

KIZUNA

ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌
キズナ

2018
70周年
特大号
Vol. 14

生産量日本一

茨城のれんこん

よかつペ地元VOL14

食で健康に

中華料理店 天龍

2018年の見所をご紹介

もうすぐ開催！！感謝祭

健康住まいル

その頭痛、気のせいではないかも

「低気圧」で体調不良

おかげさまで創立70周年になりました。



生産量日本一。茨城レンコン

琵湖に次ぐ広さの湖、霞ヶ浦を有する

茨城県は日本一のレンコン生産量を誇ります。豊富な水と、肥沃な土壤に恵まれ

ている霞ヶ浦の湖畔ではレンコンづくりが盛んにおこなわれ、良質なレンコンが育つ地域として全国に知られています。

霞ヶ浦周辺でレンコン栽培が始まつたのは、今から約40年ほど前の1970年代。減反政策(米の生産調整を行う農業政策)のもと、米に代わる優良作物への転作を模索するなかで、霞ヶ浦の低湿地帯に最適な作物としてレンコンが選ばれました。

きめが細かく、色白で纖細なレンコン
茨城県霞ヶ浦周辺のレンコンは収穫時期になると、霞ヶ浦の水面に出ている蓮の茎や葉を全部切り倒し、レンコンの生育を止める作業が行われます。

レ
ンコンはハウス栽培の普及などで安定して一年中手に入れることができ可能になりましたが、10月頃から冬にかけてが一番おいしい旬の時期です。早い産地では9月頃から収穫が始まり、12月には最盛期を迎えます。お正月には縁起物として食べるこの多いレンコンは、冬の時期に煮物料理や鍋料理など昔から日本の食卓に欠かせないものとなっています。毎年2月～3月にレンコンの基になる地下茎を植え付けます。7月には蓮が

コーンの日とされ、1994年同日に茨城県土浦市にて全国のレンコン生産地の代表が集まって「蓮根サミット」が開催されたことが由来だそうです。

不溶性食物繊維もたっぷり

レンコンには水に溶けない不溶性食物繊維も豊富に含まれていて、お腹のお掃除にピッタリですね。※不溶性食物繊維には、腸の中で便のかさを増して排出しやすくなるという働きがあります。

むくみを予防する カリウム

カリウムには余分な塩分や水分を排出する働きがあります。夕方靴がきつくなったり、朝起きた時に顔がむくみがちな人には積極的に摂ってほしいミネラルです。※レンコン100gに約440mgのカリウムが含まれています。

驚くべきレンコンの効果効能。



レンコンは調理の仕方によってシャキシャキした食感やホクホクした食感などいろいろと楽しめる野菜です。しかもおいしいだけではなく、カラダの調子も整えてくれる優秀な食材です。そんなレンコンの効果効能と、効果的な取り方をご紹介します。

ビタミンCはレモンに匹敵

ビタミンCには美容にも健康にも良いとされる働きがたくさんあります。果物に多く含まれますが、レンコンにはレモンに匹敵するほどのビタミンCが含まれています。コラーゲンの生成を助ける働きもあるので、肌のハリを保つことにも一役かっています。※ビタミンCは水溶性なのでカラダに溜めておくことができません。継続して摂取しましょう。

抗酸化作用を持つポリフェノール

レンコンは切って放置しておくと段々と黒く変色していきます。この黒ずみの原因こそがタンニンです。タンニンはポリフェノールの一種で、緑茶などにも含まれています。タンニンには抗酸化作用があり、細胞の酸化を予防して、老化防止に役立ちます。※切った後酢水に付ければ色を白く保てます。



そうすることで地下茎であるレンコンは泥の中で休眠状態に入り、夏から冬にかけてゆっくりとデンプン質をため込んでいくことから、同じ産地のレンコンでも収穫時期によって味わいに変化が生まれます。夏に収穫されたレンコンはみずみずしく、サクサクとした歯ごたえが楽しめ、冬になるとモッチリ、ホクホクとした食感が楽しめます。

オーナーのこだわりは何と云っても、オーナー自ら作る自家製麺。お店で使用する麺は全て自家製麺を使用する徹底ぶり。最近では、麺に使用する原料を変えた上で岐阜県の会社からわざわざモンゴルの天然かんすいを取り寄せて使っているとのこと。もう一つのこだわりはオーナーが自ら創作した低糖質麺。こちらは、麺を作る過程で椎茸や蓮根の粉末を練りこんで栄養価を高くしつつ、グルテンを少量に抑えた特別な麺で、糖質が気になる方でも食べられるように工夫した麺だそうです。血糖値を気にされている方や糖尿病をお持ちの方で、糖質が意外に高い普通のラーメンを敬遠されている場合でも、この低糖質麺であれば安心して食べ

こだわり麺の秘密とは

今回は、日立市川尻町にある中華料理『天龍』さんをご紹介します。今年で創業46年のお店は、以前神峰町のあんず並木通り沿いにありました。平成6年10月に今の川尻町に移転してきて今年で24年になります。店内はテーブル16席とカウンター5席、2階には30名ほど入れる座敷席があるので、予算に応じた宴会プランも可能です。



写真① 天龍自慢の豊富なメニュー。中央のシイタケ麺はぜひ食べて頂きたい一品。ボリュームも文句なしです。



写真② オーナー自慢の手作り麺には、安心しておいしい食事をという想いが込められています。茨城県ならではのレンコン麺も外せません！



写真③ 山芋を使用している珍しい担々麺は、辛さの中に旨味もたっぷり。遠方からわざわざ通ってくるお客様もいるそうですが、一度食べたらやみつきになると間違いないの担々麺も是非ご賞味あれ。

た際は是非食べてみて下さい。

メニューは皮から作る手作り餃子や椎茸麺・蓮根麺を使つた麺料理、ボリューム満点のセットメニューから一品料理と豊富なメニューで何をオーダーしようか迷ってしまいます。オーナーが辛い物好きの方には是非食べてもらいたいと言つのが挽肉と山芋をたっぷり使用した「担々麺」で一度食べたら病みつきになるとのこと。水戸や宇都宮の遠方からこの担々麺食べた人に週1~2回食べにくるファンもいらっしゃるとか。低糖質麺が食べられるのは日立市内でここだけなので来店し

ることが可能です。その他にも麺はもちろんのこと、料理にも極力化学調味料を使用しないようこだわっています。

レンコンパウダーで手軽に摂取

美容や健康のためにどのくらいの量のレンコンを摂れば効果的かというと、1日100g。美味しいとはいえ、これを毎日続けるのはちょっと難しいかもしれません。そこでオススメなのがレンコンパウダーです。現在では自然食品のお店やインターネットなどでも購入できます。今回は簡単にできるレンコンパウダーの作り方をご紹介します。

手づくりでレンコンパウダー

<レンコンパウダーの作り方>

1. 皮付きのまま2~3mmの輪切りにします。
2. 2~3日天日干して十分に乾燥させます。
※乾燥が足らない場合はレンジで加熱して水分を飛ばしてもOK。
3. フードプロセッサーなどで細かく粉末にします。



一番簡単なものは「レンコン湯」。飲みにくい場合は蜂蜜などを入れるとGood。ちなみに程よいとろみが付きますのでスープやとろみのほしい料理にもオススメです。

こだわりの栽培方法で育てたレンコン

こだわりの栽培方法とはズバリ「自然栽培」です…といつてもイメージはあるものの正直わかりませんでした。そこで自然栽培でレンコンを育てているという八島豊さんにお話を伺いました。自然栽培では、国で安全だと言われているような農薬でも全く使用せず、化学肥料はもちろんのこと、有機肥料と言われる家畜の糞尿などの動物性有機堆肥、植物性有機肥料、有機物由來の防除、消毒剤、育苗土への肥料なども使いません。右の図ではそれぞれの栽培方法による違いがまとめています。一番右の「慣行栽培」は、現状の日本で最も一般的な方法で、多くの食品店で広く販売されているのがこれらの野菜です。左に行くほど農薬や堆肥の使用量は減少していくが、その分収穫量が少なくなってしまいます。又、生産日数が長くなり、販売価格も割高となってしまいます。

作物の見た目イメージ	自然栽培	有機栽培(あり)	耕作栽培(なし)	慣行栽培(あり)
栽培方法	なし	有機農業のみ使用可	慣行栽培の50%以下	あり
肥料	なし	有機肥料のみ使用可	慣行栽培の50%以下	あり
耕種量(人)	少なめ	やや少なめ	やや少なめ	標準
生産園地(畠)	柱数がかかる	やや日数がかかる	やや日数がかかる	標準
収量	高め	やや高め	やや高め	標準

八島さんは兼業農家として現在レンコンを育てています。“健康の基本は食”と考え、2011年に新規就農。当初は有機栽培を考えていたそうですが、自然栽培と運命的に出会い「これだ！」と取り組むようになったそうです。八島さんが栽培するレンコンは、茨城県内でもよく栽培されている『金澄(カナスマ)』という品種です。節と節の間が狭く、丸みがあるのが特徴です。慣行栽培のものと比べると、すっきりした味わいが特徴との事でした。

今後も、とにかく元気で安全な野菜を作り、自分のような兼業農家の仲間も増やしていく目標を語ってくださいました。



※今回、お話を伺った八島豊さん

※八島さんが育てたレンコン



事前予約はこちらから

0120-122-183

日時:10月27日(土曜日)

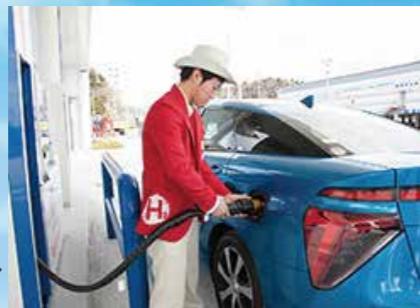
①午前10時~ ②午後1時~

※①午前10時~若しくは、②午後1時~のご希望をお知らせください。

※お時間の指定はできませんので予めご了承ください。



イワタニ水素
ステーション芝公園



水素充填シーン



水素ディスペンサー



液体水素タンク
と気化器



MIRAI
ショールーム

あなたも
MIRAI を体感しませんか。

感謝祭では、ミライの展示を行います。また、ご予約の上試乗することも可能です。



10月27日(土曜日)に開催されます感謝祭では、トヨタの燃料電池自動車『MIRAI ミライ』がやってきます。当日は実車に見て触れて頂くことができます。また、事前にご予約いただいたお客様は試乗体験をしていただくことも可能です。ご興味のある方は是非ご応募ください。



※運転は当社社員のみが可能となります。また、一度に同乗していただける人数は3名様までとし、チャイルドシートが必要なお客さまは乗車できませんので、あらかじめご了承ください。試乗時間は各組様それぞれ約10分程度になります。

※当日お持ちする車両には掲載画像のようなロゴは入っておりません。

※試乗は午前5組様・午後5組様までとし、それ以上のご予約がある場合には抽選となります。ご予約確定のご案内は感謝祭前日までに担当者よりお電話にてご連絡させていただきます。

感謝祭では、最新
コンロでの実演試食会
も開催します。



魚焼きグリルのお掃除がとっても楽に♪

魚焼グリルのプレート(グリルパン)のメリットは、蓋ができるので蓋をすれば魚の臭いや煙を気にせず上手に焼けるところ。また洗うのが魚焼グリルに比べて楽な点です。

やつぱりLPガス。機能も充実最新コンロ



スマーフォンで作りたい
メニューを選択



コンロに登録して
調理スタート!

材料を用意して
グリルパンに並べます。



グリルにいれて15分で
おいしいラザニアが完成!



魚焼グリルのプレート(グリルパン)とは?

魚焼グリルのプレート(グリルパン)とは、「直火」や「オーブントースター」、「グリル」にそのまま入れて使える陶器やスチールでできている耐熱性のプレートです。フッ素コートと表面に凹凸がついているので、余分な油を落としてべたつきを防ぎ、表面をからっと仕上げてくれます。フライパンのような形状なので使いやすくどんな料理にも使えます!

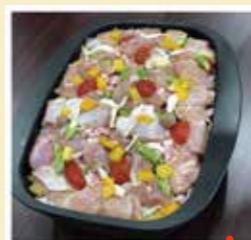


蓋には油の
飛びはね防止効果も



ダッチオーブンタイプ

ダッチオーブンは、鍋に厚みがあるため内部の温度が均一になり変化しにくいのが特徴です。これにより食材にじっくりと火を通すことができます。蓋が重いため中の食材から出た水分が水蒸気として鍋内部にとどまりやすく、蒸気が蓋と鍋の隙間を密閉するため圧力鍋のような状態で調理することができます。



蓋をして過熱している間は
ほったらかしでOK。
調理の手間が省けて、
その間他のことができる
時間に余裕ができますね♪

魚焼グリルでプレート(グリルパン)を使つたらこんなに便利!

ガスコンロなどについている「魚焼グリル」をふだん使っていますか? 使用後の後片付けが面倒なので使っていないという方も多いですね。魚焼グリルでプレート(グリルパン)を使うと後片付けが簡単で、魚以外にも肉料理や油を使わないヘルシーな揚げ物などさまざまな料理を作ることができます!あなたも魚焼グリルでプレート(グリルパン)を使っておいしい料理を作つてみませんか?今回は、魚焼グリルでプレート(グリルパン)を使ってみましたので、その内容についてご紹介します!

感謝祭実演試食会開催のお知らせ

10月27日のお客様大感謝祭では、株式会社ノーリツによる最新コンロを使用した実演試食会を開催いたします。

NORITZ

開催時間は①10:00～②13:00～の
計2回開催予定です。是非ご参加ください。
※天候等により開催時間・内容等変更となる場合がございます。
※ご試食は数に限りがございますので、予めご了承ください。

今注目のお魚焼きグリルでの時短調理
楽しくておいしい、最新調理法をご紹介します。

第17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 2018年10月27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。



前回号のプレゼントクイズ答え

1		2 A	3	4
		5		□
6 B	7	C		
	E	9		

縦のカギ
 1 ココアやチョコレートの原料
 2 髪や頭皮に良いと噂の「ノン〇〇〇シャンプー」
 3 女芸人「ゆり〇〇レトリバッサ」
 4 物事の切れ目。段落。
 5 家も守るとされていることから感じで「守宮」と書く。
 6 無意識のうちにに行なう習慣的な行動。

横のカギ
 1 ことばの意味を判断して理解すること。
 2 会議を開かずとも良い内容を関係者にまわして承認を得ること。
 3 鶏肉と豚のどんぶり「〇〇〇丼」
 4 相手に対する言い分や苦情。
 5 花言葉は「純潔」「無垢」「威厳」
 6 フィリピンの人気観光地。〇〇島

A	B	C	D	E
し	お	こ	ん	ぶ



その頭痛、 気のせいではないかも「低気圧」で体調不良

「今日は頭が痛いと思ったら、やっぱり低気圧が近づいているみたい」などと体調不良で天気をピタリと当ててしまう人って身近にいませんか？これは天気によって引き起こされる「気象病」と呼ばれるものです。決して「気のせい」などではなく、その症状は、頭痛やぜんそく、関節痛や鬱病など様々な影響を私たちのカラダに及ぼします。今回は、そんな天気による体調の変化についてのお話です。

■気圧変化で自律神経が活性化

昔から、天気と体調には深い関わりがあることはよく知られていました。現代では、生活習慣の変化や異常気象などの影響により年々気象病の患者数は増加傾向にあるといわれています。

気象病の主な原因は、気圧の変化。変化が急なほど症状が強くなります。主に体調不良を訴えるときは気圧が低い時ですが、中には気圧が上昇する時に体調不良を訴える方もいます。気圧の変化により、人間のカラダは強いストレスを感じるため、それに対抗しようとして自

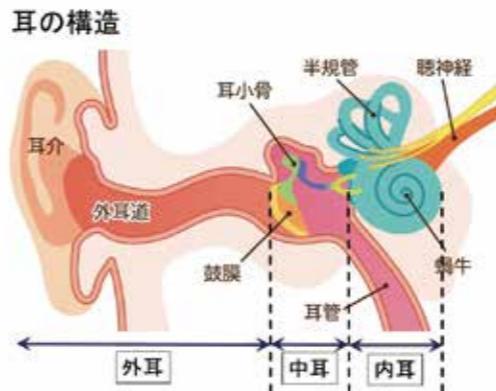
律神経が活性化します。自律神経には交感神経と副交感神経があり、交感神経は血管を収縮させ、心拍数を上げてカラダを興奮させる働きがあります。一方、副交感神経は血管を広げリラックスさせる働きがあります。この神経の働きが崩れるとさまざまな体調不良を引き起します。さらには気温の変化や湿度の変化などにも影響を受けることも分かっています。

低気圧の通過が多い春や秋、梅雨時、そして台風が接近しやすい晩夏から秋にかけては特に注意が必要です。



■その気象病は『耳』が原因かも

気象病はなぜ起ってしまうのでしょうか。交感神経が活発になれば痛みを感じやすい状態になり、副交感神経が活発になればだるくなったり眠くなったりします。気象病で神経痛や関節痛が起こるのは交感神経が活発になりすぎて、痛みの神経を直接刺激したり、血管が過剰に収縮してけれんし、血管周辺の神経を興奮させるからと考えられています。



■気象病を予防するには

最近ではエアコンで夏は涼しく、冬でも暖かく過ごすことができます。このようなカラダにとってやさしい環境は、自律神経の働きを弱めることに繋がり、気象病に悩む人が増えている原因のひとつです。また、気象病の人は耳の血流が悪い傾向があるといわれています。耳の血流を良くすることで気象病の予防にも役立ちます。気圧の変化を意識することで、症状の出やすいタイミングが理解できます。そうすることで気象病に対する心構えができると、意識も大きく変わります。天気による体調不良は「気のせい」ではありません。あらかじめ体調が悪くなりそうとわかれば、それだけでも様々な対策が取れるのではないかでしょうか。

耳くるくるマッサージ

1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。

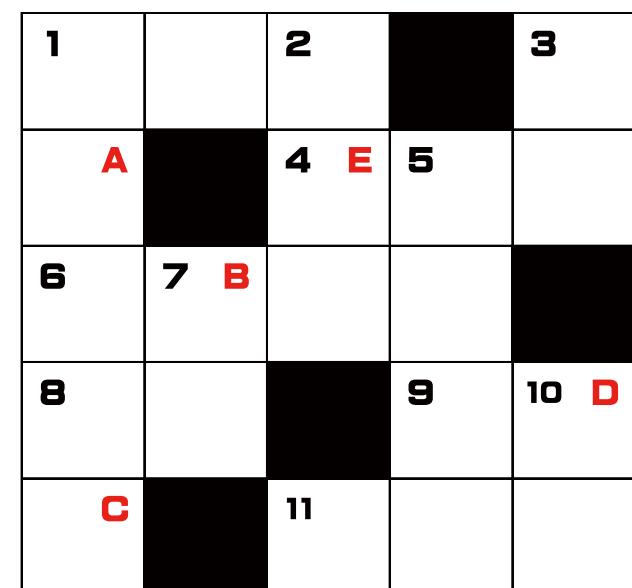


2 耳を軽く横に引っ張りながら後ろ方向に5回ゆっくり回す。



3 手のひらで耳全体を覆い円を描くようにゆっくりと5回後ろ方向に回す。

読者プレゼントクイズ



縦のカギ

- 宿題いっぱいあるね。
- 石油ストーブなどに使う燃料です。
- 白、九条、下仁田…いろいろな種類があります
- 風の谷の…
- 日本の国鳥。
- 十割、二八、どちらが好みですか。

横のカギ

- 中世の騎士階級に由来した荣誉称号。
- 土用の丑の日には…。
- 2020年東京オリンピックで開催都市提案追加種目に
- 首尾を一貫させる『〇〇を通す』
- 水戸の梅。巻いてます。
- 初心者運転者標識。〇〇〇マーク。

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

※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。



～特大号のプレゼント～

今回の読者プレゼントは、特集でもご紹介しましたレンコンの特産品。レンコンカレーとレンコン麺の詰め合わせセットが10名様に当たります。さらに特大号ということで惜しくもハズしてしまった方の中から20名様にダブルチャンスでレンコンサブレを差し上げます！！

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10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30年9月1日～平成30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。

・2018広報誌キズナ夏号・秋号は特大号発刊に伴い、休刊とさせていただきます。

予めご了承ください。冬号より通常発刊いたします。宜しくお願ひいたします。

1030012
東京都中央区日本橋堀留町 1-3-21
サヨ堂日本橋ビル7F
(株)明治商会
広報誌プレゼント係 宛
おとこう お名前
郵便番号

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。
裏面

<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>

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
常陸太田支店 TEL:0294-78-0225

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