

# バランスαニュース



第78号

(株)高橋剛商会  
〒170-0002  
東京都豊島区巢鴨  
2-16-4-203  
TEL 03・3576・5811  
FAX 03・3576・5815  
フリーダイヤル  
0120・76・5812



「バランスαニュース」はユーザーの皆様と  
販売者・メーカーを結ぶ情報交換誌です！

発売開始から3年連続 スピード完売！ 追加生産分も完売！

## 大人気 『超簡単!真室川芋の子鍋セット』

今年も販売期間は1ヶ月限定、数量300セット限定で

11月1日(火) 予約開始です!!!



人気の秘密  
その1

### 地元の美味しさを直送

- 素材はすべて山形産。野菜は自家用無農薬栽培のものだけを使用しています。
- サトイモは、土を一切薬品消毒せず、「バランスα」活性液と有機堆肥でふかふかの土壌で健康にまるまると太らせました。
- 長ネギは、株と株の間をたっぷり開けて、太陽の光を目一杯浴びられるようにして、太く太く育てました。切り置いても腐らない力強い生命力が自慢です。
- 極めつけは、お米と自然の牧草で放牧した、オーガニック山形牛。栄養過多で脂くさい通常市販の国産牛とは、肉質も脂質も全く違います。

人気の秘密  
その2

### 包丁、手間いらず

●忙しいお母さんたちにとくに評価されたのが、泥洗い・皮むき・刻みという作業が不要なこと。パックを破って水洗いし、同封レシピの順番に鍋に投入するだけで、20分後には山形真室川の味が食卓に並びます。

\*詳しい作り方は2、3ページで紹介



人気の秘密  
その3

### つけ合わせの

### 「真室川おばちゃんのお漬物」が絶品！

●このセットが超お得なのは、真室川のおばちゃんたちが手作りした“無添加お漬物”が3種類も入っていること。これがどれも絶品で、「お漬物を追加で売ってもらえないか」という問合せを毎年多数頂戴しております。

\*お漬物は4ページで紹介

### ☆お申込について☆

『超簡単!真室川芋の子鍋セット』は、平成23年11月1日から予約申込を受付いたします。

お申込方法は、この「バランスαニュース第78号」に同封されている「芋の子鍋セットお申込用紙」に必要事項を記載し、FAXまたはお電話にてお願いいたします。

なお「芋の子鍋セットお申込用紙」がお手元にはない場合には、直接下記までお電話いただけます。

無料フリーダイヤル 0120-76-5812

# 『超簡単！真室川芋の子鍋』の作り方です

## 0. 調味料を準備します

調味料	3人用の場合	5人用の場合	備考
①しょうゆ	大さじ6.5 (100mlくらい)	大さじ9 (130mlくらい)	醤油は、丸大豆しょう油を使うとコクが増します。
②みりん	大さじ2	大さじ3弱	
③みそ	大さじ1	大さじ1.5	真室川では赤味噌が主ですが、白味噌系でもOK。火を止める直前に加えます。
④だし	これは、必須ではありません		昨年実施したモニター調査では、東北では不要、関東はカツオだし、関西ではこぶだしがほしい、という回答が多かったです。 写真では、粉末調味料（ホンだし）を小さじ1.5ほど加えています。

## 1. 最初に煮汁をつくります

\*写真は、3人分用の材料で作っています



①鍋で沸騰させた1500cc (1.5リットル) のお湯に、おしょうゆ・みりんを上記の分量で加え、煮汁をつくります。  
\*5人用の場合の水は2000cc (2.0リットル) です。

②お好みで「だし」を加えます。  
\*お味噌はまだ入れません。

## 2. 牛肉・こんにゃく・ごぼうを投下



①つくった煮汁に牛肉を入れます。

②続いてこんにゃくを入れます。  
\*こんにゃくの事前あく抜きは不要です。

③ごぼうを加えます。  
\*ごぼうはできればさっと水洗いしてから。

### 3. あくを取って里芋を投入します



①中火にしてあくをすくいます



②すぐに里芋も投入(あっ、里芋は入れる前に、真空パックから出して水洗いしておいてくださいね)



③さらにあくをすくい、中火のまま里芋が柔らかくなるまで、約10分煮込みます

\*具材を入れる前に、おしょうゆを入れておくのは、里芋の粘り気が出て、吹き出さないようにするための工夫です。

### 4. 原木なめこの投入



①なめこを軽く水洗いして置いておきます



②里芋が箸が通るくらい柔らかくなったら、原木なめこを投入します。



③すぐにお味噌を溶きいれて、火を止めます。

\*なめこは煮込むと味が落ちます。

### 5. 火を止めてから、長ネギを入れます

\*芋の子鍋と一緒にうどんを食べる場合には、長ネギを入れる前に、うどんを入れ、2、3分煮込んでから、火を止めて長ネギを入れます。



### 6. 完成

### 7. お召し上がり方

基本形／鍋からお椀によそって食べます。

\*残り汁で、うどんを召し上がる場合

●当日／長ネギを入れずに麺を入れて2、3分煮込み、火を止めてから長ネギを散らします。

●翌日／少々お湯を加えて汁を温めなおし、麺を入れて2、3分煮込み、醤油とみりんをお好みで加えて召し上がります。



株式会社高橋剛商会  
“平城匡史の調理法”でした

### お漬物について

●添加物一切ありませんから、パックから出して、そのままお召し上がりいただけます。

●「梅漬け」は、そのまま召し上がるには“酸っぱすぎる”という場合には、大根、カブ、きゅうりなどを薄切りにし、梅漬け2、3個をからめて、一緒に一晩おいてみてください。野菜の梅酢漬けになります。

●保存料を一切使っていないので、到着日から5日以内に食べ切ってくださいね。

「真室川おばちゃんの手作り壺添加お漬物」は絶品です

かつて山形真室川には、家の数だけ味の違うお漬物がありました。

女性たちは皆、自家用の野菜を育て、親から伝承された、あるいは嫁ぎ先で教わった家伝の漬け方に、自分の工夫を加えて、「我が家」のお漬物を作りました。

この「我が家」のお漬物は女性同士の寄り合い、お茶飲みの場で互いに交換され、食べられ、おやつのように、お菓子のように、彼女たちの社交生活に溶け込んでいました。

時代は下って、外で働き子どもを育てることに忙しい若い女性が增えると共に、伝承お漬物を漬ける習慣はどんどん風化し、ある年代以上の方々にしか、その技は伝承されていません。

この『超簡単！真室川芋の子鍋セット』に入っているお漬物は、数少なくなった本当の「伝承お漬物」の作り手、梁瀬英子さんと新田信子さんの姉妹が漬けた、逸品です。

全くしつこさがなく、素材の味わいと漬けダレの味わいが見事な調和をとって、いくらでもばくばく食べられます。

鍋セットを作りながらお漬物をつまんでいたら、止まらなくなって全部一人で食べてしまった（だんなと子どもたちにはお

漬物は最初から無かったことにした。）というお母さんもいたとか。

一、最上カブの甘酢漬

最上カブは、真室川を含む山形最上地方にだけ今も残る伝承野菜の一つです。辛味がなく、甘みが多くて漬物にぴったりな赤い根菜です。ザラメ砂糖と食酢と塩だけで漬けてみました。



二、大根の紅花漬

たくわんに天日干した大根を、砂糖・醤油・塩・食酢のたれに漬けて、山形特産の紅花を加えて鮮やかな黄色を出しました。紅花は江戸時代から重宝された、代表的食紅で、その色素に含まれる抗酸化力が近年医学関係者に注目されています。



三、今年は何でしょう？

3つめは……実はまだ決まっています。今年は何を漬けてもらえるのか、楽しみです。

ちょっと贅沢な「芋の子鍋」の召し上がり方～「姫竹入り」



『真室川芋の子鍋』には、山菜取り名人・吉田さんの「姫竹水煮」がまたよく合います。

姫竹水煮を瓶から出して竹の子の皮を剥き、半分に切ってサトイモと一緒に最初から煮込むと…、竹の子の香りと歯ごたえがしょうゆ味の汁とマッチして、とても贅沢な汁物に仕上がります。



翌日になると、竹の子に山形牛の出汁が浸みこんで、これまたgoodなのです。



◎『バランスα』無料サンプルをお試しください。右の小冊子も進呈しております◎



『バランスα』無料サンプル500ml

【お電話で】 \*担当の者が「郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号」の順にお聞きます。

お名前と送り先住所を告げる **完了です。**

【FAXで】 \*同封のファックス専用申込用紙をご利用ください。

お名前と送り先住所を書いてFAX **完了です。**

どんなことでもお気軽にご相談ください！

無料フリーダイヤル **0120-76-5812**



『バランスα 読本・基礎編』A5サイズ64ページ