

人と人と、つなぐ見守る広報誌

# KIZUNA

キズナ

2021

春号

Vol. 23

特集

山菜を食べて春を感じる

よかつぺ地元

水にこだわる 高級食パン

「銀座に志かわ 日立店」





## 山菜を食べて春を感じる

お気に入りの山菜で「おいしい季節のひつま」を！

独特の苦みと滋味に富んだ香りを楽しめる食材「山菜」。健康や美容にも良いことで知られ、芽吹きのパワーで運氣を上げる食材として風水でも人気の高いのだとか。一年の中でも限られた時期にだけ出会う大地の恵み、山菜。その種類や特徴、おいしい食べ方をご紹介します！サクサクと香ばしい揚げたての衣の食感とともに、ほろ苦い春の香りが口いっぱい広がる山菜の天ぷら。大地の息吹をと感じ込めた山菜ごはんや和え物。好みのお酒と山菜料理を楽しむ、そんな贅沢なひとときを心待ちにしている人も多いのではないでしょうか。

山菜料理が食卓に並ぶだけで、グッと季節感が高まり会話はずみずみ。一方で口にする機会が限られるためか、その種類や食べ方など知らないことが多いのも事実。そこで今回は、山菜の種類や特徴、おいしい食べ方などを紹介しつつ、その魅力にせまります！

### 農家の愛娘「野菜」vs 大地の野生児「山菜」

食用植物の中で、畑などで人間が管理して育成するものを「野菜」とよび、自然環境の中で自生するものを「山菜」とよんでいます。山菜は、海辺から都会、里山、高山にいたるまでさまざまな環境で自生していて（近年は人の手で栽培される山菜も増えていきます）、北海道から沖縄まで全国で食べられているものを数え上げると300種類以上にもなります。

品種改良をかさねて栽培されてきた野菜は、味がよく収穫量も安定していて、多くのものが季節を問わず流通しています。それに対し、野生植物である山菜はアクや苦みがあり収穫量は少なく、出回る季節が限られています。しかし、そこに独特の風味や季節を味わう楽しみがあり、いにしえより多くの人々に愛されてきました。

### 日本人に愛され、日本人を救ってきた山菜

はるか5千年以上前の縄文人も口にしていたと言われている山菜。縄文遺跡の三内丸山遺跡（青森市）から、たらの芽の種が発見されて話題をよびましたが、縄文人は土器を使い山菜のアク抜きや塩漬けまでしていたのだとか。また、日本最古の歌集『万葉集』には27種類の山菜が登場しており、奈良時代の人々がさまざまな山菜を食べていたことがわかります。さらに江戸時代には、天候不順で米や野菜が不

作の飢饉の時、天災に強い山菜が多くの人々の命を救ったという記録が残っています。20世紀になっても、戦時中や戦後の食糧難の時期には、やはりたくさんの人々が山菜に救われました。古来より日本人の食生活に欠かせなかった山菜ですが、高度経済成長期をへて食生活が豊かになると、「野菜」が食用植物の主役となり山菜は次第に食卓から姿を消していきました。しかし今でも山菜が多くの人々に愛されるのは、時代をこえて日本人の食卓を豊かに彩ってきた懐かしい記憶が、私たちのからだの中に残っているからかもしれません。

### ご存知ですか？山菜採りの注意点

鮮度が高いほど風味のよい「山菜」。自分で収穫したものならまた格別です。しかし山菜採りには気をつけるべき大切な注意点がいくつもあります。

### 事前の準備をしっかりと

山に入る際は、虫（ハチ、蚊、ヒル、マダニなど）、植物（ウルシ類、ハゼ、イラクサなど）、野生動物（毒ヘビ、イノシシ、サル、クマなど）対策が不可欠です。また、怪我や体調不良、天候不良、通信機器の故障などによる遭難の危険性があることも常に意識しておきましょう。長袖・長ズボン・帽子、軍手・ビニール手袋、非常時の水・食料、虫よけスプレー、通信機器と携帯バッテリーなどの持ち物チェック、山道の下調べなどの事前準備をしっかりと。山菜と似た毒性植物の誤食事故も多いため、経験豊富な人に同行してもらうとより安心です。

### 山菜採りのルールを守る

植物採取が許可されている場所か必ず確認し（国立公園などは植物採取禁止）、食べる部分を食べられる量だけ採り、常に環境に配慮するのが山菜採りの基本のルールです。おいしいだけでなく春の心と体にフレッシュな活力をあたえてくれる「山菜」。色々な山菜料理にチャレンジして、春の訪れが楽しみになるようなお気に入りの一品をぜひ見つけてください。

## ■これであなとも山菜通！人気の山菜8選

最近では、スーパーや百貨店の売り場でもさまざまな種類の山菜を目にします。数ある山菜の中から、人気の高い10種について、特徴やおいしい食べ方をご紹介します。



### 山菜の王様「たらの芽」

収穫時期：3月～4月初旬（山間部は6月頃まで）  
「山菜の王様」として大人気。道路脇や林道などひらけた明るい場所を好みます。栽培ものは天然ものより少し早い2月～3月に店頭に並びます。

#### ■おいしい食べ方

天ぷら（葉が少し大きくなった状態が香り高く美味）、和え物（ごま和え、味噌和えなど）、炒め物、肉巻き、パスタ、シチュー、アヒージョなど

#### ■調理のポイント

はかま（根元の固い皮）をはがし、天ぷらなどの揚げ物は洗ってそのまま使い、おひたしや和え物は熱湯でさっと茹でてアク抜きを。沸騰させた2%の塩水（水1Lに対し塩20g）で2～3分茹でて冷水にさらします。

#### ■有効成分など

山のバターといわれるほど良質なタンパク質と脂質を含みビタミン豊富。カリウムやβカロテンを豊富に含んでいます。ほかマグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも。



### 春を告げる「ふきのとう」

収穫時期：2月～5月（雪解けの頃）  
早春、土中からひょっこり顔を出す「春の使者」山菜。冬眠から目覚めた熊が一番最初に口にする食べ物といわれています。東北地方では「バツケ」の愛称で親しまれています。

#### ■おいしい食べ方

天ぷら、みそ汁、バツケ味噌（細かく刻んで味噌と和えた保存食。ご飯のお供に。）、炒め物、パスタ、グラタン、アヒージョなど

#### ■調理のポイント

つぼみがまだ硬く閉じている小ぶりのものが美味。クセになるような強い苦みが特徴。沸騰させた2%の塩水で3～4分茹でて冷水にさらしアク抜きを。天ぷらはアク抜きせずにそのまま揚げます。

#### ■有効成分など

カリウムを豊富に含んでいます。苦味成分はアルカロイドとケンフェノール。香り成分はフキノリドというもので、健胃効果があると言われています。

## ～ 防災グッズの再点検をお願いします ～

年に一度はご自宅の防災グッズの点検をされている方も多いのではないのでしょうか？ 東日本大震災から10年が経過し、日本各地でさまざまな災害に見舞われる昨今、防災グッズを用意することは当たり前前の時代になりました。いつ起こるか分からないことだからこそ、いつでも使える状態にしておくことはとても大切なことです。今回は防災グッズで入れておきたいものをご紹介します。是非参考にしてみてください。

移動中や作業中などに両手が使えるリュックタイプがおすすめです。また、収納力があり目立つ色のものを選びましょう。反射材付のものを選べば、夜間でも車のライトなどが反射して安心です。最近では浮力の高い素材で作られた浮かぶリュックなども登場しているそうです。入れ物としてではなく防災グッズとして様々な機能が付与されているものが登場しているのでご家庭に合ったものを探してみるのも良いかもしれません。



### ☐ 避難リュック



### ☐ 停電対策・情報収集

電気が止まり、電波もない状況での情報収集はやはりラジオが一番です。また、ラジオだけではなく充電機能やライト、緊急サイレン機能が付いているものもあります。情報が得られないければ正しい行動をとることが困難となりますので、防災グッズには必ず入れておきましょう。停電時は想像以上に暗くなります。そのためライトはランタンタイプもあればより安心です。緊急ホイッスルも家族分用意しましょう。

飲み水や保存食は長期保存が可能なものを選びましょう。保存食はいろいろな種類のもので出てきています。また、手軽に食べられる高カロリー食品などもおすすめです。保存食は特に消費期限がありますので、日頃からサイクルを意識して更新し、平時に実際に食事としてご家族で食べてみるのもいいです。なるべくご家族がおいしく食べられるものを選びたいです。



### ☐ 水・保存食

避難所などでは横になるのも冷たく硬い床などでは体が休まりません。最近ではポンプが内蔵されているので、手で膨らませることが可能なエアーマットなどもありますので活用したいです。また、簡易寝袋になるアルミシートはコンパクトかつとても暖かいので入れておきましょう。断水時のお手洗いなどでは特別な薬剤を入れて固める非常用のトイレ処理セットなどもあればとても便利です。



### ☐ 避難所生活

軍手やレインコートなど作業しやすいものや水を溜めるウォータータンクなども必要です。長期間お風呂に入れないことはかなりのストレスになります。ウェットティッシュや水を使わないシャンプーなども用意しましょう。また現在のようなコロナ禍ではマスクやアルコールも必要です。日頃からお薬が必要な方は常備薬として余計にストックし、いざというときに足りないということのないように気を付けましょう。



### ☐ 日用品・衛生用品

## 『広報誌キズナ冬号』休刊のお知らせ

日頃から広報誌キズナをご愛顧いただき誠にありがとうございます。季刊誌として発行いたしております「広報誌キズナ」でございますが、昨今の緊急事態宣言等コロナ禍の影響により、紙面の取材が難しい状況となり、『2020年広報誌キズナ冬号』に関しまして休刊とさせていただきます。毎号楽しみにしていただいておりますお客様には、ご迷惑並びにご心配をお掛けし誠に申し訳ございません。これからも引き続き「広報誌キズナ」を応援していただきます様、何卒よろしくお願い申し上げます。

## ■これであなとも山菜通！人気の山菜8選



### 体うるおすビタミン剤「うるい」

収穫時期：4月～6月上旬  
春から初夏にかけて楽しめる栄養価の高い山菜。オオバギボウシという植物の若芽で爽やかな辛さとヌメリが特徴。アクや苦みが少なく手軽に調理できるためとても人気です。

■おいしい食べ方  
サラダ、鍋、浅漬け、炒め物、汁物の具、天ぷら

■調理のポイント  
新鮮なものは茎がふっくら白く葉先が鮮やかな緑色。アクがほとんどなく、生サラダや野菜スティックにして、シャキシャキした歯ごたえを楽しめます。葉柄の薄皮をはがして茹でて天日で干すとやまかんぴょうと呼ばれる保存食になります。

■有効成分など  
ビタミンCが豊富。皮ふや粘膜を保護したり、病気やストレスに対する抵抗力を強める効果も。また鉄分の吸収を促して貧血防止も期待できます。食物繊維を多く含む、便秘の改善にも有効と言われています。



### 愛される山菜「わらび」

収穫時期：4月～5月  
「五月わらびは嫁に食わずな」という諺があるほど長い間日本人に親しまれてきた、全国各地の山に自生する身近な山菜。独特の形と歯ごたえが特徴。地下茎でつくるわらび粉を使ったわらび餅も有名です。

■おいしい食べ方  
炒め物、ナムル、お浸し、天ぷら、炊き込みご飯、パスタなど。

■調理のポイント  
茎がしっかりとっていて産毛が多いものが新鮮。首が上を向いていないものが柔らかくて美味。おいしさの決め手は必ずアク抜き。重曹と熱湯を入れた鍋にわらびを入れて一晩置き、ゆで汁をすてさらに半日ほど水につければアク抜き完了です。

■有効成分など  
ビタミンB2と葉酸が豊富。低カロリーで糖質も低いため、ヘルシーな山菜です。乾燥わらびにするると栄養価が高まり、カリウムや鉄分は生のものより10倍以上も増えます。



### シャキシャキ食感がたまらない「うど」

収穫時期：4月～5月初旬  
大きく成長すると食べられない（使いものにならない）ことから「うどの大木」と言われますが、若芽は香り高くみずみずしく美味。深みのある味わいとほのかな苦味、しっかりと歯ごたえが魅力です。

■おいしい食べ方  
天ぷら、酢味噌和え、ごま味噌和え（香りと歯触りを楽しみます）、炒め物など。

■調理のポイント  
栽培ものが多く出回り身近な山菜となりましたがやはり天然ものの「山うど」が断然風味豊か。皮の近くにアクが多いため（切り口の内側の円の部分まで）厚めに皮をむき酢水にさらす下処理を。アクが抜けて美しい白色に仕上がります。

■有効成分など  
クロロゲン酸という抗酸化性を示す物質を含んでおり、日焼けによるメラニンの抑制などの効果あり。豊富に含まれるアスパラギン酸は、疲れにくい体をつくるのに効果あり。カリウムも豊富で、葉酸の含有量も多めです。



### 親しみやすさナンバーワン「こごみ」

収穫時期：4月～10月（赤こごみ）5月～6月（青こごみ）  
ワラビやゼンマイと並び人気の高いシダ植物。アクやにおいが少なく下処理の手間いらず。収穫量が少ない赤こごみと異なり、青こごみは全国各地でとれ比較的身近な山菜。翼状の葉を広げた姿が美しく観葉植物としても人気です。

■おいしい食べ方  
天ぷら、和え物（ごま和え、酢味噌和え、白和えなど）、お浸し、サラダ、パスタ

■調理のポイント  
先端がよく巻かれ茎がしっかりとった状態が新鮮。アクが少なく採れたてのものは生食も可。優しい歯ざわりがおいしく、生のまま天ぷらにしたり、軽く茹でて和え物、お浸しにするのもおすすめ。和え物やお浸しは独特のヌメリが美味。

■有効成分など  
抗酸化ビタミンのβカロテン、ビタミンC、ビタミンEをバランスよく含んでいます。葉酸も豊富な不溶性食物繊維が豊富なので整腸作用も期待できます。



### 心・体に元気をチャージ「行者にんにく」

収穫時期：4月～5月（北海道・近畿以北）  
アイヌネギとも呼ばれる北海道の特産品。香りがにんにくに似ている。すずらんのような葉は光沢があり、2枚の葉が出るまでに7～8年、花が咲くまでに10年かかる成長の遅い山菜です。

■おいしい食べ方  
保存食（行者にんにく味噌、行者にんにく醤油漬など。ご飯のお供に）、天ぷら、卵とじ、餃子おひたし、野菜炒め、酢味噌和えなど

■調理のポイント  
にんにくに似た強い香りがあり、葉先までピンとびた状態が新鮮。お浸し、ぬたなどはさっと熱湯に通し冷水に放してアク抜きを。炒めたり薬味に使う場合は生のままで。

■有効成分など  
にんにくより香りが強烈で、アリシンの含有量はにんにくの数倍。アリシンはビタミンB1の吸収を助け疲労回復や滋養強壮に役立つうえ、免疫力を高め、血行促進し冷え性や動脈硬化・血栓予防に効果があるとされています。ビタミンK、βカロテンなどのビタミン類も豊富。



### 心にしみる、ふるさとの味「ふき」

収穫時期：4月～6月  
「ふきのとう」が成長すると「ふき」になります。山菜シーズンには茎が細くて短い「山ふき」が出回ります。一年中店頭にならぶ長く長いふきは野菜として栽培されたもの。すでに平安時代には栽培されていたほど日本人にとって馴染み深い山菜です。

■おいしい食べ方  
煮物、佃煮、炊き込みごはん、きんぴら、サラダなど

■調理のポイント  
香りと苦味、シャキシャキの食感、うまみをいかす煮物が美味。「ふきの青煮」は代表的料理。調理前は葉と根元の硬い部分を取り、まな板に並べ塩をふって転がす「板ずり」を。香り良くするため葉も一緒に茹でてアク抜きします。

■有効成分など  
食物繊維とカリウムが豊富。ふきは水分が96%近くあるため際立つて高い有効成分はありませんが、ポリフェノールなどの機能性成分の種類に長けています。



水戸の名産品の「しょぼろ納豆」とも相性が良いです。マヨネーズなどと合わせてもGOOD。その他にも春が旬のヤリイカや茨城県産のレンコンなどもおすすめです。



「銀座に志かわ日立店では毎日出来立ての美味しい食パンをご提供するため、生地から手作りしています。自慢の食パンを是非召し上がってください。」と店長の鈴木さん。



## 銀座に志かわ 日立店

日立市千石町4-4-4 電話：0294-34-2414

### WEB予約方法

- 1、URL又はQRコードからサイトへ、会員登録画面
- 2、登録したメールアドレスに認証コードが来て、入力
- 3、日立店を選び、必要事項入力の上、購入



URL: <https://ginza-nishikawa.jp/users/login>

銀座に志かわの食パンは、なんとと言っても「水へのこだわり」

食パンを作る際、使用する水の量は小麦粉1000に対して60。水はパンの主原料の1つです。「水も食材」は私たちのパンづくりの原点。と言っているほどに、こだわりのアルカリイオン水を仕込み水として使用し、高級のカナダ産小麦粉、はちみつと生クリーム、バターを使用することで、絹のようにしっとりとした耳、淡雪のような口どけのほんのり甘い食パンが完成します。生食でも十二分に、この美味しさを感じることができるといえます。

バターやジャム、ハムやチーズなど定番に加え、きんぴらごぼうやいかの塩辛など「和」の惣菜や食材をトッピングして食べる方法も提案している銀座に志かわ。店長の鈴木さんには水戸の名産品の「しょぼろ納豆」とも相性抜群と教えていただきました。地元産の食材と合わせられるのも、和の惣菜とも相性の良い、銀座に志かわの食パンだからこそかもしれませんね。

「最大の特徴は、パンの仕込み水に独自開発のアルカリイオン水を使っていること。食材の旨みを引き出す力が強く、口溶けが柔らかく仕上がります。銀座に志かわの食パンは『何も付けずにお召し上がりください。』と明記するほど生食に本来の味わいがありますので、まずはそのままが一番だと思います。」と店長の鈴木さんは話します。

日毎のおすすめの食べ方は、

- ・1日目は焼きたてならではの香りと繊細な食感。
- ・2日目はしっとり落ち着き、甘みが増します。
- ・3日目はトーストすると外はカリカリ、中はモチモチ。

でおいしく召し上がれますよと、銀座に志かわの食パンを最後までおいしく頂く方法も教えてくださいました。

手提げ袋は白地のしつかりとした紙に黒い文字で銀座に志かわの名前が。料亭のおもたせのようなデザインでまだほんのりと温かい食パンが1本入っています。販売しているのは、2斤のみで1本税込みで864円です。贈答用に高級感を出したい方は、ギフトBOXやオリジナルの風呂敷なども店頭にて販売されているそうなのでチェックしてみてください。



価格は税込みで、ギフトBOXが242円、食パン専用の風呂敷が赤・緑・黄・青の4色あり（柄は日本の伝統柄の一つである杉綾【すぎあや】）、各色それぞれ1,320円となっています。特別なプレゼントの際にいかがですか。



## 水にこだわる 高級食パン 『銀座に志かわ 日立店』

東京・銀座に本店を構える高級食パン専門店「銀座に志かわ」。2020年12月に、つくば竹園店・鹿嶋店に次ぐ、茨城県内3店舗目として日立店がオープンしました。2018年の創業以来、全国に店舗を展開しており、日立店は87店舗目。原材料にこだわって焼き上げられる高級食パンの魅力に迫りました。

国道6号線に店舗を構え、渋滞が絶えない幹線道路においても、ひときわ目を引く和モダンの店舗外観はとってもおしゃれ。パッと見ればパン屋さん？には見えませんが、大きな『食パン』の文字が掲げられた暖簾に「高級食パン専門店」であることが分かります。駐車場も完備されており、合計5台が止められます。又、臨時駐車場も用意されていますので混雑時でも安心です。



国道6号線に佇む店舗は、和モダンの外観でとってもおしゃれ。国道沿いを走っていても目を引きま。店舗内には工房があり、毎日美味しい食パンを手作りしています。

大きな暖簾をくぐり店内に入れば、パンのいい匂い香りが漂っています。スタッフさんの明るい「いらっしゃいませ」の挨拶と、正面には大きなテーブルに整然と並べられた商品が。白を基調とした店内はとっても明るく、清潔感があり、木目を使ったテーブルや陳列棚が温かみのある印象を与えます。この日は平日の午前中ということもあり、予約が無くても購入できました。金曜日や土曜日、日曜日や祝祭日などは午後の早い段階で完売になってしまうこともあるそうなので、必ず手に入れた方は予約をお勧めします。

入店から購入まではとてもスムーズで、滞在時間はわずか数分程度でした。現在のコロナ禍においても非常に安心して購入できますので、スピーディーな対応をしてくださったスタッフの皆さんに感謝です。購入した商品も丁寧に手渡してもらえたりと、さすが「高級食パン」のお店といった感じでした。

※今回は掲載の都合上、マスクを外しての撮影を行いました。日頃、店舗ではコロナ対策の徹底をされていますので安心してご来店ください。



2020年12月1日にオープンした銀座に志かわ日立店さん。「オープンから3カ月が経ち、常連のお客様もたくさんいらっしゃいます。まだ、お越し頂けていないお客様もたくさんいるのでどんどんアピールしたいです。」と店舗スタッフの皆さん。

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。

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

縦のカギ

- ② 預金と貯金
- ③ 一度。ひとたび
- ④ テレビやラジオで放送局に割り当てられた電波の周波数

横のカギ

- ① 上水道・発電・灌漑（かんがい）  
などに用いる水を貯めておく人口の池
- ⑤ 物のなめらかな表面から出てくる光
- ⑥ くわしく考えないで、物事をすぐに感じ取ること
- ⑦ 米を作るために植えられる草
- ⑧ 言葉などをそのまま覚え、すぐに思い出せるようにすること

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

～春号のプレゼント～

一般財団法人 蔵王酪農センター



※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。

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。

今回の読者プレゼントは、宮城県蔵王町からおいしいクリームチーズとバターのご合せギフトです。

雄大な蔵王の自然で育った健康な牛たちから搾った、新鮮な牛乳を使って作る「蔵王チーズ」。蔵王酪農センターの中にあるナチュラルチーズの工場で、良質な素材と伝統に裏打ちされた高度な技術を使ってひとつひとつ丁寧に手作りされています。

「蔵王チーズ」はクリームチーズをはじめとしたフレッシュチーズ、ゴーダチーズや等の熟成チーズなど種類も豊富です。是非一度、ご賞味ください。

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3年4月1日～6月30日まで（6/30当日消印有効）

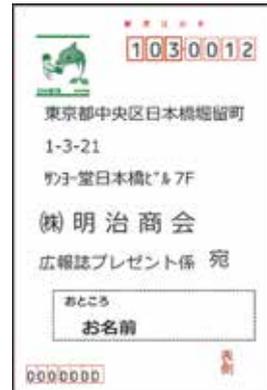
ハガキにご住所・お名前、問題の答えをご記入の上、右記宛先までご応募ください。ご応募はお1人様1回までとさせていただきます。

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、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