



さわやかな秋晴れの日が続いておられます。皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は10月が旬の秋刀魚についてお話ししたいと思います。

皆様も「コノス」などでご存知の通り、今年は海水の上昇が原因とみられ記録的な不漁が話題になっています。漁獲量だけでなく、小ぶりであり、高値が続いています。

**成分**  
EPAとDHAの脂質が豊富。ビタミンDやB12が他の魚よりも多い。カルシウムやタウリン、カリウムも含まれている。

**効能**  
DHAは健脳効果が高く、EPAは血液をサラサラにし血栓を予防する効果がある。B12は悪性貧血に有効。ビタミンDがカルシウム吸収を高めるので骨粗鬆症や精神安定に効果がある。タウリンは血液中のコレステロールを低下させ、カリウムと一緒に血圧を正常に保つ。

**効果的な調理ポイント**  
栄養素は脂質に含まれているので、焼き過ぎない様に注意！煮物や炊き込みご飯にすると栄養素を無駄なく取り入れられる。

豊富な脂質の酸化を防ぐために、ビタミンEと一緒に取るとうまい。塩焼きには大根おろしを添えるとよい。大根にふくまれるアミラーゼが焼き魚のコゲ部分に含まれる発ガン物質トリブナーP-1を分解してくれます。



## おばあちゃんの知恵袋

料理法を工夫すれば、これだけのゴミが減量できる！

**コロツケの衣**  
むいたジャガイモの皮を水にさらしておきます。よく水気を切ってみじん切りにすると、コロツケのパン粉代わりになり、しかもおつさりして美味しい味に仕上がります。

**きんぴら**  
むいた大根の皮をよく洗い、千本に切り、きんぴらにします。ごぼうのきんぴらと、また風味が違い、さっぱりとしています。

**サラダに**  
同じく大根の皮を千切りにし、冷たい水にさらしてから水気を切ります。かつお節をのせてしょう油をかけただけで、さっぱりサラダになります。お酒のつまみにも意外といけます。

**ブロッコリーの芯**  
ブロッコリーはつぼみだけを食べて、芯は捨ててしまおうが普通ですが、料理のしようで美味しく食べられます。短冊に切って油炒めでもいいですし、ゆでてサラダにもなります。



## 今月のプレゼント！！

クイズに答えて  
プレゼントを当てよう！

【問題】10月が旬の「秋刀魚」に含まれる成分は何でしょうか？（複数回答可）

名古屋名物！「世界の山ちゃん」  
幻の手羽先を **3名様** にプレゼント！！  
テレビでも紹介され大人気の手羽先の唐揚げです  
「外はカリカリッ、身はジューシー」  
明治オリジナルポーチを  
**3名様** にプレゼント！！

欲しいプレゼントの番号と答え、  
住所、氏名、をご記入の上、  
下記の宛先までお送りください。

たくさんのご応募お待ちしております。  
(官製ハガキにて受付致します。)

応募〆切 10月末日消印まで



10月より新登場！

明治ミルクで元氣

「じつかりカルシウム」と「じつかり鉄分」がひとつになつて  
パワーアップ！さらにおいしくなりました

1本で1日分のカルシウムと鉄分を摂る事ができます！さらに、ビタミンDと葉酸を配合しました

9月号でご紹介しました藤波辰爾さんとの対談の様子は当社ホームページでご覧いただけます！



会社名：株式会社 タカハシ

〒975-0007

住所：福島県南相馬市原町区南町3 98-1

フリーダイヤル：0120-31-6917

アドレス：newmeiji@takahashi@hyper.ocn.ne.jp

FAX：0244-23-1139

URL：http://www.drink-takahashi.com/

## 投稿コーナー

園芸一口メモ<家庭菜園> (S様より)

近所の方がアッと驚くピオラの育て方

# ピオラは秋にも春にも園芸店で苗を売ります。主に春に咲く花ですが、でっかい株にするには秋に買ってすぐ植えること！

# 植える数は、ごく普通のプランターなら2株、欲張って3株(千鳥植え)しか植えられません。育て方が成功した場合、株の大きさは、上から見下ろして直径35~40cm、横から見た盛り上がりの高さが25cm前後にまで大きくなるからです。

# 年内になるべく早く植えて、雪が降り株が休眠する前に根張りをしっかりさせておいて冬を越します。雪をかぶせておいた方が、低温から守れます。

# 春、雪がとけて株が少し大きくなり、2~3輪咲き始めた頃、思い切ってバッサリ坊頭刈りにします。大きさの目安は、即席ラーメンのカップを伏せた位に育った時に、グレープフルーツを半分に切って伏せた位の大きさにハサミで切りつめるのです。(かなり勇気がいります！)『切りすぎないように注意！』こうやるとピオラはビックリして、どんどん大きくなるのです。但し、春に買った苗では、このやり方でもあまり効果はありません。

# 肥料は秋に植える時、市販の「マグアンプK中粒」を標準よりやや多めに土に混ぜ込むだけです。(プランターは大きめ・深めの方が良いです)

# パンジーもこの方法でやれますが、花ガラ摘みが大変なのでピオラの法がいいです。

《短歌》ハンネム 木村 一枝(キムラ イツシ)様より

『逝く夏の夕日しみ込む荷揚げ場に  
時惜しみつつ漁夫は網干す』

\*お便りありがとうございました。これからも皆様に役立つ情報を提供できるよう頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

採用された方には  
素敵なプレゼントを差し上げます。

ご意見・ご感想・ご要望大募集！

FAX, Eメール、官製はがきで承っております！