存知ですか？『食後低血圧』

食事のあと席を立とうとしたとき、めまいやふらつきを起こしたことはありませんか。
もしそのようなことが何度かあったら、『食後低血圧』の可能性あります。

『食後低血圧』とは何でしょうか？

食後低血圧とはその名の通り、**食事に急激に血圧が下がる症状**（※1）のことで、食事性低血圧症と呼ばれることもあります。その典型的な症状がめまいやふらつきですが、人によっては強い立ちくらみを起こし、そのまま気を失うこともあります。高齢者の場合にはそのとき転倒して、骨折などの大ケガをすることもあるのでとくに注意が必要です。また最近、食後低血圧が脳卒中や心筋梗塞のひきがねになる可能性も指摘されています。それだけに疑いのある場合には、早めの対応が大切です。

血圧の低下が起こりやすい時間帯は、個人差はありますが、食後30分～1時間程度です。その後は次第に通常の血圧に戻るため、めまいやふらつきが食後低血圧によるものだ気がつかない方も少なくありません。

患者数についての詳細なデータはまだありませんが、欧米の例などから、65歳以上の高齢者では3人に1人程度が食後低血圧だと推定されています。したがって、**加齢にともなうだれにでも起こりうるもの**といえます。失神や脳卒中などの大事にいたるまえに、食後低血圧の仕組みや対策について知っておきましょう。

（※1）病院では、食後の収縮期血圧（最高血圧）が食前と比較して20mmHg以上低下する場合、食後低血圧（食事性低血圧）の可能性があると診断されます。

『食後低血圧』が起こる仕組み

食後低血圧は、どのようにして起こるのでしょうか。

食事をすると、消化・吸収のために大量の血液が腸の近くに集まります（※2）。そのままだと心臓の血液量が減り、血圧は低下しますが、急激な低下は危険なので、私たちのからだには心拍を速めたり、血管を収縮させるなどの方法で、血圧を維持するセーフティー機能が備わっています。

これによって、脳への血流も維持されているので、健康な状態では食後にめまいなどは起こりません。

ところが加齢や病気によって、体内の代謝をコントロールする自律神経などがスムーズに働かなくなることがあります。すると、**食後の血圧を維持するセーフティー機能がうまく作用しなくなり、急激な血圧低下が起こりやすくなる**のです。

一般に食後低血圧は、自律神経機能が低下しやすい高齢者に多くみられます。しかし高血圧の方や糖尿病にともなう神経障害、パーキンソン病などの病気のある方にも起こりやすいので注意が必要です。

また、高血圧の治療のために、食前に降圧薬を飲んでいられる方にも食後低血圧が起こりやすい傾向がみられます。思い当たる場合には、早めに医師に相談してください。

（※2）食事をすると腸管ペプチドという消化管ホルモンの一種が分泌され、血管を活性化させることで腸への血流が増加します。

『食後低血圧』かどうかチェック＆自分でできる予防策

食後にめまいやふらつきなどがよく起こる方は、まず自宅で食前・食後の血圧を測定してみましょう。

食前・食後ともに、安静状態で血圧を測定しますが、食後は血圧がもっとも低下しやすいとされる食後1時間頃を目安に測定します。その結果、食後の収縮期血圧（最高血圧）が食前よりも20mmHg以上低下する場合には、食後低血圧の可能性が高いといえます。ただし、個人差もあるので20mmHg以上という数値はあくまでも目安とし、数日間測定し、**低下幅が大きいと感じたら、自己判断せず**に受診して医師に相談しましょう。自宅で測定した血圧値をメモしておき、医師にみせると、診断の参考になります。

①食べすぎない

食べすぎ、とくに炭水化物をとりすぎると、食後低血圧を起こしやすくなるので要注意。炭水化物はご飯、おこわ、麺類、パン類などのほか、砂糖をたくさん使った食品（ジャム、甘露煮など）にも多くふくまれるので、こうした食品を食べすぎないことが大切です。

②ゆっくり食べる

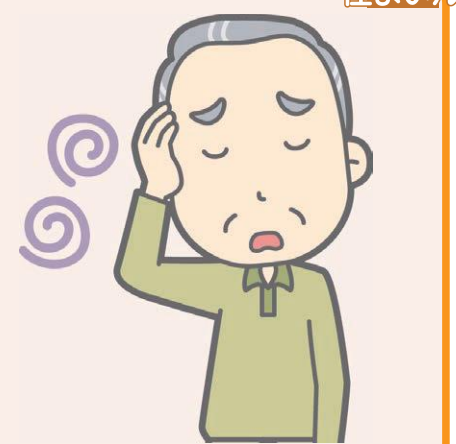
早く食べると、それだけ腸に血液が集まりやすく、食後低血圧を起こしやすくなります。ときどき箸を置きながら、ゆっくり時間をかけて食べるように心がけましょう。

③カフェインをとる

カフェインには血管を収縮させて食後低血圧を予防する効果があります。コーヒーや緑茶などを食前・食後に飲んでみましょう。ただし、夕食後にカフェインをとりすぎると人によっては眠れなくなることもあるので、朝食・昼食で試してみてください。

④食後しっかり休息をとる

食事のあと、すぐに動こうとするとめまいなどで危険なことがあります。食後低血圧の疑いがある方は食後1時間以上はゆっくり休息をとりましょう。なお、こうした予防策でも症状が改善されない場合には、早めに受診してください。



Q, 鍵のヒントからクロスワードを埋めて答えを探してください。 前号の答え: スイレン

1	2	3		4
5			6	
B		7	A	
8	9	D		
10			11	C

縦のカギ

- 現在の約30分
- 雨は〇〇の父母。
- エジプト第4王朝の第2代王。
- 熟練した、上手い
- 冬に美味しい出世魚。
- 直系尊属2等身にあたる男性

横のカギ

- 天然樹脂の化石
- 春の強風に花びらがまるで吹雪のように散る
- 登る⇄〇〇〇
- ものの表面に、保護や装飾のために塗料をぬること
- 『寄付』は何と読む?
- 通貨単位

A	B	C	D
---	---	---	---

読者プレゼントクイズ

ほしいも食べくらべセットを5名様、
ほしいもせんべい「芋薫(いもくん)」を10名様にプレゼント!

※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。



今回の読者プレゼントは、特集でもご紹介しました「坏ほし芋直売所さん」手作りのほし芋のセット、又はほしいもせんべい「芋薫(いもくん)」をプレゼントいたします。是非ご応募ください!

ご応募いただきましたプレゼントクイズ
当選者の中から抽選で合計15名様に
プレゼントいたします。

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29年9月1日~平成29年11月30日まで (11/30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人様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。

 東京都中央区日本橋堀留町 1-3-21 カヨ一堂日本橋ビル7F (株) 明治商会 広報誌プレゼント係 宛 お名前 表側	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
---	---

<2017年6月1日より郵便ハガキの通信料が変更になります>
※52円→62円 ご確認の上ご応募下さい。

株式会社 明治商会

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

常陸太田支店

北茨城営業所

316-0013
日立市千石町4-4-5
TEL:0294-36-1221

311-0321
常陸太田市春友町332
TEL:0294-78-0225

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