



やまもみじ(アミゼの森)11月4日撮影

秋のご馳走と言えば「サンマ」「栗」「柿」「さつまいも」等、これらの「秋の味覚」に、変化が起きつつあることを、皆様はお気づきでしょうか。

【サンマが不漁?】
全国さんま棒受網漁業協同

組合の調査によると、全国のサンマの漁獲量は、去年まで4年連続で過去最低を更新する深刻な状況に陥っています。農林水産省の外郭団体である、水産研究・教育機構の調査によると、日本におけるサンマの漁獲量の減少は、2010年に突然起きた「分布の冲合化」が契機であったと考えられています。
サンマは、北からの親潮に乗って、秋ごろに日本沿岸に

回遊してきていました。しかし、温暖化などによって、三陸沖まで来ていた親潮の流れが変化した結果、サンマの生息域であった三陸沖の海水温が上昇し、サンマは日本沿岸に近づかず、東へ移動してしまっています。

どが産地で知られていません。比較的海水温の高い地域で生息していることから、北海道では水揚げが少なく、あまりなじみのない魚でした。しかし、北海道におけるブリの漁獲量は、深刻な不漁に陥っているサンマやスルメイカを上回るまでになっています。

いくのも事実です。実際、サンマ漁でも日本で本格的に行われるようになったのは江戸時代後期です。そのころから急にサンマの漁獲量が増えたのが原因なのですが、地球の環境変化の影響を受けたのかもしれません。

移動先の冲合にはサンマのイサとなるプランクトンが少ないため成長が遅れ、サンマの量が減少し、日本近海での記録的な不漁につながったと定義しています。

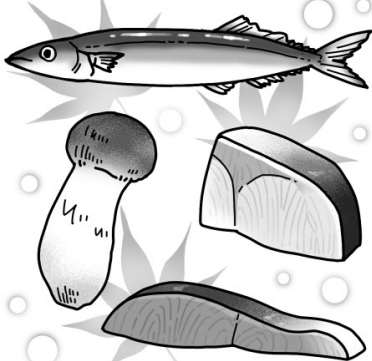
【国産のマツタケは?】
「マツタケ」も収穫量の激減が続いています。多湿化と夏の高温化が進んだことで、マツタケの生育に適した湿度に達しないこともあり、国内産マツタケが全く生えなくなってしまう山も多数あります。とはいえ、気候の変化とともに新たな特産物の開発や収穫ができるようになって

「アクアマリンふくしま」では世界で唯一、生きたサンマが展示されています。そして、孵化にも成功しています。将来人口養殖のサンマが食べられるようになると良いですね。

【サンマの代わり?】

ここ数年漁獲量が増加しているのは出世魚として有名な「ブリ」、日本近海を回遊する性質があり、漁獲量が多い長崎県や島根県のほか、冬の「寒ブリ」で有名な富山県な

産マツタケが全く生えなくなってしまう山も多数あります。とはいえ、気候の変化とともに新たな特産物の開発や収穫ができるようになって



これからの「秋の味覚」とは?

アミゼの小さな S D G s

気候変動とSDGsの関係、脱炭素社会への移行を
考えるうえで重要なのは、SDGsの7番目のゴールとして「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」、13番目のゴールとして「気候変動に具体的な対策を」を取り上げていることです。

エネルギーでは、2030年までに世界のエネルギー利用での再生可能エネルギーの割合を大幅に増やすことや、全世界のエネルギー効率を改善することを掲げています。

気候変動については、すべての国が気候関連災害や自然災害に対する備えを高めることや、それぞれの国が気候変動政策や戦略を計画に盛り込むことを定めています。

自動車産業もエンジン車から電気（EV車）・

水素で走る（FCV車）などに急速に変わろうとしています。充電設備などのインフラも発展途上ではあるが充実してくるものと思われます。

技術革新もどんどん進んでいて、EV車の弱みと言われていた走行距離も、全固体電池なる物が開発され、間もなく実用化され、10分程の充電で1200kmも走行可能であるとのこと、期待したいと思います。

太陽光発電も現在はシリコン系が主流ですが、「ペロブスカイト」という技術も日本で開発され、強い光でなくとも発電し、軽い、湾曲も出来、今まで太陽光発電が出来なかった場所でも発電が可能になると期待されているようです。

アミゼリユースショップ（平日はオープンしています）

なんだかんだ市場 11月18日（土）開催
12, 1, 2, 3月の冬季はお休みします。

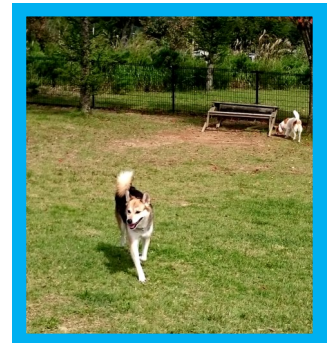
わが家のペット自慢 196回 ウチの子みて

飼い主 吉田様
住所 田村市



名前 ウラ
種類 雑種
性別 男の子
年齢 9歳
体重 11kg
性格 人見知り
特技 知らない人に吠える事

ウラからひと言
「よそ者から
家族を守るぞ!!」



みなさまの可愛いペットの紹介をしています。

載せてみたい方は、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を書いて応募ください。

メールアドレス info@amuse-ami.net

暮らしのヒント! 私たちの毎日の生活から!

かんたんレシピ

し汁を鍋に入れ、「A」の大根、ニンジン、油揚げ、さつま揚げ、油揚げ、さつま揚げ、里芋を加えて煮る。里芋は冷凍のものを使うと調理がはかどる。③具材がやわらかくなったら、豚バラ肉を加えてさらに煮る。アクを取り除く。

①大根は皮をむいて3cmほどの短冊切りにする。ニンジンは皮をむき、同様に3cmほどの短冊切りにする。油揚げは湯を沸かして油抜きをし、短冊切りにする。さつま揚げも短冊切りにする。コンニャクはアクを抜いて食べやすく切る。大根とニンジンの大きさに合わせてよい。青ネギは小口切りにする。②だし汁を鍋に入れ、「A」の大根、ニンジン、油揚げ、さつま揚げ、油揚げ、さつま揚げ、里芋を加えて煮る。里芋は冷凍のものを使うと調理がはかどる。③具材がやわらかくなったら、豚バラ肉を加えてさらに煮る。アクを取り除く。

肌寒さを一層感じるようになる11月。そんな時こそ、ポカポカとあたためてくれる料理が恋しいですね。今回ご紹介するのは具材たっぷりのかす汁。かす汁とは、酒粕を加えて煮込んだ日本の汁物料理。色んな具材が入っているのが、栄養バランスもバッチリです。鍋にたっぷり作っておけば、夕食時はもちろん、朝ご飯にもピッタリです。

具材たっぷりのかす汁

④鍋に「B」の味噌(甘口)、酒粕を溶き入れ、酒と薄口醤油を加え、火にかけてアルコール分を飛ばす。味噌はご家庭にある好みのものを加えるとよい。味を見て足りなければ塩で調味する。⑤かす汁を器に盛り付けたら、青ネギをちらす。好みて七味唐辛子を加えても。

【ポイントメモ】大根やニンジンはレンジにかけて短調理でもいいでしょう。



材料



【4人分】

豚バラ肉 …… 100g	コンニャク … 1/2枚
だし汁 …… 800cc	里芋(冷凍) … 8個
ネギ …… 2本	[B]酒 … 1/2カップ
[A]大根 … 1/6本分	酒粕 … 70~100g
ニンジン … 1/4本分	味噌(甘口) … 大きじ3~4
油揚げ・さつま揚げ … 1枚	薄口醤油 … 小さじ2強

家事の知恵



「カレイの一夜干し」など、魚の干物のおいしさは誰もがご存じとは思いますが、そんな干物をご家庭でも簡単に作る事ができます。まず必要なのは、専用の干し網です。専用の干し網には、もともと虫や鳥よけがついているので、購入されることをお勧めします。干物にしている最中、魚は乾燥すると身が反ってくるので、何か重しで押さえておくといいですね。BBQに使う金網など、風通しが良く、適度な重さのある物でも十分です。塩の漬け汁に30分程度漬け、干すだけで朝食のお供に最適な干物が完成します。片面がしっかりと乾いたら裏返して、逆の面もさらに干すのがポイントです。みりんなどを塗るときには、刷毛(ハケ)を使うと塗りやすいので購入されることをお勧めします。

家庭で干物づくり

ちょっとこぼれ話



オートミールとは、燕麦(えんばく)を脱穀して調理しやすく加工した食品のことで、最近注目されているダイエット食材の1つです。オートミールの原料となる燕麦とは、オート麦、オーツ麦、カラス麦とも呼ばれ生産量の多い穀物です。しかし、実際には食用にされるよりも、家畜の飼料として使われている方が多かったです。燕麦そのものが比較的固く、人間の主食にするには手間が掛かるため、忌避されていたのですが、フレック化する技術がアメリカで発明されたことで、手軽に調理できるオートミールが誕生しました。含まれている食物繊維は玄米の約3倍で、その他ミネラルも豊富に含まれていることから、便秘解消に役立ち、善玉菌のエネルギー源を増やし、腸内環境を整えてくれる効果がありますが、食べすぎには注意が必要です。

オートミール

先日、娘と上高地へ日帰り旅行に出かけてきました。河童橋が有名なところですが大正池から河童橋を経由し、明神池を往復する全コース 18 kmです。

雨模様からのスタートでしたが、明神池に着く頃には真っ青な空と雲が広がり、山々や木々が、池に鏡のように映り込み、静寂の中、凜とした空気と鳥の鳴き

声が響き渡っていたのです。

この大自然のすばらしさに、限界と思われた私の足の疲れが吹飛び、無事、帰路に就くことが出来たのです。自然に癒され、エネルギーをいただいた旅行となりました。

露天風呂探訪

社長の湯・遊ごんまい

第191回

宮城県大崎市 鳴子温泉郷
中山平温泉 琢ひで



今回は鳴子温泉郷、中山平温泉、「琢ひで」に行くことになった。日本秘湯を守る会会員の宿である。いわきの中小企業家同友会の温泉好きのメンバー（秘湯研究会）12人のマイクロバスでの移動となった。アミセからは「琢ひで」まで3時間弱の時間を要する。新メンバーが加わったこともあり、バスの中は子供の遠足「大人版」のようににぎやか

さ、缶ビールや缶酎ハイを片手に大はしゃぎである。

大勢で行く楽しみはこのにぎやかさにあるのかなと思う。

古川インターを降り、「割烹石亭」にて昼食をとり、満腹になったところで、途中かくれた穴場、鬼首温泉の間欠泉に立ち寄ることにした。

ところが間欠泉に到着したのが、なんと3時20分、観覧時間は3時までという。入り口が閉鎖され、本日終了の看板がある。みんな諦めの境地に入ったところ、そこで年の功、我らの交渉係がアタック、遠い処から来たのだから何とか開けてもらえませんかとお願したところ、OKが出て特別に観覧できたのである。



間欠泉は約10分おきに吹き出し、15mも吹き上がることである。入場料は500円である。

そんなハブニングの後、目的の「琢ひで」に向かう。

紅葉時は観光客が押し寄せ「鳴子峡」の近くにあるが、楽しみは翌日に取っておいて宿へ直行する。4時をちよっと回ったころ到着した。

玄関には赤い絨毯が敷かれ、昔の人力車が置いてある。全14室でそんなに大きい旅館ではない。

名湯うなぎの湯の宿琢ひでの特徴は、強アルカリ源泉、なんととっても入浴後肌がツルツルになることである。

源泉掛け流しで混浴露天風呂を含めて、大小8つの湯舟が存在し、館内だけでも湯めぐりが出来る。

夕食は私たちだけの会場が設けられ、美味しい料理とお酒をたっぷり堪能できた。

次の日は、宿から近い「鳴子峡谷」にマイクロバスを止め、鳴子峡の景色に触れ、自然の美を味わった。ただ、紅葉の真っ盛りには、1週間ほど早いかなという感じであった。

次は帰途に着くのだが、美味

しい物を食べようとということ、山形市内の焼き肉専門店「牛力」で、美味しい焼き肉を腹いっぱい満たし、山形蔵王ICから高速道に入り帰途に着いた。

大勢で行く楽しみと、何事もなく無事に帰ることが出来たこと、同行してくれた皆さん、終始マイクロバスを運転してくれた運転手さんに感謝をし、また、次の企画を練りたいと思います。



宮城県大崎市鳴子温泉星沼20

好感度 ★★★★★

TEL 0229-87-2216

健康そうだん室



大腸がん バランスの良い食事を心がけましょう

大腸がんは、大腸（結腸・直腸）に発生するがんのことを指し、腺腫という良性のポリープががん化して発生する場合と、正常な粘膜ががん化する場あこの2種類があります。

●大腸がんの特徴

大腸がんは通常、腸の内壁の粘膜から始まり、ポリープと呼ばれる腫瘍が進行してがんに変化することが多いです。主な症状としては腹痛、便秘または下痢、便中の血液、体重減少などが含まれます。がんが発生すると、次第に大腸の壁を通過して体内に侵入し、大腸の壁の外から腹腔内に広がっていき、さらには大腸の壁の中の血管やリンパ腺からがん細胞が全身に広がっていくことも懸念されます。

●大腸がんの症状

初期の段階では自覚症状がほとんどないため、定期的

に検診を行わなければ見逃してしまいます。

の場合、痔と勘違いしてしまう事もあるため、血液の性質や色、出血する頻度を確認して速やかに病院を受診する必要があります。

便の異常が見られるのも大腸がんの特徴です。便が細くなったり、頻度が増えたりすると、大腸の働きがおかしくなっている前兆でもあるので、自覚症状として覚えておいてください。

●大腸がんの治療

早期に発見された場合、大腸がんは比較的治療可能です。スクリーニングテスト（大腸内視鏡検査やフィットネステストなど）を受けることで、がんの早期発見が可能になり、治療成功の可能性が高まります。治療法には手術、放射線療法、化学療法などが含まれ、患者の状態やがんの進行度に応じて選択されます。

大腸がんについて心配な場合は、医師と相談し、スクリーニングや適切なケアを受けることが重要です。

ビューティー
サロン

就寝

起床

深い眠り

重要

美肌に睡眠は重要

美肌と睡眠の関係は非常に密接であり、良質な睡眠は、肌の健康と美しさに影響を与えます。睡眠中、体は細胞の修復と再生を行います。特に深い睡眠段階で、肌細胞が再生され、ダメージが修復されます。このプロセスが十分に行われないと、肌のトーンや弾力性に影響を及ぼす可能性があります。また、コラーゲンの産生が活発化します。コラーゲンは肌の弾力性とハリを保つために重要であり、十分な睡眠を得ることで肌が若々しさを保つのに役立ちます。

他にも、睡眠中は体の血液循環が改善され、栄養素や酸素が肌に適切に供給されます。このように十分な質の良い睡眠を確保することは、美肌を維持するために重要です。良質な睡眠を優先し、健康な生活習慣をサポートすることが美肌を維持する秘訣です。



アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

『心配な異常なる気候変動』

記録的な暑い夏が続き、秋になれば過ぎし易い気候になるだろうと期待をしていたのですが、それに反して、11月になっても夏日がある始末です。

私たちが食べる米も猛暑が続いたために、例年より品質が少し悪いと聞いています。海で獲れる魚も変わって来たようです。

フグと言えば山口県を連想する人も多いと思いますが、今は、福島県の常磐沖でも、沢山のフグが獲れるようになったとのこと。表紙の記事にも書きましたが、比較的海水温の高い長崎県や島根県で獲れていたブリが、北海道で沢山獲れるようになるなど、異変が起こっているようです。

また、ハワイ・マウイ島では大規模な森林火災が発生し、99人もの犠牲者を出し、皆さんの耳にも新しいと思いますが、各地で高温や乾燥で起こる自然発火による森林火災も発生しているようです。

これを見ても私たちは、地球温暖化を抑制する為に一人ひとりが『脱炭素』を意識し、温暖化ガスを減らす行動をとることが、社会全体の削減効果に繋がります。省エネを意識したライフスタイルを心掛けていきましょう。

根本保雄



「趣味」

リースキン部 雨谷勝彦

私には、趣味というものが無いというか、趣味が見つかりません。

温泉旅行、釣り、ツーリング、神社仏閣巡り等色々ありますが、私にはどれもマッチするものが有りません。

趣味を行うには時間とお金が必要になります。時間は自分で作ると言いますが、私の場合作ったと

しても他のことに使ってしまう。

金は天下の回り物と言いますが、なかなか回ってこない為、趣味等に使える分が有りません。

こんな私ですが、唯一 28 年間スポーツ少年団で子供達にバレーボールを教えている事が趣味と言えるのかもしれませんが。

- ・会社名
- ・営業内容

株式会社 アミゼ

- ◆リースキン事業部
- ◆ハウスケア事業部
- ◆不用品整理・遺品整理事業部
- ◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部
- ◆通信販売事業部 ◆リユースショップ「なんだかんだ」

- ・会社の場所

本社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六18

営業地域 福島県全域

郡山・いわき・福島・会津・白河

- ・連絡先

全店共通 Tel 0120-37-5472 Fax 0247-72-5472

ホームページ

アミゼ

検索



今月も読んでくれて
ありがとう。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！

