

天然だしと乾物の楽しいお店

# 浜喜にここ通信

## 令和8年夏号(6・7・8月)

だ司 浜喜 ☎ 029-225-7454

店舗営業 4:30AM~10:00AM  
電話対応 4:30AM~1:00PM

商品のお問合せ、ギフトのお申込み、ご注文など、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

6月営業日 June

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月営業日 July

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	

8月営業日 August

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					

ご挨拶：しっとりとした空気に緑の香りが漂う季節。早いもので今年も折り返し地点の頃となりました。今年も酷暑が予想されます。バランスが取れた食事、適度な運動、十分な睡眠で夏を乗りきりましょう！

毎月8日の週はサイコロゲーム

6月 6/8(月)~ 6/13(土) 10時まで

7月 7/6(月)~ 7/11(土) 10時まで

8月 8/3(月)~ 8/8(土) 10時まで

浜喜のインスタグラムに抽選風景が載っています！

LINE お友達・会員登録済みの方限定  
(当日のご登録で参加できます)

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に関係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！

特別企画

LINE お友達限定

浜喜商品券 チャンス!

1,000円が  
200名様に当たる!

詳細は、6月初めにLINEでお知らせします。お楽しみに!  
(商品券の使用条件:天然だし商品券を最低1品ご購入のうえ、1,000円以上お買上げで商品券が使えます。)

今すぐ  
友達登録!

試食 できます

軽部先生の試食会のご案内

6/13(土) 花かつおのおすまし・芽ひじきの混ぜすし  
味付けいなりを刻んで具に使用します  
\*花かつお・芽ひじき・味付けいなり

7/11(土) 日高昆布の水出し・佃煮  
日高昆布の水出しを体験。昆布を佃煮にも再利用。  
\*日高昆布・ゴールドおかか

8/8(土) 煮干し粉の冷や汁  
煮干し粉をお味噌で溶いて冷や汁にします  
\*煮干し粉・お味噌・きざみのり

吟撰混合だしパック  
(10g×7P・10g×20P)

完全無添加!安心安全な本格だしです。  
煮だし、水出し、どちらでも美味しくできます!  
\*離乳食にも使えます

\*枯節枯さば、利尻昆布使用

だしがらは再利用できます  
(炒飯や炒め物に)

暮らし歳時記

6月の行事・暦

衣替え (6月1日)  
芒種 (6月6日)  
入梅 (6月11日頃)  
夏至 (6月21日)  
父の日 (6月21日)  
夏越しの祓 (6月30日)

夏越の祓(なごしのはらえ)  
一年の半分にあたる6月30日に、半年の間に身に溜まった穢れを落とし、残り半年の息災を祈願する神事です。

水無月

「水無月」の無はのにあたる連体助詞ですので、「水無月」は水の月ということになります。

7月の行事・暦

半夏生 (7月2日)  
小暑 (7月7日)  
七夕 (7月7日)  
海の日 (7月20日)  
大暑 (7月23日)  
土用の丑の日 (7月26日)

七夕の雨の確率は約70%ですが、沖縄は約4%!織姫さんと彦星さん、沖縄ならきつと会えますね!

半夏至 夏至から数えて11日目にあたる雑節の一つで、太陽黄経が100度に達する日を指します。田植えを終える目安とされ、地域によってはタコや餅などを食べる習慣があります。

文月

短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事に因んだ「文披月(ふみひらづき)」が転じたものと言われています。

夏の二十四節気

- 立夏 夏の始まり
- 小満 万物が成長し満ち始める
- 芒種 稲や麦の種まき時期
- 夏至 昼が最も長く、夜が短い日
- 小暑 本格的な暑さが始まる
- 大暑 最も暑い時期

8月の行事・暦

八朔 (8月1日)  
立秋 (8月7日)  
山の日 (8月11日)  
お盆 (8月15日)  
処暑 (8月23日)

葉月 葉が紅葉して落ちる月「葉落(はおち)月」から「葉月」となりました。

ハ朔 八月の朔日(旧暦の8月1日)を指します。豊作祈願や日頃お世話になっている人への贈答など、様々な行事が行われます。

水戸偕楽園花火大会  
7/25(土)  
水戸黄門まつり  
8/1(土)~8/2(日)

**新商品!**

**浜喜商品のご案内**

No.2020



**極み「岩手産」  
生わかめ 50g**  
(湯通し塩蔵わかめ)

「極み」は  
三陸産ゴールドわか  
めの更に上をいく  
高級わかめです。  
50gと小さめサイズ  
でご用意しました。  
お試し下さい。

No.1628



**どっさり  
韓国のり100枚  
うましお味**

どっさりた  
っぷり入っ  
てお得で  
す。程よい  
塩加減。

No.8610



**北海道産  
塩ゆで黒豆 50g**

北海道産の光黒大豆を  
使用。どこか懐かしい  
素朴な味わいです。

No.8625



**ちよいつま  
納豆スナック  
醤油味 18g**

No.8626



**ちよいつま  
納豆スナック  
梅味 18g**

No.8627



**ちよいつま  
納豆スナック  
カレー味 18g**

はじめての「サクッ」  
がクセになる、美味し  
くって「ちゃんとヘル  
シー」な納豆スナック  
\*国産大豆 100%  
\*生きた納豆菌 45  
億個!  
\*ノンフライ

**大好評**



**鰹の燻製**

\*塩分控えて美味し  
いです

**かんたんレシピ**

**乾物のうま味たっぷりスープ**

材料(乾物)

- ・スライス干し椎茸 5g
  - ・切干大根 5g
  - ・じゃこ 5g
  - ・干しえび 5g
  - ・すき昆布 2g
  - ・鰹節 2g
  - ・茹で大豆 10g
  - ・春雨 20g
  - ・クコの実 10g
- その他の材料
- ・水 500CC
  - ・塩コショウ各少々

味付けは塩だけ!

春雨を増やせば主食に  
なります。好みにナンプ  
ラーや醤油を加えても。

作り方

1, 鍋に春雨とクコの実を  
除く乾物と水を入れ、沸騰  
したら弱火にして20分  
ほど煮る。

2, 食べやすい長さに切っ  
た春雨とクコの実を加え  
て、春雨が柔らかくなるま  
で数分煮たら、塩コショウ  
で味を整える。

乾物は、栄養豊富で低脂肪、低カロリー  
毎日の料理に活用したいですね

**海苔が湿気て困っている方に!! オススメ!**

大判アルミ袋: サービス価格 100円

\*乾燥剤も5袋 60円でご用意。

**のどごしさわか乾麺のご紹介**

- ・稲庭うどん 650g
- ・細造 白絹乃糸 400g
- ・木曾路御岳そば 200g
- ・そば湯までおいしいそば(黒)270g
- ・そば湯までおいしいそば(白)270g

\*そば湯までおいしい野趣あふれる  
黒い藪蕎麦と贅沢な白い更科蕎麦。  
食塩不使用の蕎麦とそば湯が  
楽しめる乾麺そばです。



麺と一緒に  
こちらどうぞ

本格的なだしを作るなら

- ・花かつお 厚削り
- ・昆布 かえし

薬味に

- ・ワサビ
- ・練柚子こしょう
- ・柚子こしょう
- ・刻み海苔

天ぷらには

- ・干しエビ
- ・あおさのり

**かつおぶしの栄養**



EPA DHA

かつお節はとても栄養価の高い食品です。EPA、DHAも豊富です。  
筋肉・血液・骨をつくるもとになり、私たちの体に欠かすことのできない  
タンパク質をはじめ、リン、カリウム、ビタミンDなどをたっぷり含んでいます。  
また脂肪の酸化を防ぎ動脈硬化の予防に効果的なビタミンや不足しが  
ちなカルシウム、ミネラルなども含んでいます。栄養いっぱい脂肪分は  
低く、低カロリーのヘルシーな食品、それがかつお節です。

- ◆ 良質のタンパク質 (高たんぱく・低脂肪食品)
  - ◆ 高血圧の予防や筋肉の動きをよくするカリウム
  - ◆ 強い歯や骨を作るリン、ビタミンD
  - ◆ 脂肪の酸化や動脈硬化を防ぐビタミンE
  - ◆ 体内では作ることができない8種類の必須アミノ酸
  - ◆ 幼児発育に必要なトリプトファン
- (体の中で神経伝達物質のセロトニンに変換される成分)



・枯木節(男節)  
・枯木節(女節)  
・枯木節(亀節)  
亀節: 亀の甲羅  
ような形で本節  
より小ぶりです

**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、その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、鰹節などの魚介類、わかめやひじきなどの  
海藻類、豆類やナッツなど、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。



**お中元に浜喜のギフトはいかがですか**



**ご予約受け賜われます**

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

中国で7月15日は「中元」と呼ばれ、祖先を供養する日となっていま  
した。その習わしが日本に伝わり、仏教の風習と混ざり、「お盆の頃、  
お世話になっている人に感謝の気持ちを伝えるため品物を送る」に  
変化したのが、お中元の由来と言われています。

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

**感謝**



**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

6/26 (金) 10:30~

7/24 (金) 10:30~

8/28 (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

お問合せは  
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

**友だち募集中!**