

# KIZUNA

ヒトとヒト、つなぐ見守る広報誌

# KIZUNA キズナ

2019

冬号

Vol. 19

特集

色の秘密はパプリカ

おれんじ色の玉子



広い鶏舎で育ったたくさん  
のボリスブラウンが毎日おい  
しい玉子を産みます。産  
みたてを販売するので鮮  
度は抜群です!



おれんじ玉子は濃厚な卵白  
の甘味とコク、オレンジ色の  
卵黄は旨味たっぷりで一度  
食べたらスーパーの玉子が  
食べられなくなる、そんなお  
客様もいるそうです。



## 玉子のサイズは 作る料理で選ぶべし！

SS	S	MS	M	L	LL
40g ~ 46g 未満	46g ~ 52g 未満	52g ~ 58g 未満	58g ~ 64g 未満	64g ~ 70g 未満	70g ~ 76g 未満
生産1ヶ月半→5ヶ月半	生産4ヶ月半→5ヶ月半	生産3ヶ月半→4ヶ月半	生産2ヶ月半→3ヶ月半	生産1ヶ月半→2ヶ月半	生産1ヶ月半→2ヶ月半

「卵のサイズが大きければ黄身も大きいだろう」と思っている方がいらっしゃると思いますが、卵のサイズが大きくて小さくても黄身の大きさは変わりません！

大きい卵の価格が高いのは、白身の量の違いだけといつてもいいのです。

ですから、サイズの異なる卵は「作る料理によって買い分ける！」ということをオススメ致します。

LLサイズなどの大きな卵は茶碗蒸しやメレンゲなど白身を多く使うときに、逆にSサイズの小さな卵は、目玉焼きなど黄身がメインの料理を作るときに適しているのです。

**【鮮度へのこだわり】**

玉子の需要は夏よりも冬の方が2割程度増えるため、冬に向けて生産数をピークにしていく必要があります。その生産調整が一番大変だそうです。横須賀さんは「お客様には常に産みたての新鮮な玉子を食べて欲しい」との想いで、在庫が出ないギリギリの生産数を目指して管理しています。そのため、時には品切れとなってしまい、お越し下さったお客様に販売できない日もあるそうですが、鮮度にこだわっていきたいのでご理解を頂きたいことです。確実に購入するには事前予約がお勧めです。

※日立市内のスーパー「カスマ」さんでも購入可能です。

**【養鶏場の一日】**

朝の5時に一回日の飼料を与えます。飼料は自動で投入されますが食べる量にバラツキがあるのでそこは人がならしていき、食べきつたら補充していきます。8時からは玉子の回収を始め、回収した玉子を選別機にかけてサイズ別に分類し、パック詰め・梱包作業を行い出荷します。夜7時に鶏舎を消灯し、鶏を休ませて一日が終わります。これを365日休まず続けています。



## oreんじ玉子

鶏舎では「ボリスブラウン」という種類の鶏を飼育しています。鶏は生後130日位から玉子を産み始めるそうで、1日に1個産むことを100%とすると、産卵はピークでも92%位で、ピークを過ぎると徐々に産卵力が低下し、約1年で採卵用としての役目を終えます。役目を終えた鶏は、ペットフード用の「ささ身」や「つくね」などの原料として利用されるそうです。

### 【oreんじ玉子の秘密】

横須賀養鶏農場さんの「oreんじ玉子」は一般の玉子と比べて卵黄のオレンジ色が強く、卵白が濃厚で甘みとコクがあります。代表の横須賀さん曰く、卵黄のオレンジ色は飼料に緑黄色野菜の「パプリカ」を混ぜているからだそうです。他の養鶏場では口紅などに使用されるアスタークサンチンを混ぜるのが一般的だそうですが、横須賀さんはより強いオレンジ色を実現するためパプリカを選びました。また、海藻(ヨード)と動物性タンパク質の魚粉も数パーセント加えています。大豆などの植物性タンパク質だけでは、あつさりした味気のない玉子になってしまいます。ですが、海藻・魚粉を加えることで、卵白が濃厚になり甘味とコクが出るそうです。しかし、魚粉は多すぎると逆に臭みが強くなってしまうため、美味しい玉子にするためには、飼料の混合比率が最も重要な要素です。こうしてできた「oreんじ玉子」お勧めの食べ方はやっぱり「玉子かけごはん」が一番だそうです。

## 「横須賀養鶏農場」

今回は「ひたちの里oreんじ玉子」を生産している横須賀養鶏農場さんを訪ねてきました。国道245号線を水戸方面から北上し、北関東自動車水戸道路のひたちなかインター手前にある大きな看板が目印です。昭和40年から始めた養鶏場では毎日2万5千個の新鮮な玉子が直売所で販売されると同時に、県内のスーパー・洋菓子店に出荷されています。

# 東と西の玉子焼き

子供から大人まで、みんなが大好きな家庭の定番料理「玉子焼き」。朝ごはんやお弁当など玉子焼きを目にする機会も多いのではないでしょうか。いつも家で当たり前のように食べている玉子焼きですが、実は関東と関西では味が違います。関東と関西は味の好みが違うため玉子焼きにもその特徴が現れています。どうして関東と関西で玉子焼きの味に違いが出てしまったのでしょうか？味も違えば、作る玉子焼き器の形も違います。関東・関西の玉子焼きの違いを調べてみました。



だかおかずじゃないみた  
だし、おかしいよ。と言わ  
れそうですが、関東の人  
にとっては砂糖の入ってい  
る甘い玉子焼きこそ、食べ  
ますよね。この甘い味付  
けは、関東では老若男女、  
みんなに愛されています。

関東風の玉子焼きを作る  
玉子焼き器のサイズはい  
ろいろあります。形と  
しては正方形をしている  
のが特徴です。関東では玉  
子焼きを作るとき、香ば  
しく焦げ目をつけて厚く  
巻き、一発で返すことを  
良しとしています。

関東風の玉子焼きがど  
うして甘くなかったかは、関東の人の味付けの好みに  
理由があります。関東と関西では料理の味付けの  
好みが違うのは多くの方がご存じだと思います。  
関東の人にはしっかりと味付けのものを好みます。  
玉子焼きはメイン料理というよりも、メインのおか  
ずである煮物や焼き物のサブのおかずというイメ  
ージがあります。関東の人人が好む煮物や焼き物は  
しっかりと味付けをしています。ですから、ここ  
でショッピング玉子焼きを合わせてしまうとどうに  
もバランスが悪くなってしまうということで、関東  
では玉子焼きを甘くすることによって、味のバラン  
スをとつたのではとも言われています。



たまごは、古くから庶民に親しまれる食材だった  
かというと、実は違います！そもそも鶏の先祖は、東  
南アジア地域に生息するキジ科の野鶏と言われて  
います。日本には2000年以上前に朝鮮半島から  
渡来したと考えられ、当時は、時刻を告げることや闘  
鶏のために飼育され、尊い存在であり、鶏肉もたま  
ごも食用ではありませんでした。もともと仏教においては、たまごを食べること=殺生とされていました。  
事実、江戸時代以前の文献には、「たまごを食べ  
た」という記録があり残されていません。それほど  
卵食は「罪」でした。

そのような云われや概念が無くなり、鶏の飼育が  
開始され、「たまご」が一般的に食べられるようになったのは1603年～江戸時代に入つてからのことです。今では家庭のなかに当たり前のようにあるたまごにも、奥深い歴史が存在しているのですね。

## 高血圧を改善『DASH食』

年末年始でおいしい食事を楽しんだ皆さん。塩分過多の食事が増え、特に高血圧の予防やケアを行っている人は特に注意が必要です。塩分の排出を促す『DASH(ダッシュ)食』は、日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインにも掲載され、降圧のための食事療法の1つとして臨床現場でも活用されています。高血圧の治療をすでに行っている人には知られている食事療法ですが、年末年始の乱れた食生活を整える意味でも確認してみましょう。家庭の食事から外食でも取り入れたい『DASH食』外食時の注意点などにも注目しながらご紹介します。



DASH食とは、「Dietary Approaches to Stop Hypertension」の略で、高血圧を防ぐ食事法という意味です。もともと米国で高血圧改善のために推奨されていた食事法で、その効果も確認されています。その内容は、塩分と炭水化物の摂取量を抑えて、「カリウム」「カルシウム」「マグネシウム」の3つのミネラルと食物繊維をたっぷりと取るという方法です。この3つのミネラルは塩分(ナトリウム)を排出する働きがあります。

外食ではDASH食や減塩に取り組んでいても忘れてはいけません。外食で選ぶならビュッフェスタイルのレストランがおすすめです。カリウム多く含む野菜を最初に多めに取ってお腹を満たします。ただしドレッシングは少なめにするのが大切です。また、居酒屋などで塩分過多のメニューが予想される時は、食事の前にバナナや牛乳を取りましょう。無塩のアーモンドを食べてから行くのもおすすめです。アーモンドは腹持ちが良く食べすぎを防いでくれるだけでなく、血管を広げて血圧を下げるマグネシウムが豊富です。飲み会のメニューでは豆腐料理や野菜たっぷり鍋などしっかり取って、塩分の多い食品はなるべく控えましょう。

### ～塩分が血圧上昇を招くのは何で？～

「高血圧＝塩分摂取による原因」というのが一般的に有名かと思います。正確には塩分に含まれるナトリウムを多く摂取すると、血中のナトリウム濃度を調整するために、喉の渴きを覚え水分補給を行います。

水分補給をした結果、ナトリウム濃度が高くなった血液に水分が取り込まれ、血液量が多くなり全身の血液中のナトリウム濃度を調整するため血液を大量に循環させ、抹消血管の抵抗が高くなり、血圧を上げる結果となります。

### 血中のナトリウム濃度の調整による血圧の上昇



### K カリウム

カリウムが細胞内に入ると、ナトリウムが排出され血液中の水分が減り血圧が下がります。また、摂取したナトリウムとカリウムは腎臓でろ過されますが、それぞれ血管で再吸収されます。そこでカリウムが多いと、ナトリウムの吸収を阻害するため、結果的に血圧が下がります。

#### <カリウムを多く含む食品>

いも類、かぼちゃ、ほうれん草、モロヘイヤ、春菊、菜の花、さやいんげん、枝豆、大豆製品、アボカド、りんご、バナナ、柿、メロン、すいか、海藻類

### Ca カルシウム

カルシウムが不足すると、骨や歯などからカルシウムを溶かし出し、血中カルシウム濃度が高くなります。すると、血管壁が収縮するため血圧が上がってしまいます。これは「カルシウムパラドックス」と呼ばれ、カルシウムの補給で血圧を下げることにつながります。

#### <カルシウムを多く含む食品>

牛乳、ヨーグルト、菜の花、モロヘイヤ、小松菜、大根の葉、ごま、小魚、豆腐

### Mg マグネシウム

細胞からナトリウムを排出し、カリウムを取り入れる働きを調整してくれます。さらには動脈を広げて血圧を下げる働きがあります。

#### <マグネシウムを多く含む食品>

アーモンド、カシューナッツ、ごま、大豆、納豆、ひじき、わかめ、玄米

一方で、関西の玉子焼きは甘いというよりも出汁のきいたちよつとしづぱい玉子焼きが基本の形で。関西の玉子焼きは出汁がきいて全体的に淡い塩味に仕上がっていきます。出汁のきいた玉子

が入った玉子焼きといえば「だし巻き」玉子です。ふるふるした食感で人気があります。大根、おろしなどをのせて食べるとお酒にもよく合います。関西

# 龍のひげ

一  
義  
イチギ

今回紹介するお店は、2019年4月25日ひたちなか市にオープンした「龍のひげ一義」です！まだオープンして半年ほどですが、その人気の店内を取材させていただきました。

子どもの頃からラーメンが大好きだったという店主。どんなふり一杯で美味しさを表現するというラーメンの奥深さに魅力を感じ、日を追うごとにラーメン店をやりたいという想いが強くなっています。そして2011年7月、生まれ育った水戸市に念願の一号店「龍のひげ」をオープン。こちらも行列のできる人気店で麺切れのため閉店時間前に営業終了となってしまうこともしばしば。こだわりぬいた『自家製麺』と地元『茨城県産の食材』を使用し、さっぱりと仕上げたスープの味わいが魅力です。中太のちぢれ麺にスープがよく絡み相性は抜群です。

今回取材させていただいた「龍のひげ一義」では五つのこだわりでおいしいラーメンを作っているそうです。

**一、麺**  
茨城県産小麦「花象ゆめかおり」をブレンドしたスープに絡む「熟成多加水もみ麵」を扱っています。多加水麺は扱いがとても難しく、麺を切つて時間が経つてしまうと酸化が進み味に変化が出てきてしまうそうです。

**二、スープ・元ダレ**  
地元の黒醤油を2種ブレンドし羅臼昆布、野菜、背ガラ、つくば茜鶏、牛すじ、かつおぶし等を使用しています。

**三、メンマ**  
時間をかけてゆっくり戻したコリコリメンマをスープに合うように味付けしました。



③



①店名にもなっている一義ラーメン。さっぱりとした中に深いコクを感じます。  
お客様からご年配の方まで誰もが大好きなラーメンです。  
②まぜそば坦々麺。濃いめのスープが麺によく絡みやみつきになる味です。  
辛すぎず旨味たっぷりです。



2年熟成醤油と濃いめの鶏油  
**KUROらあめん**  
やみつきになる味です！



④

四、チャーシュー  
臭みがない三元豚美豚を使用し低温でゆっくり煮込んだ  
やわらかチャーシュー。

五、香味油  
それ以外には皮から全て手作りの  
モチモチ食感のギョウザやつけ麺、  
ごはんものなど豊富なメニューが揃  
っています。幅広い年代のお客様が  
好きな、また食べたくなるラーメン。  
ご家族で是非、お越しください。

四、チャーシュー  
臭みがない三元豚美豚を使用し低温でゆっくり煮込んだ  
やわらかチャーシュー。



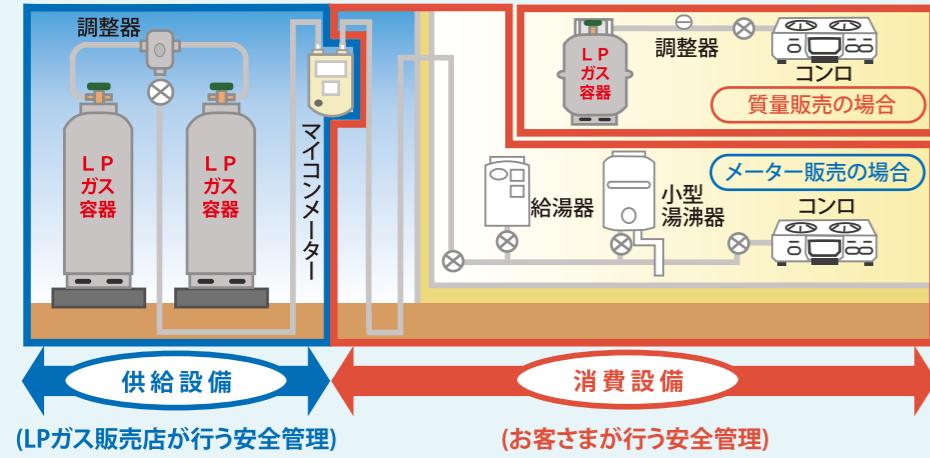
龍のひげ一義

〒312-0012  
茨城県ひたちなか市馬渡514-7  
Tel 029-212-4477  
昼の部 11:00-14:30  
夜の部 17:30-21:00 麺切れまで  
月曜定休日(祝祭日の場合は翌日)



## ～LPガスを安全にご使用いただくために～

安心・安全にご利用いただくために、LPガス及びガス機器などについて正しくご理解いただくことが大切です。ガス機器の性能や正しいご使用方法、お手入れの方法や保管方法を取扱説明書や警告表示などでご確認の上ご使用ください。ご不明な点は明治商会までお気軽にご相談ください。



### 供給設備とは

容器からマイコンメーターまでは供給設備と呼ばれ、この部分はLPガス販売店が責任をもって安全に管理いたします。

### 消費設備とは

マイコンメーターの出口からガス機器まで(メーターの無い場合は容器からガス機器まで)は消費設備と呼ばれ、法律上の管理責任はお客様となっています。

## ◎安心・安全にご使用いただくための点検・調査にご協力ください！

お客様の安心・安全のため、保安機関としての認定を受けた明治商会の各支店の担当者もしくは明治商会より依頼を受けた保安機関が、液化石油ガス法に基づき、下記のような点検・調査を行います。ご協力ををお願いいたします。



### 2019秋号プレゼントクイズの答え

1	2		3 A	4
				E
	D	7		
6			5	
	C	B		
10				

**縦のカギ**  
②雨降りの空。  
③雌の馬と雄のロバの合いの子。  
④和室の建具の一つ。部屋の仕切り。  
⑥ほめるために与える金品。  
⑦物事に対する強い意気込み。熱心な気持ち。  
⑨形が小さくて丸い物。  
**横のカギ**  
①数量の大きさを棒線の長さで示したグラフ。  
⑤たくさんの人がいっぺんに乗ることが出来る乗合自動車。  
⑥本当の心の中。  
⑧細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。  
⑩顕微鏡でなければ見えないへん小さな生物。



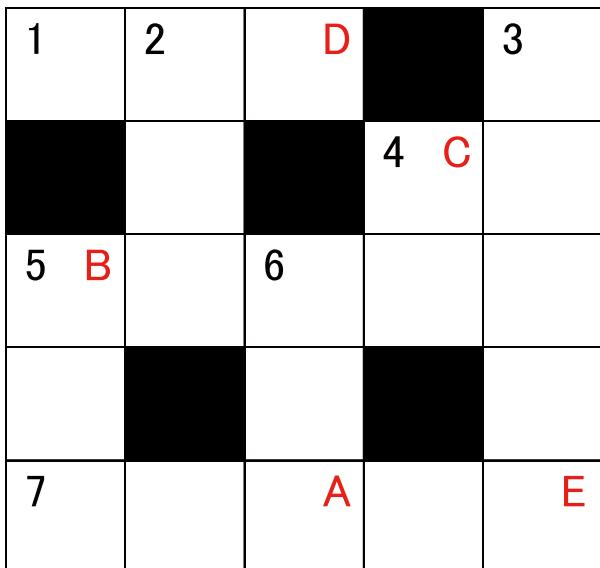
ボ	ウ	グ	ラ	フ
	テ		バ	ス
ホ	ン	ネ		マ
ウ		ツ	ツ	
ビ	セ	イ	ブ	ツ

A B C D E

ラ イ セ ニ ス

# 読者プレゼントノートクイズ

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。



## 縦のカギ

- ② 家を抜け出し、どこかにいって帰らないこと。
- ③ ご飯を三角形や丸型に握り固めたもの。
- ④ 細胞の中心部分にある丸い部分の名称。
- ⑤ 次の熟語の読み方を何というか→『烏有』
- ⑥ ピーライ・ハンに17年も仕えたイタリアの商人は。『〇〇〇・ポーロ』という。

## 横のカギ

- ①『難解』の対義語は。
- ④ 錠を開けたり閉めたりするための棒状の金具。
- ⑤ そでをまくり上げて腕をだすこと。
- ⑦ 江戸時代に都市部で起った豪商や名主らを襲う出来事。

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。



## ～冬号のプレゼント～

今回の読者プレゼントは、横須賀養鶏農場さんの『おれんじ玉子』です。こだわりのおいしい玉子をたっぷり50個入で20名様にプレゼントいたします。是非ご賞味ください。

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20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：令和2年1月1日～3月31日まで（3/31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。



# 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まかせ



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 TEL:0294(36)1221

常陸太田支店 TEL:0294(78)0225

北茨城営業所 TEL:0293(42)8223

水戸営業所 TEL:029(291)6886