

# Happy Valentine's Day!

## ～楽しいバレンタインデーを～

# じえすた新聞

ACOOP Gesta FRESH & QUALITY MARKET

発行所 (株)フード三国  
坂井市三国町二国東5-1-20  
みくにショッピングワールド  
イーザ内  
ジュースタイザ店

0776-82-3131

# 元気なお魚

鮮魚 潮(うしお)  
竹庄(たけしょう)

## お米は健康食

お米はやっばりうまい!  
コシヒカリ

健康は毎日の  
食事から。

お寿司オードブル  
ご予約は当店で!

0776-82-3131(代)

寿司しゃり、お惣菜  
納品24時間前でも  
電話1本で  
対応致します。

心ときめくバレンタインデーの季節です！  
好きな人、友達、家族へ、手作りチョコプレートを  
贈ってみてはいかがでしょう。

### 生チョコを作ってみよう!

#### 材料

- 板チョコ…約240g
- ココア…適量
- 生クリーム…110cc
- はちみつ…大きじ1

#### 下準備

- ① チョコレートは細かく刻んでおきます。

※水気のない乾いたまな板の上でなるべく細かく大きさを揃えてカットします。大きさを揃えて細かくカットしないと、湯せんの際に溶け方が均一にならずダメになりやすかったり、火が通るまでに時間がかかって風味がとんだりしてしまいます。

- ② パットにオーブンシートを敷いておきます。

#### 石畳チョコを作る

- ① 生クリーム、はちみつを鍋に入れ、中火にかけて木べらで混ぜます。沸騰したらすぐに火を止め、火からはずして細かく刻んだチョコレートを入れて静かに混ぜ、なめらかになるまで溶かします。チ



# 11号レジ横特設コーナーにて

2月8日  
簡単にかわいく作れるデコアート。  
明治製菓のお姉さんと一緒に作ってみませんか?  
作って楽しい、見て楽しいデコアートに、ぜひチャレンジしてみてください。



## 初めてでも簡単! デコアート



手作りチョコの材料やラッピング用品も、当店にて取り揃えておりますので、どうぞご利用下さいませ。

- ④ ココアを広げたパットの中で③を転がし、全面にココアをまぶします。
- ③ パットからはずし、オーブンシートをはがして、温めた包丁で好みの大きさに切り分けます。  
※包丁は、お湯につけ温め、乾いたふきんで水気をしっかりと拭きとります。
- ② オーブンシートを敷いたパットに①を流し入れ、表面を平らにして冷蔵庫で1時間以上冷やし固めます。
- ① ヨコレートが溶けきらない場合は、かき混ぜながら湯せんにかけてポウルを温めます。

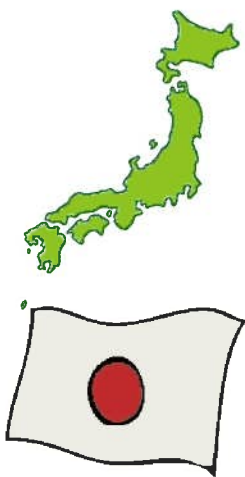
← 裏面もご覧下さいませ! インフルエンザやノロウイルスにご注意下さい!

# 建国記念の日 2月11日

**建国をしのび  
国を愛する心を養う**

「建国記念の日」はかつて、「紀元節（四大節のうちの1つ）」と呼ばれていました。初代天皇である神武天皇が即位した日です。GHQにより「紀元節」は廃止されましたが、1967年に復活しました。

「建国記念の日」と「建国記念日」の違いは何でしょう？似ているようで微妙に違います。これは日本の場合、史実に基づく建国の日ではなく、建国されたという事実そのものを記念する日だからだと言います。さまざまな近代国家では、独立を宣言した日や新しい政治体制が始まった日が建国記念日として定められています。



日本では、遠い昔の神話の時代から言い伝えられてきた日を記念するため、「建国記念の日」と呼ぶようになったそうです。



昔から節分の夜に出没すると考えられた鬼ですが、柊の葉が鬼の目を刺すということで、柊のある家には鬼が来ないといわれていました。また、鯛の頭の異臭が鬼を近づけないとも考えられていました。これらは現代でも柊の小枝に鯛の頭を焼いて刺す「焼嗅（やいかがし）」の習慣として残っています。豆まきはこの「焼嗅」で追い払います。

## 鬼は「柊」と「鯛の頭」が苦手？

昔から節分の夜に出没すると考えられた鬼ですが、柊の葉が鬼の目を刺すということで、柊のある家には鬼が来ないといわれていました。



# 鬼は外

2月3日



古来より節分は、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指し、季節の移り変わるときと言う意味があります。元々は、1年に4回ある節分ですが、現在では立春の前日だけを節分というようになっていきます。これは、特に立春の前夜は陰と陽が対立し邪気が生じて災禍をもたらすと考えたところから、邪気を払う意味で行われていました。

た鬼に追い討ちをかける役目もあったのです。

## 鬼を退治するのはなぜ？

鬼は邪気や厄の象徴とされ、形の見えない災害、病、飢饉など、人間の想像力を越えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えたからです。「おに」という言葉は「陰（おん）」に由来し、「陰」とは目に見えない気、主として邪気をさしそれが「おに」なのです。また、隠れている怖いものとして「隠人（おんにん）」が変化したという説もあります。



## 「鬼は外」はタブーXなところも!?

節分の豆まきの口上といえば「福は内、鬼は外」が定番ですが、「鬼は外」をタブーな場合もあります。鬼を祀っている神社や苗字に「鬼」と入っている家、商家では「鬼」大荷」としてとらえ、大きな荷物が内に入らないと商売繁盛に繋がらない為、タブーとされています。

今年の恵方は  
**東北東**

毎月10日は  
**おとと**  
の日

毎月5・15・25日  
**5の市**  
ポイント5倍

毎週日曜日  
5の市限定  
**50**  
ポイント券  
進呈!

毎月29日は  
**肉の日**

# おどろき市

## お魚

## お総菜

今回第1回目の『お総菜のおどろき市』！  
食卓の一品に加えていただいても間違いのない驚きの商品をご提供いたします。

### 今回のお品書き

◎若狭牛VS飛騨牛

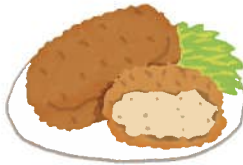
フェア

◎試食販売

◎焼き豚

◎旬食御膳

◎ますのすし



前回ご好評につきまして、今回第2回目の『お魚のおどろき市』！  
美味しい新鮮な魚を驚きの価格、驚きの品質、驚きの品揃えの三拍子でご提供させていただきます。

### カジキマグロとは？

カジキマグロと呼ばれていますが、マグロはサバ科、カジキはマカジキ科とメカジキ科に属する魚の総称で、マグロとは別種です。  
カジキのたんぱく質は他の魚肉と同様に、体内では合成できない8種類の必須アミノ酸を含む良質のたんぱく質です。他にもカリウムも豊富で高血圧の人にも最適です。

### 若狭牛

若狭牛のお肉は脂肪交雑が密で色鮮やかな霜降り、きめ細かく柔らかい肉質が特徴で、ステーキ店、牛肉専門店などから、最高級の牛肉として風味が良く、とろけるような舌ざわりです。

### 飛騨牛

『飛騨牛』とは岐阜県内で14ヶ月以上肥育された黒毛和種で、なおかつ日本食肉格付協会が実施する枝肉格付で肉質等級A・Bで5等級、4等級、3等級の牛のことを飛騨牛と呼び、岐阜県で飼育されている最高級の牛のことです。

### 今回のお品書き

◎カジキマグロの解体ショー

解体ショー

◎寒ブリの解体ショー

◎塩サケ・塩マス

1本売りの対面販売

◎生ネタにぎり寿司

◎カニ祭り

◎1時間毎の

タイム

サービス



# 2月22日

# 2月8日

# 2部門開催!

2月は

# 乾燥注意報!?

美肌の大敵肌の乾燥は、季節を「後追い」して変化するため、肌の乾燥は2〜3月がピークだそうです。カサカサの乾燥肌が続くと、シワやたるみなどお肌の老化につながってしまうので、栄養を摂って内側からキレイになりましょう。



## 肌栄養を与える (セラミド)

セラミドは、外部の刺激から守り、角質層の水分を保持する働きを持っています。大豆、生芋こんにゃく、米(胚芽部分を含んでいるもの)、小麦、ヨーグルト、ほうれん草などに含まれています。

## 潤いと新陳代謝を促す (ビタミンA)

ビタミンA(レチノール、カロチンなど)は、皮膚や粘膜の潤いを維持し、新陳代謝を促す働きを持っています。

レチノール…鶏や豚のレバー、乳製品、卵、うなぎ  
カロテン…緑黄色野菜、海苔、ワカメ、緑茶

## 皮膚のカサツキを押さえる (脂肪酸)

脂肪酸はエネルギー源となると同時に細胞や血管を作る働きを持っており、動物性食品に含まれる飽和脂肪酸と、植物油や魚介類に多く含まれる不飽和脂肪酸があります。

飽和脂肪酸…肉類、卵、乳製品  
不飽和脂肪酸…植物油、青魚、ごま、ナッツ類

乾燥を防いで、ピッチピちな肌を目指しましょう!

受験に向けて

ラストスパート



2月は受験シーズン。脳みそをフル活動している方も、ここが正念場ですね。

勉強漬けのため、ストレスがたまってしまうがちですが、人間はストレスを感じると、副腎からコルチゾールが分泌され、脳の「海馬(かいば)」という記憶や空間学習に関わる器官に影響を与えるそうです。そこで良いとされているのがブドウ糖!

ブドウ糖を摂取すると、記憶や学習能力などに必要とされるアセチルコリンという興奮伝達物質の生成が高まり、脳を活性化してストレスにも効果的でだそうです。

ブドウ糖を簡単に摂れるのが蜂蜜です。蜂蜜の約80%は糖分で、そのほとんどがブドウ糖と果糖でできています。しかも蜂蜜のブドウ糖は単糖ですから、体へ吸収がすぐ早いのです!



脳が疲れてきたら、蜂蜜を食べて元気を補ってみてください。



\*\*\*

# コストコフェア 2月19日 開催決定!

## 第4弾

【雑記】

バレンタインにチョコを上げる側ではなく、もらう側になっっているのはいいかなものなのでしようか(苦笑)

