



# 「実のり」始動

## とんと焼き、今年も開催

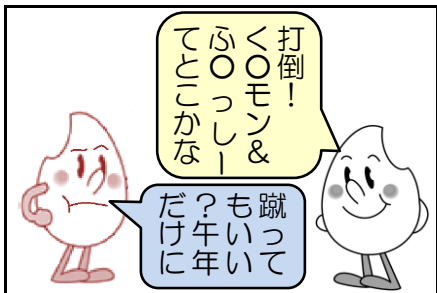
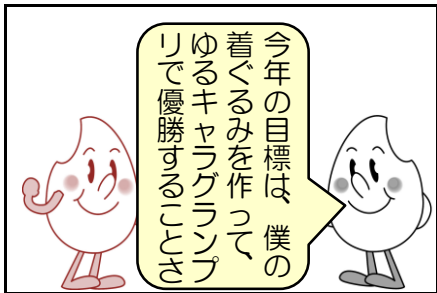
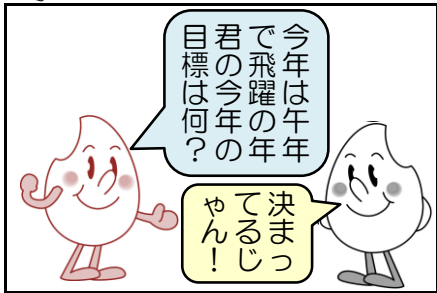
新年明けましておめでとうございます。実のり山陽店では、毎年恒例となっております「とんと焼き」を今年も開催致します。「とんと焼き」は無病息災・五穀豊穰を祈る伝承行事です。皆さんもこの「とんと焼き」で無病息災を祈り、良い年を迎えましょう



▲「とんと焼き」で無病息災を祈り、良い年を願う(実のり山陽店) = 写真は2013年1月13日(日)

### 1月13日 開催決定

【起源】「とんと焼き」は別称として「左義長」という呼び名がある。左義長は、正月十五日、平安時代の宮中で、清涼殿の東庭で青竹を束ねて立て、杖三本を結び、その上に扇子や短冊などを添え、陰陽師が謡いはやしながらかこれ焼いたという行事。これがとんと焼きになったと言われています



## きのこの駒菌各種販売中

スローフードの筆頭～しいたけ～

最近ほしいたけもオガクズ栽培のものが多くなくなり、原木を使ったしいたけはスーパーなどでも見かけなくなりまして。原木を使った「しいたけ栽培」は、無農薬・無肥料・その他一切の添加物を排除した中で行われますので、生産されたしいたけは、完全自然食品栽培者にも安心・安全なものと言えるでしょう。自然発生した生しいたけは、大型で肉が厚く、新鮮な食材として幅広い料理に使用することができ、長期保存が可能です。

今年もタイム・実のり各店では、春植え種馬鈴薯各種を豊富に取り揃えてお待ちしております。馬鈴薯には、ビタミンB群やC、ミネラル成分が豊富に含まれています。特にビタミンCはみかん並みに含まれています。馬鈴薯のビタミンCは熱に非常に強く、煮たり焼いたりしても壊れにくくガン・高血圧・心筋梗塞などの成人病の予防や美容に効果的と言われています。また、馬鈴薯に多く含まれるカリウムは体内のナトリウム(塩分量)を調節し、高血圧を予防したりする効果があるとされ、注目されています。

## 「春馬鈴薯」販売中

から3ヵ月程度で収穫でき、手入れもほとんど必要ありません。秋の代表品種がデジマとニシユタカであったのに対し、春の代表品種は男爵とメークインになります。特徴は次の通り。【男爵】形は球状で目のくぼみが深いのが特徴。肉色は白色の粉質で、でんぷんが約15%と多くホクホクとした食感が特徴です。煮崩れしやすいが、マッシュポテトやコロケをはじめ様々な料理に向いています。【メークイン】形はツルリとした長卵型で、目の数が少なく浅いのが特徴。肉色は黄白色のきめ細かな粘質で、煮崩れしにくく、煮物やシチュー、カレーライスなどの煮込み料理に向いています。春馬鈴薯はこれ以外にも多数種類があり、品種選びもまた楽しみである他品種にも是非挑戦を。

しいたけには特有なうまみ成分や香り成分のほか、ビタミンB群やビタミンD2、エリタデニンその他多くの機能性成分が含まれています。また低カロリーでミネラル・植物繊維が豊富なため、便秘や生活習慣病の方などにオススメです。このほか、しいたけの抗ガン作用がここ数年注目されています。その秘密はレンチナンという物質が深く関係している【この続きは2月号で紹介予定】タイム・実のり各店では、駒菌を各種取り揃えてお待ちしております。

### タイムポイントカード入会者募集中!!

ポイントカードは特典がいっぱいです。初回100円の入会料のみで年会費不要。クレジット機能無しで安心。105円のお買い物で1ポイント貯まり、500ポイント毎にレジで500円単位でご利用できます。詳しくはサービスカウンターまでお問い合わせ下さいませ。

### 機械修理専門スタッフ募集中!!

エンジン刈払機や耕運機など機械を直すのが大好きな方を大募集!年齢・経験は問いません。まずはお気軽に下記までご連絡下さい。【TEL】: 086-955-3411

### タイム・実のりメール会員募集中

[time@c-brain.com](mailto:time@c-brain.com) 上記アドレスに空メールを送って下さい。返信メールのアドレスにアクセスして登録を行なって下さい。

