

取っけえべえ!

Autumn 2015.VOL.32

ちこり村 岐阜中津川 ニュースレター 秋号

色取り月
この葉が色づくから
ゆっくり行こう
栗の里



「取っけえべえ」とは?
鎖国当時の江戸の町は、リユース・リサイクルが当たり前の社会だった。子どもたちは「取っけえべえ!」という掛け声とともにやってくる行商人に、道で集めた古釘などをアメやおもちゃに交換してもらうのを楽しみにしていたんだとか。ちこり村は、江戸時代の循環型社会をヒントにしています。

取っけえべえ!
あなたの“智慧”と
ちこり村特産品
「岐阜まるしばり野菜ジュース」
を交換しませんか?
2015年11月末日まで



「ちこりの根(ちこり芋)」
「ちこり芋を畑で作った時取り取った葉」を再利用したアイデア商品を募集中!
例えば、ちこりの根を使ったお茶、ちこりの葉っぱを使った染物など、自由に発想してみてくださいね! 商品開発をしていただいた方には、「岐阜まるしばり野菜ジュース」をプレゼント! お気軽にご応募ください。

ハガキで応募
ハガキ送付先
〒509-9131 岐阜県中津川市千旦林1-15
サラダコスモ 総合企画室「取っけえべえ係」宛



応募方法
ハガキやメールでつくりたい商品をお送りください。または、ちこり村にお越しの際に、スタッフに作りたい商品をお知らせください!
■必要な量の「ちこりの根(ちこり芋)」
「ちこり芋を畑で作った時取り取った葉」を差し上げます。
■あなたの作ったアイデア商品を
宅急便(着払い)もしくはちこり村にご持参ください。
■岐阜まるしばり野菜ジュースと「取っけえべえ!」します。

Eメールで応募
kikaku@saladcosmo.co.jp
タイトル「取っけえべえ」で送ってください。

取っけえべえ!

VOL.32

平成27年9月10日発行 発行: 岐阜中津川 ちこり村 発行元: サラダコスモ 総合企画室
所在地: 岐阜県中津川市千旦林1の15 電話: TEL 0573-62-1545

ちこり村 岐阜中津川

ちっこりちこ蔵
三つの挑戦!
Rのその先

大澤教授に聞きました。
攻めの栄養学
オーダーメイドの
食生活を!



大澤 俊彦 教授
名古屋大学農学部教授、名古屋大学大学院生命農学研究科教授を務めた後、現愛知学院大学心身科学部教授。食事が要因となる生活習慣病誘発メカニズムの解明・予防に関する研究を数多く行う「抗酸化食品研究」の第一人者。

活性酸素の善と罪
人間は、空気を吸って生きていますが、空気の21%は酸素です。酸素は体の中で栄養と結びついてエネルギーを作りますが、酸素の2%は活性酸素になります。活性酸素には善と罪の二面性があります。善の面では、体に入った病原菌と戦う防衛機能の働きをします。酸化還元バランスが崩れると、余った活性酸素が正常な細胞を攻撃し始め酸化します。いわゆる錆びついてしまいます。これが活性酸素の罪の面です。DHA(ドコサヘキサエン酸)が酸化するとアルツハイマーになるといわれています。傷つけばガンになるといわれています。陽に当たり過ぎるとか、運動し過ぎる、煙草を吸い過ぎるなど、なんでも過ぎるとバランスが崩れます。そうすると体が酸化を始めるのです。

攻めの栄養学
今までは、カロリーを抑える、塩分の摂り過ぎは身体に良くないから控えるなど身体にとってネガティブなものを摂らないようにするという考え方をしてきましたが、これからはポジティブに、身体にとって良いものを、健康に良いものを積極的に摂る「攻めの栄養学」です。
健康に良いものとは、抗酸化作用のある抗酸化食品のことです。ビタミンC、ビタミンB群、ビタミンEなどのビタミン類や、アスタキサンチン、コエンザイムQ10、リコピン、ポリフェノール、カテキン、大豆イソフラボン、ゴマリグナンなど他にも抗酸化作用のある成分が解かっています。
何か食品を一つ食べただけですべてに効果があるなんてオールマイティーな食品など存在しません。それぞれが得意とするところを組み合わせれば良いのです。
例えばDHAだけだと酸化しやすいですが、ポリフェノールと一緒に摂ると、脳の機能が高まります。これが「攻めの栄養学」です。



オーダーメイドの食生活を
どんなに体に良いものであっても摂り過ぎれば毒になります。何ごともバランスです。特定の栄養成分をサプリメントの錠剤で摂るといった方法もありますが、摂取過剰になることが心配です。バランスの良い食事を心がけることが大切です。
それぞれ別々の特徴をもった抗酸化食品をバランスよく、今の自分には、何が必要か組み合わせを考えるオーダーメイドの食生活が病気の予防に繋がります。
私のところの学生もよくカップラーメンを食べますが、大豆イソフラボンを豊富に含む「大豆イソフラボン子大豆もやし」を電子レンジでチンをしてのせる。これもオーダーメイドの食生活です。

●大豆イソフラボン子大豆もやし・・・大豆を発芽させた大豆のもやし
大豆には、大豆イソフラボンが豊富に含まれますが、発芽させることによって大豆に含まれる栄養成分がさらに増加することがわかっています。
詳しくはこちらから↓
<http://www.saladcosmo.co.jp/blog/?p=1578>

ちこり村 岐阜中津川

■所在地: 岐阜県中津川市千旦林1の15
■営業時間: 8:30~17:00(年中無休) ※臨時休業あり
■ちこり生産ファーム・ちこち焼耐蔵見学時間: 10:00~16:30(30分おき)
※20名以上の団体での見学予定の方は、事前にお電話にてご予約ください。

TEL 0573-62-1545
FAX: 0573-62-2170
support@saladcosmo.co.jp

■ホームページ <http://chicory.saladcosmo.co.jp>

ちこり村 で 検索 してね!
携帯電話からはQRコードで簡単アクセス!



電車の方 【JR中津川駅】タクシーで約10分。
お車の方 【高速道路より】
中央自動車道 中津川インター「中津川方面」から国道19号へ。その先257号方面へ入り、すぐの点滅信号を右折。その後は看板に従ってお越しください。(約3分)

ちこり村は、名古屋ICより70km、大垣ICより91km、岡崎ICより90km!
高速道路をご利用(片道100キロ以内)の際は「ETC 通勤割引」がおすすめです!
詳しくは、最寄りの高速道路でお問い合わせください。

ドイツ圏でもっとも著名な経営学者
イベント ハーマン・サイモン教授来日講演
in 恵那・中津川

演題：隠れたチャンピオン企業 世界に羽ばたく先陣たち
 あのピーター・ドラッカーと双壁をなす経営学者ハーマン・サイモン教授の来日講演が恵那・中津川で行われます。世界で大きな評価を受ける経営思想のスペシャリストと語り合えます。また秋の恵那・中津川を巡ったり、心のこもったお料理が楽しめるウェルカムパーティーなど、様々な催し物もご用意しています。



- 開催 / 2015年10月11日(日)・12日(月・祝)
- 会場 / 中津川市東美濃ふれあいセンター 歌舞伎ホール
- 受講料 / お一人様 30,000円(税込) (宿泊費等別)
- お問合せ先 / 事務局 / TEL: 0573-66-5111

田舎に泊まる!
イベント 四美収穫体験



ちこり村国産十八雑穀に使われている縄文米を生産する下呂市四美。縄文米の収穫体験や里山ウォーキングなど、四美の里山を思いっきり楽しめる催しが目白押し、一泊二日収穫体験ツアーを企画しました。地元の食材、鮎や飛騨牛などをふんだんに使ったお食事魅力。夜は緑に囲まれた露天風呂と、十五種類の内風呂を満喫できる美輝の里に宿泊できます。

- 日程 / 平成27年10月11日(日)~12日(月)
- 出発 / 名古屋駅西口 7:00出発
- 参加費 / お一人様 大人19,800円、子供16,800円
- お問合せ・お申し込み / 近畿日本ツーリスト(株)高山営業所
 TEL: 0577-32-6901 FAX: 0577-33-7131
 ※電話でのお申込みは月~金曜(除祝日)の9:15~18:00まで

地元のおばあちゃんと伝統を体験しませんか?
お知らせ 栗きんとん絞り教室

中津川といえば栗きんとん。中津川に伝わるおいしい秋の味覚を楽しむだけではなく、栗きんとん絞りを実際に体験できます。できあがった栗きんとんは包み紙に包んで、複数の色から選べる箱に入れてお持ち帰り頂けます。自分だけのオリジナルおみやげを作ってみませんか?



- 開催 / 2015年9月中旬~12月上旬の毎週 土・日曜 (10名様以上の団体申込 平日可)
- 時間 / ①11:00~と②12:30~の2回開催 (所要時間30~40分程度)
- 料金 / お一人様¥1,600 (10名様以上で¥1,500) ※絞った栗きんとん6個と箱を含む
- 申込 / 前日までにお電話でご予約ください。
- お問合せ / 岐阜中津川ちこり村 TEL: 0573-62-1545 FAX: 0573-62-2170



中津川を知る
 先人の知恵を聞く



秋の案内板
 ちこり村秋のイベント情報・お知らせ



メディアに
取り上げられました

▼ UP DATE 2015-4/21~

■ 4月21日 Hanako
 「中津川かりんとう 栗きんとん」



■ 4月22日 朝日新聞
 「岐阜まるしほりジェラート」

■ 4月28日 中日新聞
 「ちこり茶シフォンケーキ」

■ 4月28日 hitomi
 「中山道 美濃路」に「ちこり村」

■ 5月2日 岐阜新聞
 「ちこり焼酎に酔いしれて」

流行発信MOOK
 「おでかけ近場ドライブ」に「ちこり村」

■ 5月29日 ぴあMOOK中部
 「大人の小旅行」に「ちこり村」

■ 6月3日 中日新聞
 「ぎふ経済」に「岐阜まるしほりジェラート」

■ 6月5日 岐阜新聞
 「岐阜のかりんとう ゆず」

■ 6月9日 読売新聞
 「岐阜のかりんとう ゆず」

■ 6月15日 ぎふチャン
 「Station!」に「ちこり焼酎」



■ 6月16日 ぎふチャン
 「Station!」に「岐阜まるしほりジェラート」



■ 6月30日 読売新聞
 「目にもおいしいチコリ」

■ 6月28日 読売新聞
 「広告特集」に「志田醤油」

■ 7月10日 体験びあ東海版
 「遊んで学べる体験スポット157」に「ちこり村」

■ 7月29日 岐阜新聞
 「スプラウト野菜ワークショップ」

■ 8月6日 岐阜新聞
 「ちこり村を海外に発信」

最新情報は
 ホームページで
 チェック!



http://chicory.saladcosmo.co.jp/

七夕飾り

▼ UP DATE 2015-7/7

梅雨に入り曇り空が続く中津川ですが、そんな気分を吹き飛ばそうと、お客様に願い事を書いて頂いた短冊を笹に吊るして飾り付けました。「宝くじがあたりますように」「自転車で乗れるようになりますように」「家族が健康で過ごせますように」などの願い事がちこり村に並びました。



スプラウト野菜
ワークショップ

▼ UP DATE 2015-7/28~

ちこり村を運営する(株)サラダコスモは発芽野菜(スプラウト)を作っています。そのスプラウトの種が、夏休みの自由研究として人気です。この日、ちこり村からちょっと離れたところにあるサラダ農園にて、ワークショップを開催しました。ご家庭ではあたり前になった、食べる大切さを再発見していただけたご様子でした。



楽天市場「楽フェス」

▼ UP DATE 2015-8/1

8/1~2の二日間、東京ビックサイトにてインターネットの楽天市場の店舗およそ4万店の中から選ばれた300店による一大イベント「楽フェス」が行われ、ちこり村も黒にんにくなどをご紹介しました。来場のお客様に、ちこり村こだわりの黒にんにくや、ちこり村ならではの商品を手にとっていただけました。



「岐阜のかりんとう ゆず」
発表会

▼ UP DATE 2015-6/2

ちこり村の新商品「岐阜のかりんとう ゆず」の発表会が行われました。岐阜のゆず二大産地、関市上之保と恵那市笠置のゆずを使った自慢のかりんとうです。集まったマスコミのみなさんに試食してもらい、食べた瞬間口に広がる豊かなゆずの香りを体験していただきました。



ガイアの夜明け
挑む100人

▼ UP DATE 2015-6/12

テレビ東京の番組「ガイアの夜明け」の書籍版「ガイアの夜明け 挑む100人」にて(株)サラダコスモの中田社長が紹介されました。様々な分野のスペシャリスト100人それぞれの苦悩と挑戦が描かれています。もやし栽培から南米で日系移民の方々との交流、ちこり村の設立などが語られています。



インドネシアTV
KOKORO NO TOMO

▼ UP DATE 2015-6/2

インドネシアのTV放送で、日本を紹介する番組「KOKORO NO TOMO -BEST FRIEND FOREVER-」の取材がやってきました。インドネシアは今、日本文化がブームなのだそう。取材にはミス・インドネシア準優勝のアマンダさんや、ミス・ビジット・ジャパン観光特使のエルフィンさんなど華やかな顔ぶれが揃いました。



黄金の波

いねあがりつき
 稲熟月見渡す



ちこり村のかわら版
ちこり村日記



母の日 カーネーション

▼ UP DATE 2015-5/10



5月10日の母の日には、ますだ農園さんが大切に育てたカーネーションを、皆様にお届けいたしました。きれいなカーネーションに特製のメッセージカードを添えて、気持ちのこもった贈りものをお届けできるよう、スタッフ一同汗を流しながらの出荷作業でした。

AED研修会&
避難経路確認

▼ UP DATE 2015-5/25



夏に向けてお客様も増えることが予想される中、AED研修会と避難経路の確認を行いました。日頃の練習や準備の積み重ねが、いざというときに役立ちます。お客様にいつそう安全・安心に楽しんでもらえるちこり村を目指して、真剣な面持ちでAEDの使いかたの勉強や、避難経路の確認をしました。

ちこり村蔵開き

▼ UP DATE 2015-5/2~5/6

穏やかな快晴に恵まれた中、毎年恒例となったちこり村 ちこり焼酎蔵の蔵開きが行われました。普段は入れない焼酎蔵の見学や樽入れ体験などのイベントの他、ちこり村オリジナルスイーツの販売やプレゼントの当たるき焼酎など、楽しいイベントが行われ、いつも以上にお客様で賑わっていました。



志田醤油 復刻ラベル

▼ UP DATE 2015-5/9

徳川家康公顕彰400年を記念して、ちこり村のお醤油を製造している大垣市の木戸屋醸造さんにより、当時のラベルを復刻させた「志田醤油 復刻ラベル」が登場しました。このラベルには「中山道 中津川宿 中山道歴史資料館」、「東海道 町民生活歴史館」の割引券がついています。



ちこり
秋レシピ



Recipe no.23

豆苗とまぐろの
切り落としでちらし寿司

<材料4人前>

・豆苗 1袋 ・ごま 適量 ・卵焼き 適量
 ・お好みのお刺身 適量 ・寿司酢 適量

※お刺身は、切り出しなどを使うと便利です。

<作り方>

1. ご飯に寿司酢を振り掛け、切るように混ぜて冷ましておきます。
2. 豆苗は根を切り4等分し、熱湯でさっと茹でて水きりします。
3. お刺身と玉子焼きを小さく切ります。
4. 冷ました寿司飯の上に、お刺身、豆苗、玉子焼きをのせ、最後にごまを振って出来上がり。



キリトリ