



# ほとめき便り

第91号

「ほとめき」とは、鳥栖・筑後地方で「おもてなし」という意味で使われる言葉です。

## 蔵出し 繁盛日記

今月は  
通販事業部スタッフ

毎月発行しているこの『ほとめき便り』は、2008年10月からスタートしました。途中リニューアルをしながら今号で91号。節目の100号まであと少しとなりました。『ほとめき便り』は、店舗でご購入のお客様へは直接お渡し、通信販売のお客様へは納品請求書と一緒に送らせて、ご希望の方にも毎月郵送しています。また、気軽な気持ちで読んでいただきたいという思いから、ご発送先様のお荷物にも同梱させていただいています。この繁盛日記は毎月、蔵出しや工場のスタッフに依頼。毎月の色を考えたり、レシピを作成して、取材して。占いや、くららちゃんの漫画などはご協力してくださる方の力をお借りしながら、月末までに納品されるように印刷を依頼します。印刷を終えて出来上がってくる際は、もし何か間違っていたらどうしようと、毎回、箱を開けるまでドキドキ。今月号も、皆様の手元に届き、どのくらいの方が読んでくださるのかは想像もつきませんが、少しでも目に留めていただき、『蔵出しめんたい本舗』に興味を持ってくださると嬉しいです。

## 蔵出しHOTニュース

### 【黒木の大藤】

樹齢600年を超える藤の木は福岡県八女市黒木町の象徴となっている長寿の大木で、国の天然記念物に指定されています。素盞鳴(すさのお)神社境内にある藤棚は東西約50メートル・南北約80メートルにも及び、満開時には長く伸びた花房から藤のいい香りが辺りに漂います。初夏の陽気に揺れる藤の花は心を穏やかにさせてくれますよ。(本店から車で90分)



## めんたい雑学

### 実は栄養豊富な明太子！

原料となる「たらこ」は、タンパク質やビタミンB群・ビタミンCなど、豊富な栄養素を含んでいます。また、辛子明太子の調味液に含まれる唐辛子のカプサイシンは、脂肪を分解してくれます。悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす働きがあるとされているETPや、DHAも豊富に含まれているんですよ。低カロリーで低脂質でもありますので、栄養価の高い食品とも言えますね。

## おうちで簡単!! めんたいレシピ

にんにくめんたいを使うことで、にんにくの下処理の手間を省きました。アンチョビは少量ですが、アンチョビの風味も明太子の味も楽しめますよ。



### 今月のレシピ 【めんたいバーニャカウダ】

#### 【材料】2人分

- にんにくめんたい家族 40g
- アンチョビフィレ 2枚
- オリーブオイル 50cc
- お好みの野菜
- アスパラガス、かぶ
- じゃがいも、さつまいも
- パプリカ(赤・黄) など

#### 【作り方】

1. じゃがいもやさつまいもなどの根菜類は、食べやすい大きさに切って下茹でまたは火を通しておく
2. パプリカやかぶなど生で食べられる野菜は、食べやすい大きさに切っておく
3. 小鍋に、細かく刻んだアンチョビフィレ、オリーブオイル、にんにくめんたいを入れて混ぜ温める
4. 温まったらもう一度混ぜ、下ごしらえした野菜をつけていただきますよ

※かぼちゃ、にんじん、オクラ等季節の野菜の他にもソーセージやゆで卵などお好みのものを使って楽しんでくださいね。パーティーにもおすすめです。

今回のお料理に使用したのは  
『にんにくめんたい家族』



## くららちゃんの今日の言葉 #3

ことわざや格言・名言など、くららちゃんの心に響いた言葉を紹介するよ!

### 今日のテーマ: 「幸福」



今日の言葉  
「人間は自分が幸福であるというのを知らないから不幸なのである」  
ドストエフスキー

くららの一言  
幸・不幸は誰が決めるの? たぶん自分ですよ。日々自分が幸せかどうかなんて考えながら過ごしていませんが、きっと幸せなんです。と、いうより、自分が「幸せ」だと思うかぎり、決して「不幸」にはならないのだとくらは思います。

泣いて笑って食べて寝て。明日もがんばろう!

## 4月のオラクル占い

占い師: NANA

A型	B型	O型	AB型
～ 習慣 ～ 子供のように遊び心を持って新たな習慣を見つけてみて。若返りのきっかけになりそう。	～ 変化 ～ 興味持つものが変化していきそう。変化に戸惑わずチャレンジすると新しい出会いアリ。	～ 行動 ～ 自分の事を後回しにしていませんか。もう少し自分の興味が優先して仲間と出かけて吉。	～ 意欲 ～ パワーに溢れています。自分の中にあるものを表現する方法を見つけると意外な才能が。

## レシピ募集!

『明太子』や『蔵のだし』など、蔵出しめんたい本舗の商品を使ったレシピを募集しています。ほとめき便りに採用された方には、[昆布めんたい徳用切れ子(160g)] 1箱をプレゼント! たくさんのご応募お待ちしております。応募はメールまたは郵便にてお願いいたします。



ほとめき便りのバックナンバーはホームページでご覧下さい。

全てのものが穢れなく清らかで生き生きとしていると言われる4月の空気を満喫したいものですね。

九州・鳥栖  
蔵出しめんたい本舗

<http://www.kuradashi-mentai.com>

〒841-0048 佐賀県鳥栖市藤木町若桜4-9  
電話: 0120-877-333 [9:00~18:00]  
メール: info@kuradashi.co.jp