

新発売「越前小京都のすし酢」

この度、新商品「越前小京都のすし酢」を発売いたします。

本品は日本の名水百選、御清水(おしょうず)で有名な水に恵まれた越前小京都、福井県大野にて造られています。国内産米を用いて麹造りからお酢造りのための酒造りを行い、伝統的な静置発酵製法で丹念に酢酸発酵・熟成させた純米酢に鹿児島県喜界島産粗糖、伊豆大島産海塩、国内産昆布使用の昆布だしで仕上げました。まろやかで香り華やかなすし酢です。そのままご飯に混ぜていただくだけで簡単においしい酢飯が出来上がります。もちろん化学調味料は加えておりません。

まろやかな味に仕上げてありますので、素材のおいしさを引きだします。そのままかけて酢のものや、お好みで醤油や胡麻、植物油などを加えて手作りドレッシングなども簡単に作れます。

四季折々、様々な用途にご利用いただけます。

これから夏本番を迎える季節になりましたが、酢には殺菌効果や疲れを回復する働きがあるとされています。また、酢とカルシウムと一緒に摂ることでカルシウムの吸収率を高めるとされておりますので、酢めしと魚料理の組み合わせもおすすめです。

是非この機会に、新商品「越前小京都のすし酢」をお試し下さい。

【静置発酵製法】

静置発酵製法とは、出来上がった酒をさらにもう一回、ゆっくりと時間をかけて酢酸発酵させる事です。酒のアルコール分を酢に変える菌(酢酸菌)を植えて、酒が酢に変わるのをひたすら待つのです。現代では、この工程を瞬時にやってしまう速醸法が開発され、大量生産される工場ではほとんどがこの方法で行われています。静置発酵では、古来の製法で行うため5,000リットルの酒が酢に変わりきるのにおよそ3ヶ月かかります。大量生産には向きませんが、穏やかな酸味を持つ上品な味に仕上がります。

●酢飯の作り方

米1合に対して30ml~35ml(大さじ2~大さじ2+小さじ1)を、炊いたご飯にそのまま混ぜて下さい。

※お好みに合わせて量を加減して下さい。

●たこときゅうりの酢のもの

【材料】(2人分)

ゆでたこ……100g
おくら……1~2本
きゅうり……1/2本
塩蔵わかめ……10g
生しほり凍み豆腐……2枚
ゆずの皮……適量
越前小京都のすし酢……
……大さじ5

(お好みで量は加減して下さい。)

【作り方】

- ①たこはそぎ切り、おくらは塩茹でし幅5mmぐらいに切ります。きゅうりは薄切りにしてから塩もみし、塩蔵わかめは水で戻して食べやすい大きさに切ります。凍み豆腐はぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ②ゆずの皮を千切りします。
- ③①の材料と越前小京都のすし酢を合わせ、器に盛り、②を飾ります。

越前小京都のすし酢

商品コード:110409

内容量:360ml

税込価格:567円

(本体価格:540円)

入数:12 賞味期間:1年

JANコード:4901735020430



4 901735 020430



●サラダ冷麺(胡麻ドレッシング)

【材料】(1人分)

うどん……1玉
きゅうり……1/4本
ツナ(創健社に花一番オーツナ缶)……
……1/4缶



煮豆類(赤いんげん豆など)……適量
乾燥芽ひじき……5g
コーン粒(缶)……
……大さじ1

ミニトマト……3個 レタス……3枚

胡麻ドレッシング

練りごま(白)……大さじ2 越前小京都のすし酢……大さじ2
べに花油(べに花一番オーツナ缶の油を使用)……大さじ1

【作り方】

- ①うどんは茹でておきます。きゅうりは薄く切ります。ツナは身と油に分けます。煮豆は簡単に缶詰などを利用します。乾燥芽ひじきは水で戻しておきます。コーン缶は水気を切っておきます。
- ②①を混ぜ合わせます。
- ③ミニトマトは半分に切ります。
- ④胡麻ドレッシングを作ります。ドレッシングの材料を混ぜ合わせます。
- ⑤器にレタスを敷き、その上に②を盛り、③を飾ります。
- ⑥⑤に④をかけて出来上がりです。



創健社の完全限定生産梅干 「吉野の里の南高梅」予約開始

吉野の里の 南高梅



しそ漬



白干

この度創健社ブランド商品として、奈良県吉野地方で丹精込めて特別栽培された平成21年産南高梅を使用した予約梅干「吉野の里の南高梅」を発売させていただく事になりました。

本品は奈良県吉野地方で特別栽培された南高梅（種が小さく果肉が厚い梅干に最適な品種です）を一つ一つ丁寧に熟度を見極めて手もぎ（手摘み）したものだけを使用しています。

漬け込みには平釜でじっくり煮詰めた自然のうまみの塩と、しそ漬には国内産しそを使用して仕上げました。また、手間のかかる土用干しをしておりますので伝統的な梅干本来のおいしさを、出来たてのままお届けいたします。お塩まろやかな無添加（化学調味料・甘味料・合成着色料・合成保存料不使用）梅干をぜひご用命下さい。

◎7月17日（金）メ切

◎6月中旬～7月上旬漬け込み、10月上旬より出荷可能

◎詳細は弊社営業担当までお問い合わせ下さい。

【吉野の里の南高梅】

*塩分濃度 しそ漬：16.5～18.5%、白干：16～18%

*お好みに合わせて大粒（一粒約15g～）・中粒（一粒約7～14g）をご用意しています。



熟度を見極めて丁寧に手もぎ（手摘み）



土用干しの様子



平釜で漬け込み



しそ漬けの様子

商品名	内容量	商品コード	JANコード	希望小売価格（本体価格）
しそ漬・大粒	1.5kg	040180	4901735020638	6,615円（6,300円）
しそ漬・中粒	1.5kg	040181	4901735020645	6,615円（6,300円）
白干・大粒	1.5kg	040182	4901735020652	6,615円（6,300円）
白干・中粒	1.5kg	040183	4901735020669	6,615円（6,300円）
しそ漬・大粒	3kg	040184	4901735020676	12,600円（12,000円）
しそ漬・中粒	3kg	040185	4901735020683	12,600円（12,000円）
白干・大粒	3kg	040186	4901735020690	12,600円（12,000円）
白干・中粒	3kg	040187	4901735020706	12,600円（12,000円）



1.5kg樽

3kg樽

ジロロモーニ有機パスタに新商品 近日登場予定です！

発売以来大変ご好評をいただいております本場イタリアの有機商品ジロロモーニシリーズに、このたびショートパスタ「デュラム小麦有機フジリ」が仲間入りします。

フジリとは、らせん状の形をしたショートパスタでソースがしっかりと絡むのが特長です。

スープパスタはもちろん、バジルやタラコなどと絡めてもおいしくお召し上がりいただけます。

有機栽培デュラム小麦ならではの味わいと強いコシ、そして、ねじれた形から生まれる弾力のある食感とソースとの一体感をお楽しみいただけます。

正式な発売日が決定次第、おすすめレシピとともにご紹介させていただきますのでご期待下さい。

ジロロモーニデュラム小麦有機フジリ

商品コード：140516 内容量：250g

税込価格：305円（本体価格：290円）

入数：12 賞味期間：3年

EANコード：

8032891767092



8 032891 767092



旧約聖書は現代の西欧ヘブライ文化に影響を及ぼしている一大叙事詩と言えます。最初にモーゼの五書と言われるものがあります。これは、「創世記」「出エジプト記」「レビ記」「民数記」「申命記」からなります。創世記には良く知られているアダムとエヴァが登場します。神は土の塵でアダムを作りエデンの園に住ませ、さらに、野の獣と空飛ぶ鳥を作り、そして、アダムのあばら骨からエヴァ（命）を作りました。

神は、地の獣、空の鳥、地を這うもの、全ての命あるものにあらゆる緑のハーブを食べものとして与え、人には種を持つハーブと種を持つ果実を付ける木を与えました。つまり、**全ての食べ物は植物性食品**でした。エヴァは邪悪な蛇の誘いに乗り、神から禁止されている木の実をアダムと一緒に食べてしまいました。これが神の知ることとなり詰問されましたが、お互いに罪を擦り合い、エデンの園から追放され、蛇は汚れたものとなり、食の戒律からは地を這う爬虫類として食べてはならないものとなりました。ちなみに、男性の「のど仏」はAdam's appleと言います。アダムがりんごを食べている時、神に見つかり慌てて飲み込みのどに詰まらせたことから由来すると言われます。

レビ記は神がモーゼに伝えた生活規範（規定）で、その中に「食べられる動物と食べられない動物」の規定があり、陸生の清浄な獣は「ひずめのある足」「割れたひずめ」「反芻する」もので、豚は反芻しないので不浄とされました。つまり、**反芻動物は草食性なので、神が元々生き物に与えた食べ物は全て植物性食品という考え**に由来します。魚は「ひれ」と「うろこ」を備えているものであり、甲殻類のように、足で動くものは除外されました。鳥は羽を持ち、さらに空間で飛ぶことが存在理由なので、ダチョーは不可とされました。また、種類の異なる家畜（例えば、馬とロバ）の交配の禁止、一つの畑に2種の種（大麦と小麦）を蒔くことの禁止、2種類の糸で織つ

た衣類の着用禁止があります。（歴史の英語はhistoryですが、これはhis（男）storyとも読み取れます。旧約聖書に基づく西欧文化の一端が見られるような気がします。）さらに、祭壇への奉げものは完璧でなくてはならず、傷のついたもの等いかなる身体的欠陥のないものだけが食用となりました。その考えから、**植物性の食物も本来の姿に近い程「清浄」ということになり、酵母で発酵したパンやハチミツは加工食品となり、奉納物の資格はありませんでした。**米国では、この聖書の思想を元にした「**ハレルヤダイエット（聖書ダイエット）**」が注目を集めています。平均的な米国人が食べている死の食べ物として①肉を挙げています。肉の脂は動脈硬化を発生させまた、結腸がん、乳がんや前立腺がんの原因となります。次に②牛乳です。自然界の動物は殺菌しませんし、他の種の乳を飲む動物もいませんし、離乳後、乳を飲み続ける動物もいません。③は白い物質の精製塩です。人体が必要としているのは、有機塩で、精製塩は毒となります。④は白砂糖です。免疫系を不調にします。⑤は白い精製小麦粉です。ふすまや胚芽を除去し、体に有害となります。そして、**推奨食品は、生の野菜ジュースと果物のジュース、人参ジュース、食物繊維が豊富な穀類製品で、神が最初に創造した、植物性食品で、加工していない食品です。**（ベジタリアニズムの新しい切り口と言えるかも!）

〈天地創造〉

- 1日目: 原始の海の表面に混沌とした暗闇がある中、神は光を作り、昼と夜が出来た
- 2日目: 神は天を作った
- 3日目: 神は大地を作り、海が生まれ、植物ができた
- 4日目: 神は太陽と月と星を作った
- 5日目: 神は魚と鳥を作った
- 6日目: 神は獣と家畜と、神に似せた人を作った
- 7日目: 神は休んだ

his storyという思想
(男中心の系譜)

〈レビ記〉(生活規範)

- ①「ひずめのある足」「割れたひずめ」「反芻するもの」が清浄な獣
- ②魚は「ひれ」と「うろこ」があるもの
- ③鳥は羽を持ち、空を飛ぶもの
- ④種類の異なる家畜の交配禁止
- ⑤ひとつの畑に2種の種を蒔くことはできない

反芻動物は草食性
(植物性)
他者を排斥する思想?

〈ハレルヤ(聖書)ダイエット〉

神の教えによるダイエット

- ①肉を食べない
- ②白く精製した、砂糖、塩、粉は体に有害
- ③生の野菜と果物のジュース
- ④精製していない穀類

自然食品の原点
植物性食品

第2弾

～足りない栄養素を手軽に補給～「玄米胚芽 レシピのご紹介」

先月号でご紹介させていただきました、「玄米胚芽」のレシピですが、ご好評につきまして、第2弾レシピのご紹介をさせていただきます。

今回のレシピテーマは朝食です。朝食の欠食が言われていますが、平成19年国民栄養調査によりますと朝食欠食率、男性は30代でもっとも多く約3割、女性では20代で最も多く約2.5割です。

1日の生活リズムを作る上でも栄養のバランスがとれた朝食をとることが理想ですが、なかなか難しいことだと思います。そこで、簡単に作れてご飯に合う「玄米胚芽入りふりかけ」、パンに合う「玄米胚芽入りペースト」、また時間が無い朝や口寂しいときのおやつに「玄米胚芽入りクッキー」のレシピをご紹介します。是非一度、お試しになってみて下さい。

玄米胚芽入りじゃこのふりかけ

【材料】2人分

- 玄米胚芽……大さじ1
じゃこ……10g ごま……大さじ1
青菜（かぶの葉やしそなど）……適量
べに花一番……大さじ1
春夏秋冬だしの素……大さじ1

【作り方】

- ①青菜を刻みます。
- ②弱火で熱したフライパンにべに花油を入れ、じゃこ、ごま、青菜を軽く炒めます。
- ③②に玄米胚芽、だし醤油を混ぜ合わせます。

玄米胚芽入りペースト

【材料】パン1枚分

- パン……1枚 玄米胚芽……大さじ1
発酵豆乳入りマーガリン……大さじ1
蜂蜜……小さじ1

【作り方】

- ①玄米胚芽、発酵豆乳入りマーガリン、蜂蜜を混ぜます。
- ②パンに塗ります。

玄米胚芽・粉末

商品コード: 000030
内容量: 400g
税込価格: 945円
(本体価格: 900円)
入数: 10 賞味期間: 6ヶ月
JANコード:
4901735020324



玄米胚芽入りクッキー

【材料】3cm角のもの30枚分

- 発酵豆乳入りマーガリン……65g
喜界島粗糖……40g
卵黄……1個
薄力粉……75g
玄米胚芽……30g
アーモンドパウダー……30g

【作り方】

- ①薄力粉と玄米胚芽は合わせて2回ふるっておきます。
- ②ボールに発酵豆乳入りマーガリンと喜界島粗糖、卵黄を混ぜ合わせおきます。
- ③②に①とアーモンドパウダーを加え、軽く練り合わせます。
- ④ひとまとめにして正方形にまとめ、ラップで包んで、冷蔵庫で1時間以上寝かせます。
- ⑤生地をめん棒で3～5mmの厚さにのばし、包丁で3cm～3.5cm角に切り、フォークの先で模様を付けます。
- ⑥天板に間隔をあけて並べ、170℃のオーブンで10～15分焼きます。
- ⑦あら熱がとれたら出来上がり。



お好みでお選びいただける創健社のヘルシーギフト

先月号では新商品ギフトとして「ジロロモー二有機パスタ&調味料セット」をご紹介させていただきましたが、お客様のご予算・お好みに合わせてさまざまなギフト商品をご用意しています。

●まずは定番「べに花一番ギフトセット」

毎日の食事で欠かせない食用油は、贈られた方も何よりうれしいものではないでしょうか。夏バテ解消には油をたっぷり使ったお料理が一番です。しかもヘルシーなオレイン酸たっぷりな「べに花一番」は特におすすめです。
500g丸缶詰め合わせ・825g角缶詰め合わせをご用意しております。



べに花 一番 丸缶セット (SP0-20)



べに花 一番 角缶セット (SP0-30)



べに花 一番 角缶セット (SFO-25)



べに花 一番 角缶セット (SFO-504)

*詳細は「2009創健社のヘルシーギフト」チラシまたは弊社営業担当にお問い合わせ下さい。

●夏はドリンク「国産育ち(国産野菜詰め合わせ)」

暑い日はつい冷たい飲み物も多く取ってしまうがち、ならば体によいものを取りたいものです。1本で1日分の野菜(350g分【緑黄色野菜120g分】)を濃縮した12種類の国産野菜と国産レモンで仕上げた「国産野菜」の詰め合わせはいかがでしょうか。

国産育ち(国産野菜詰め合わせ) (KYJ-28)



●そうめん・ひやむぎに、様々なお料理に「春夏秋冬だしの素セット」

暑さで食欲が落ちる夏場にはツルッと食べられるそうめん・ひやむぎが人気です。せっかくならつゆにもこだわりたいものです。本醸造醤油にかつお節、昆布、椎茸のだしをたっぷり使った贅沢な万能だしの素「春夏秋冬だしの素」はめんつゆにももちろん、毎日のお料理にもお使いいただける優れたものです。お好みに合わせて本醸造うすくち醤油ベースの「春夏秋冬うすいろだしの素」セットもご用意しています。

春夏秋冬うすいろだしの素セット (USD-33)



取り扱い新商品のご案内

「有機三年番茶」

三年番茶は通常の番茶と製法も特徴も異なります。よく伸びた有機緑茶の木を枝のまま切り、茎と枝の部分を使用します。乾燥させ、三年間の熟成期間を設けた後に焙じて旨みと甘みのある番茶に仕上げています。

商品コード: 080284 内容量: 100g

税込価格: 420円(本体価格: 400円)

入数: 10

賞味期間: 10ヶ月

JANコード:

4961332002635



「カシスの恵み」

ニュージーランド産カシスをコンポートにしました。甘味料として、「アルゼンチン産クローバーはちみつ」のみを使用し、カシスのポリフェノールを包み込んだ、天然の美味しさを追求した逸品です。ヨーグルトのシロップとして、またパンやケーキのソースにと、様々な利用が出来る商品です。

商品コード: 120169 内容量: 300g

税込価格: 880円(本体価格: 838円)

入数: 12

賞味期間: 2年

JANコード:

4971969000126



「ショコラブランクッキー」

ブランとは、小麦ふすま(外皮の部分)のごとで、日常では摂りにくい食物繊維が約40%含まれています。そのブランの食感とチョコレートの原料であるココアパウダーのほろ苦さとのハーモニーをご賞味ください。もちろん卵やバター類を使わず、植物性素材にこだわったクッキーです。

商品コード: 161336 内容量: 20枚

税込価格: 252円(本体価格: 240円)

入数: 12 賞味期間: 6ヶ月

JANコード: 4901542557433



「宮崎県産 千切大根」

南国の太陽をサンサンと受けた良質の大根のみを原料に、手間ひまをかけて仕上げました。自然の風味をいかしたお料理をお楽しみください。宮崎県認証食品。

商品コード: 150503

内容量: 70g

税込価格: 368円(本体価格: 350円)

入数: 30

賞味期間: 6ヶ月

JANコード:

4943341001014



終売のお知らせ

下記商品の販売を終了させていただきます。
永らくのご愛顧ありがとうございました。

◎五穀がゆ 海鮮風味 25.5g(商品コード: 121503)

◎(創)いわし昆布だし 300ml(商品コード: 450198)

6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

●印はお休みさせていただきます。

編集後記

最近何かと話題になっている婚活、テレビドラマにもなっています。若い人たちの考え方が変わって来たためか、景気が悪いので安定した生活を求めるためなのか、かつての自由奔放なシングルライフがもてはやされたバターンから180度転換してきたようです。大学を卒業し、就職二年目の知り合いからは、二十歳代前半で結婚する人が意外にも多いと聞きます。彼は、ほぼ毎月のように友人の結婚式に呼ばれ、ご祝儀でヒーヒー言っています。また、街では妊婦さんを目にするのが増えたように感じます。何となくほのぼのとするこの頃です。
心の平和を求めるオジサン

ホームページでバックナンバーをご覧ください

創健社ホームページ<http://www.sokensha.co.jp>トップページ右下に創健社ニュースのボタンがあります。ここをクリックすると創健社ニュースのバックナンバーがずらりと並んだページに移動ができます。是非ご利用下さい。