

よゝ
しよ
(御手塩)

便



日本人の塩分摂取量が数年前まで少
づつ減ってきていたにもかかわらず、ここ最近の
調査で又増えはじめているのだそうです。
この原因として考えられる一つとして加工食品の
べ外食を食することが多くなり結果として
増えたのではないかと考えています。

こよらの塩分はあまりまえの味として受け入
れていることが多いと思いますが、そこに隠さ
れ塩分量が問題視されているのです。

私達が知らずの

に対して鈍感になり

「味覚障害」につながる

4-2もあるそうです。

身体にとって塩は大切な

ものですが、摂りすぎは生活習慣病の原因になります。こふを予防・改善できるのは、

だそうです。

味噌・正油等の販売者としても日本の

食文化の薦にも何んとか正しい塩のこと
減塩の方法で毎日の食事を豊かに

していただくことを願っております。



元とせとく - みと屋からんのふとり言 -

夏らしい気候に因るとこの季節
だから楽しめること。感じたい
ことを探しはじめるのです。
例えば 夏のほほめは 田舎の風景、
民謡流しに花火に、お神輿に。
参加するのでもいいですね。
ある時は海に、ある時は山に……
楽しいことを想像していると
そなたにあれもこれもできかねと
思ったりするのですが…… お盆を過ぎ
て、ハッと気づくのは いつも年末だ
りにはずかし(汗) あっという間に過ぎ
季節がかわり、今年ももう半分楽
しいと思えます。

越後 西本町店

〒945-0066 柏崎市西本町1丁目3番21号
TEL/FAX 0257-21-0039

<http://www.echigorniso.net>

「ピリカラ肉味噌の

レタス包み (ニャキニャキレタスがあ..)

材料(2人分)

- 豚ひき肉・・・・・・100g
生ネギのみじん切り・小さじ 2
長ネギのみじん切り・大さじ 1
ごま油・・・・・・小さじ 2

- みそだれ(越後みそ西製)
大さじ 2
コチニヤン.....小さじ 1
1/2のり(赤).....1/2 ㇿ
長ネギ.....5 cm
レタス.....4 枚

(きゅうりと玉ねぎのスライスを
のせてもよいでしょう)

- ① 生身・長ネギはみじん切りにす
- ② Aの調味料を混ぜてよく
- ③ フライパンにごま油を
加え①を入れ香りが
出たら豚肉を
加えて炒め②を加えて
全体をよく混ぜ合せ冷す。
- ④ レタスを直径1センチほどの大きさに

