

天然だしと乾物の楽しいお店

# 浜喜にこにこ通信

## 令和8年 春号(3・4・5月)

だいき 滋喜 TEL029-225-7454

店舗営業 4:30~10:00AM  
電話応対 4:30~13:00PM

商品のお問合せなどお気軽にお電話ください

毎月8日は  
浜喜の日  
**8**  
8日の週は  
特別な  
イベントを  
開催します

3月営業日 March						
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				

4月営業日 April						
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		

5月営業日 May						
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	31	25	26	27	28	29
						30

ご挨拶：三月は弥生、草木がいよいよ生い茂る月という意味があります。五月にかけて、一年中で最も生命力にあふれた季節を迎えます。今年の暑さはいかがなものか心配になりますが、暑さの前のこの季節を思う存分楽しみましょう。

## 毎月8日の週はサイコロゲーム

- 3月 3/9(月)～3/14(土) 各日10時まで
- 4月 4/6(月)～4/11(土) 各日10時まで
- 5月 5/6(水)～5/9(土) 各日10時まで

毎月、8日の入る一週間は浜喜の週です！

一日一回、浜喜商品お買上げの方にサイコロを振っていただきます。  
毎回当たりが多数出ています。ぜひチャレンジしてください♪♪♪  
ゲームの参加方法は前月にLINE、店頭で発表します。  
(LINE お友達・会員登録済みの方限定)当日に登録もOKです。



税抜1000円以上のお買物で  
お買物券が当たるゲームです。  
毎回8に関する楽しいゲームを企  
画しています。詳細はLINEなどで  
お知らせいたします！



浜喜の情報は  
何で見られるの？

★浜喜公式サイト



★浜喜Instagram



★浜喜LINE



★浜喜にこにこ通信(年4回)

お時間がありましたら、インスタグラムの楽しい動画を覗いてみてね！

LINEでは毎月一回抽選で  
浜喜の商品が当たります。

**期間限定！5月のお得な情報**

国産 5/1(金)～5/9(土)

三陸産ゴールドわかめ 300g

冷蔵庫に保管し毎日必要な分だけ水戻し。軽く洗ってから水につけて2・3分で戻ります。

みそ汁、サラダ、炒め物、うどん、ラーメンに◎

10% OFF

**安心安全**

吟撰混合だしパック (10g×7P・10g×20P)

完全無添加！本格だし  
煮だし、水出し、どちらでも美味しくできます！

赤ちゃんの離乳食にも使えます(9ヶ月頃から)

**おじせ**

軽部先生の試食会は3・4月はお休みします。5月から再開いたします。詳細はLINEでお知らせします。お楽しみに！

## 暮らし歳時記



卯の花が咲く月を略して卯月。  
十二支の4番目が卯(うさぎ)  
なので卯月という説もあります。

### 3月の行事・暦 弥生

- 桃の節句 (3月3日)
- 啓蟄 (3月5日)
- ホワイトデー (3月14日)
- 彼岸の入り (3月17日)
- 春分の日 (3月20日)
- 彼岸明け (3月23日)

昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦みのある山菜にはミネラルやボリュームなど細胞を活性化させる成分が多く含まれています。

- 4月の行事・暦 卯月
- エイプリルフール(4月1日)
  - 清明 (4月5日)
  - 春土用 (4月17日)
  - 穀雨 (4月20日)
  - 昭和の日 (4月29日)



森林浴に行こう！  
人間の心身をリラックスさせるフィトンチッド(森独特の揮発性物質)が冬の5倍から10倍発散されます。



### 5月の行事・暦 皐月

八十八夜 (5月2日)

憲法記念日 (5月3日)

みどりの日 (5月4日)

こどもの日 (5月5日)

立夏 (5月5日)

母の日 (5月10日)

小満 (5月21日)

みどりの日 (5月21日)

自然に親しむと

共にその恩恵に感謝し、豊

かな心をはぐくむ日。2007

年に4/29から5/4に。

### 二十四節気とは

一年を二十四に区切った季節の指標で、月の動きではなく、太陽の動きを基準にしています。

#### 春の二十四節気

- 立春 まだ寒さのピーク
- 雨水 雪が雨に変わる頃
- 啓蟄 冬眠の虫が活動
- 春分 昼と夜が同じ長さ
- 清明 草木が芽吹きだす
- 穀雨 暖かな雨が降る



## 新商品!

### 浜喜商品のご案内

鰹の燻製



香り豊かな桜木薫香

そば湯まで  
美味しい蕎麦(白)  
そば湯まで  
美味しい蕎麦(黒)



骨粗しょう症の予防に  
煮干しがおススメ!!



黒にんにく「黒贈」100g



高級品種

【福地ホワイト六片種】

非常に栄養価が高く天然のサプリメントと呼ばれ、ビタミン・ミネラル・アミノ酸が多く含まれています。とても安価です。

薰る青さのり



練柚子こしょう



おやつとしてそのままどうぞ



三陸産ゴールドわかめ 300g



ギフトにも最適な高級わかめです。水で塩を落としてから、水に2分ほど浸し、ザルにあげ戻します。肉厚で、味も良く満足の逸品です。

### 花見のお供たち



海賊船味付けいなり

浜喜の定番商品です。昔からの変わらない味付けで大人気です。



酢飯にしようがの千切りや、ガリを混ぜると美味しいです。醤油おこわを詰めたらごちそういなりのできあがり。皮を裏返すと食感が変わります。

浜喜の海苔 各種(全型・半切・三つ切りなど)

美味しい海苔で美味しいおにぎり!  
外に出かけましょう!



愛・平和・感謝

自由・漁火・やきたて海苔



全型 100枚入りがお得

・感謝・浜風

・喜び・さざ波・輝き

(半切 200枚もあります)

### 春のお祝いに浜喜のギフトはいかがですか



ご予約受け賜ります

お問合せは Tel 029-225-7454  
Fax 029-224-1092

入学や就職、引っ越しなど、暮らしに大きな変化が訪れる春。様々なお祝い事や、お世話になった方への御礼にご利用ください。また、日常の簡単な手土産にも喜ばれております。

一個から包装  
のし印刷いたします



お祝い事や御礼に、  
志・ご霊前などの  
弔事にも対応



市場価格なので  
安く揃えます



### かんたんレシピ

#### 茎わかめの炊き込みご飯



材料

- 米 2合
- 茎わかめ 100g (塩抜き後の重量)
- 油揚げ 2枚
- 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1

- ① 米は洗い30分おく。油揚げは熱湯をかけて油抜きし切る。茎わかめは塩抜き後、小口切りにする。
- ② 米を炊飯器に入れて調味料を入れ、2合の目盛まで水を足す。茎わかめと油揚げをのせて炊く。

#### 海苔のつくだ煮

レンジで超簡単!

湿気た海苔もOK

材料

- 焼き海苔 1枚
- 水 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 醤油 小さじ1

- \* 少量なので日持ちを考えずに、味付けをさらにおいしくしてお召し上がりください。
- ③ 再びラップをかけてレンジ600wで1分加熱し、よく混ぜて完成。



### 海苔の栄養



#### 美肌・アンチエイジング

海苔には、抗酸化作用をもつビタミンAやビタミンC、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンB群、肌のコラーゲン生成に関わるビタミンKなど、美肌に欠かせない栄養素がバランスよく含まれています。特にヨウ素が新陳代謝を高めることでアンチエイジングに効果的です。

**ビタミン**

#### 便秘改善：食物繊維で腸内をすっきり

海苔に含まれる食物繊維は、腸のぜん動運動を促進し、便通を改善する作用があります。不溶性食物繊維は腸内の不要物を排出し、腸内の善玉菌のエサとなって腸内フローラを整えます。



#### 貧血予防：鉄・ビタミンB12・葉酸が造血をサポート

鉄分はもちろんのこと、赤血球の形成に必要なビタミンB12や葉酸が含まれており、貧血の予防に役立つ栄養素がバランスよくそろっています。動物性食品に多く含まれるビタミンB12が植物性の海苔に含まれているのは珍しく、菜食中心の方にもおすすめできます。

**ビタミンB12**

**葉酸**



#### コレステロール低下・生活習慣病予防

余分なコレステロールを吸着して体外に排出し、動脈硬化や高脂血症を予防。

#### 乾物を非常時の備えに

非常食と言えば、缶詰やレトルトが思い浮かびますが、食材は炭水化物に偏りがちです。切干大根や干し椎茸の野菜類、煮干しや桜エビ、鰯節などの魚介類、わかめやひじきなどの海藻類、豆類やナツツなど、乾物は種類が豊富です。味や風味、栄養面でもおすすめします。

切干大根とツナ缶の和え物

非常食と言えば、缶詰やレトルトが思い浮かびますが、食材は炭水化物に偏りがちです。切干大根や干し椎茸の野菜類、煮干しや桜エビ、鰯節などの魚介類、わかめやひじきなどの海藻類、豆類やナツツなど、乾物は種類が豊富です。味や風味、栄養面でもおすすめします。

ポリ袋にノンオイルツナ缶と切干大根、塩昆布を入れてポリ袋を揉むだけ出来上がり！

### NHK 料理教室

だし屋さんに教わる  
やさしい乾物・野菜の料理



3/27 (金) 10:30~

4/24 (金) 10:30~

5/22 (金) 10:30~

公設市場・2F 調理室にて

フードディレクター、野菜ソムリエプロ

講師：田野島万由子先生

お問い合わせは

文化センター水戸まで

029-233-1715



LINE 公式アカウント  
始めました  
最新情報をいち早く  
お届けします!!  
毎月1回  
LINEでクーポンの  
抽選に参加できます