

天然だしと乾物の楽しいお店

浜喜にここ通信

令和8年 第12号(9・10・11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

9月営業日 September

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			

10月営業日 October

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

11月営業日 November

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					

浜喜の
取扱商品は

約800点

ご用意しています!

・ほしいも ・海苔 ・わかめ ・ひじき ・昆布 ・かつおぶし ・だしパック
・煮干し ・えび ・ほたて貝柱 ・豆類 ・スルメ ・松前昆布 ・シタケ
・干瓢 ・切干大根 ・お茶 ・コーヒーマ ・胡麻 ・米粉 ・ガリ ・漬物
・農産物 ・塩 ・かえし ・醤油 ・砂糖 ・ふりかけ類 ・ごはんの素
・味付いなり ・そばうどん ・缶詰 ・餅 ・調味料 ・菓子他

浜喜の情報はここから

ホームページ
浜喜の歴史、情
報をご覧ください

浜喜
にここ通信
3か月に一度
年4回ご自宅に
お届け

Instagram

楽しい動画など
お店の情報が
盛りだくさん

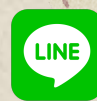
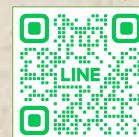
浜喜 LINE

・最新の情報が
いち早くお手元へ届きます

・月一チャレンジクーポンなど、毎月趣向を
変えて、楽しい企画をお届けします

・皆様のご意見を募集しております
(LINEのアンケート画面)
ご意見感想、お気づきのこと
お待ちしております

お友達登録は
こちらです



毎月8日の週はサイコロゲーム

9月 9/7(月)~9/12(土) 10時まで

10月 10/5(月)~10/10(土) 10時まで

11月 11/9(月)~11/14(土) 10時まで

税抜1000円以上のお買物でお買物券が当たります

★詳細はLINEなどでお知らせいたします!

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)

試食
できます

軽部先生の試食会

7:30~10:00(無くなり次第終了)

9/12(土)

①だしパックをお醤油とみりんで煮出して簡単めんつゆ

吟撰だしパック

②だしパックの試飲 * 枯節枯さば、利尻昆布使用。完全無添加!



完全無添加!
安心安全!
本格だしパック
ぜひお試しください。

10/10(土)

①厚揚げの和物 (かつおぶし粉、お醤油で和え衣に)

かつおぶし粉

②お味噌汁 (カットわかめと味噌、かつおぶし粉)



かつおぶし粉: かけてよし、だし取りよし、混ぜ込んでよし。野菜炒め、お好み焼き、焼きそば、和風カレーうどん、アレンジが無限大です。

11/14(土)

①すまし汁

利尻昆布

②だしがらの昆布を刻んで炊き込みごはん



利尻昆布: だしは澄み、香りが良く、上品でキレイのある味わいです。雑味が少なく、昆布本来の香りが楽しめます。

新商品!

浜喜商品のご案内

栄養満点!
アレンジ多彩!

浜喜の便利な粉もの

いろんな料理に+スプーン1杯

あおさ 万能調味塩

あおさ粉を使用した、磯の風味豊かな味わい深い万能調味料

【おすすめ料理】
おにぎり、お吸い物、天ぷら塩



根昆布粉 60g



煮干し粉 135g



かつおぶし粉 60g



青大豆には、70g
美肌効果があるビタミンE
とビフィズス菌の働きを
発酵にさせるオリゴ
糖が入っています。

かんたん便利な常備品

1袋でお米3合
とても良い味付けです
ご馳走ごはんの出来上がり



きのこご飯 350g



筍ごはん 350g

あおさ万能調味塩 160g

- ・あおさ卵かけご飯・塩焼きそば
 - ・あおさバターおにぎり・中華スープ
 - ・きゅうりのあおさ浅漬け
 - ・鮭のあおさマヨ焼き
 - ・あおさフライドポテト
- 風味の違う油とも合います!
- ・ごま油・オリーブオイル・バター

だしで減塩生活始めましょう

夏から秋へ。秋は過ごしやすく食べ物おいしい季節ですが、ちょっと油断すると塩分過多になってしまいがちです。上手に「おだし」を活用して、無理のない減塩に挑戦してみませんか。

減塩すると何か物足りないですね。塩分を減らした分だけ、だしの味・香りで風味を補い減塩につなげます。

かつおぶし 花かつお

うま味成分のイノシン酸と 90 種類以上のにおい成分が含まれているため、味覚と嗅覚の2つを補うことができます。

こんぶ 日高昆布・利尻昆布

うま味成分グルタミン酸が豊富に含まれています。水の代わりに「昆布水」を使えば、減塩生活の味気なさを補えます。



おやつに煮干し

煮干しはそのままおやつとして摂取することが一番おすすめです!

煮干しの出汁は、溶け出す栄養素が十分ではないので、だしがらも食べると良いですね!



- ・たんぱく質・ミネラル質(カルシウムは牛乳の 20 倍)
 - ・良質な不飽和脂肪酸(DHA・EPA)を多く含みます。
- そのまま食べる方が効率よく体に取り込めます。

くるみをプラスして「くるみと煮干しの佃煮」

煮干しとくるみをフライパンで乾煎りし、血に取り出します。フライパンにお好みの量の砂糖・醤油・水を入れて火をかけ、砂糖が溶けたら、煮干しとくるみを戻し入れて全体にからめて、冷まします。

健康生活 (早歩きのおすすめ) 筋力、持久力アップ!

日頃から健康のために歩いている方に、さらに健康効果が期待できる「早歩き」をおすすめします。早歩きとゆっくり歩きを3分ずつ繰り返すウォーキング法が「インターバル速歩」。早歩きとは、自分の体力の70%程度のややきつと感じる速さです。

早歩き 3分 + ゆっくり 3分 週60分の早歩きを
1セット 目指しましょう

例: 1日5セット週4回、1日10セット週2回

- ・腰痛・膝痛の改善
- ・生活習慣病の予防
- ・骨密度の増加
- ・認知症の予防

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

9/25 (金) 10:30~

10/23 (金) 10:30~

11/27 (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



お世話になったあの方に 浜喜のギフト

ご予約受け賜わります

Tel 029-225-7454
Fax 029-224-1092



一個から包装
のし印刷いたします



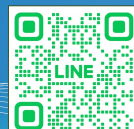
お祝い事や御礼に
志・ご霊前などの
弔事にも対応

市場価格なので
安く揃えます

感謝



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

