



金印グループ広報誌  
「ヘルシーライフマガジン」

# スルフィープレス

55号

北の海の美味しさを  
山わさびが引き立てる。

地産地消で活気づく

オホーツクの名店。

~網走「酒菜亭 喜八」~

1

家庭でも味わえる定番の締め

山わさびごはん。

~旬薬味シリーズ~

4

あなたの眠りは大丈夫?

睡眠を改善して健康への第一歩を。

~サプリメント「わさび&オリーブ」~

5

健康・美容 わさびレシピ

「万能調味料わさびみそを使って」

7

。 金印グループ 経営理念。  
天恩 地恩 人恩  
に謝し  
食品を通じて  
人類の  
健康づくりと  
世界の  
食文化の向上に  
貢献しよう

# オホーツクの名店。地産地消で活気づく

網走 酒菜亭 喜八



酒菜亭 喜八

網走駅から歩いて15分ほど。老舗の海鮮居酒屋。余計な手を加えず、素材本来の味を引き出すことを宣言している。手造りの鰆ベーコンは塩だけを使って仕上げる。人気店なので予約するのがオススメ。新千歳空港に系列店のバー「ルーク&タリー」があり、こちらでもオホーツクの幸が楽しめる。



北海道網走市南4条西3丁目  
17:00~24:00(L023:30)  
不定休、12月31日、1月1日休み



磯の香りに包まれた漁師町で  
地元ならではの  
海の幸を堪能する。

「ミシュランガイド北海道」でビブグルマンとして紹介されている店が網走にあります。ビブグルマンとはミシュランの星の基準とは別に、安くて美味しいとお墨付きをもらった店のこと。ここ、「酒菜亭 喜八」はオホーツクの海の幸を中心に、地元ならではの食材を生かした特別な食体験を提供しています。そこには、かつて捕鯨の町として栄えた網走の、独特的の食文化を継承しようとする思いがあります。

オホーツクの名店が伝える食への思いに目を向けてみました。

地元漁師も思わず  
「うまい！」とうなる  
ニシンの刺身。



店のコンセプトは地産地消。釣りキンキ、カラスハモ、ニシンなど、網走港で水揚げされた新鮮な海産物を中心、道東ならではの味を提供しているのです。かつて捕鯨の町であった面影を伝えるように、手造りの鰆ベーコンもメニュにあります。観光客に混じって地元の漁師が食事を楽しむ姿を目にするのも、地産地消とは、地元食材を消費することを通じて、生産者との結びつきを深めるのが真の目的なのだと感じさせます。

次第に藍色へと変化していく北の空。網走の繁華街は港から近く、薄暮の中、カモメの鳴き声がこだましています。そんな中、ひとときわ涙やかな声が漏れてくる店が「酒菜亭 喜八」です。暖簾をくぐれば大きなカウンターの前に保冷ケースがあり、オホーツクの海の幸がずらりと並べられています。



旬のお造り盛りは、この店一番と言つていい人気メニューです。目を見張るのが中央に盛られた青魚の刺身。その正体はなんと、普段、生では口にする機会が少ないニシン。脂が多く、鮮度が落ちると臭みを感じることもありますが、喜八では水揚げされたばかりのものをさばいて提供するので、そんな心配も無用。焼き魚では感じられない風味を味わえます。脂のとろりとした甘みと、ミネラル感のある香りは、他の青魚にはない独特のものです。

喜八の料理人に聞くと、地元の漁師が「ニシンは刺身で食べてもうまいんだね」と感心することもあるのだとか。生産者も気付いていなかつたような素材の魅力を引き出すことを心がけているのです。そこで大になるのは余計なことをしないこと。手に触れて鮮度が落ちないように、素早い包丁さばぎで、丁寧に小骨を取り除かれていることも。口に入れた瞬間に、オホーツクの海のエキスが溶け出したような感動が味わえます。

オホーツク産の刺身のメインは中央に盛られたニシン。その後ろにクジラ、北寄貝と続きます。本わさびだけでなく、ショウガ、山わさびと3種類が添えられているのも、北海道の店ならでは。どの海産物も鮮度が良いため、最初は醤油と薬味を控えめに合わせて、素材そのものの味を確かめるのがオススメです。



イワシなど他の青魚同様、脂が多いニシンにはショウガを合わせて食べる事が一般的ですが、山わさびとつながります。



鯨のベーコン(写真上)と釣りキンキの湯煮(写真右)。ぶるぶるとした食感が特徴の鯨のベーコンは、腹の部分の肉を使って手造りしています。絶妙の塩加減で、脂の部分の旨味と甘味を引き出していく、初めて口にする人でも抵抗なく食べられます。キンキにはウスター・ソースが添えられていて、取り皿に満たして、ほぐした身をつけながら食べるのが一般的です。想像以上にソースとの相性が良く、余計な脂をさっぱりと洗い流すように口の中をリセットします。

# 北の大地と

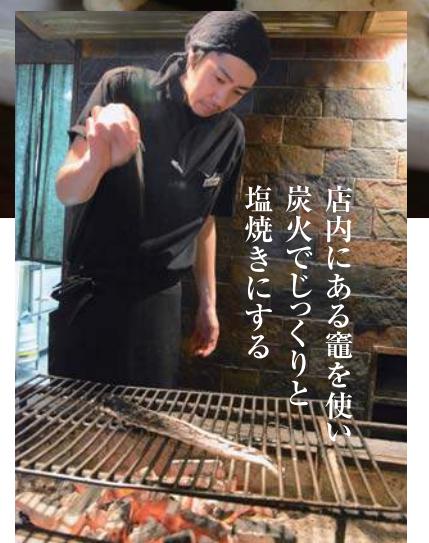
# 山わさびの

# 深い結び付き



高級魚の大衆魚も  
甘味と旨味にあふれた  
甘味と旨味にあふれた

先述の料理人によれば「鮮度が高く、身がしっかりと脂の部分に甘味が出るよう仕上げるのが調理するコツ」とのこと。それまでのカラスハモは身が崩れることもなく、皮はぱりっと焼き上がり、適度な塩によって水分が蒸発して、歯ごたえのある



店内にある竈を使い  
炭火でじっくりと  
塩焼きにする



クセが少ない「エゾジカのたたき」も人気のあるメニューのひとつ。駆除のために生け捕りされた鹿を、いたん牧場で人の手によって育てることで、野生動物特有の匂いを消します。淡白な味わいですが、程よい脂があるため、柔らかく噛み締めるほど、旨味のある肉汁が口の中にあふれます。

焼くと黒くなることからその名がついたとされるカラスハモ。鮮度が美味しさに大きく影響するため、鮮魚で見かけることは少なく、スーパーなどでは穴子のような蒲焼きで並ぶのが一般的です。オホーツクではキンギの仕掛けであるはえ繩に、期せずしてかかることがあります。アナゴに比べて水分が多く、旨味が少ないと評価されていますが、喜八では炭火で塩焼きにすることで、カラスハモ独特の旨味を引き出しています。

一品に仕上ります。皮の部分に少し土臭い風味がありますが、香ばしさに隠れてほとんど感じません。もともと粘りのある身が、もちもちとした食感に変わり、まさに地元でなければ味わえない一品なのです。

通常は本わさびと合わせて提供していますが、頼めば山わさびも追加してくれます。好みの分かれるとこですが、山わさびが持つツーンとする刺激と、根菜のような香りが、カラスハモのやや重みある味わいを、口の中で爽やかにまとめてくれます。それはまさに北の大地とオホーツク海の恵みが出会う瞬間。魚の欠点と思われている部分も個性として生かすような調理ができるのは、抜群の鮮度のおかげ。漁師町ならではの味わいです。

金印グループの山わさび農場は、網走市内から車で1時間ほど移動した斜里町にあります。独自に開発した優良品種「白宝®」が育てられています。育苗から3年をかけて丁寧に作られ、明るい色調と青臭みがなく、すっきりとした辛みが特徴です。

家庭でも  
味わえる  
定番の締め  
山わさびごはん。

山わさびとは



北海道では古くから山わさびの栽培が盛んで家庭でも薬味として広く利用されてきました。本わさびとは違った風味を生かした郷土料理があります。

炊きたての白ご飯の上に、山わさびをすりおろしてのせ、さらに鰯節と醤油をかけて食べる「山わさびごはん」です。

さっぱりとした辛みは、脂っこい食事のあとにさわめてシンプルな食べ方ですが好みによって醤油をみりんで割って甘くするなど自分なりの工夫を凝らすのもお楽しみ。

さらには薬味ネギや白髪ねぎ、喜八で並ぶような馳走と、海苔などを合わせると味わいが広がります。最も相性のいいご当地ごはんです。

国内原料にこだわった冷凍「旬葉味」シリーズ

海の幸に添えて、味わい豊かに。  
旬葉味「山わさび」

北海道・網走で栽培した、金印独自の山わさび「白宝®」を使用し、醤油味に仕上げました。イカや貝の刺身のほか、焼魚や焼肉、冷や奴、蕎麦にもよく合います。

「山わさび」  
■100g  
720円(税込)

お申し込みはこちら(お電話・FAX・おハガキ・WEB・スマートフォンでご注文いただけます)

お電話  
通話無料 0120-39-1234

ご注文 9:00~18:00  
※オペレーターにスルフィープレスを見たとお伝えください。

鮮度&美味しさ  
を保つ「冷凍便」  
お届けします!

サンキュー

FAX 0120-31-2052 WEB <http://shop.kinjirushi.co.jp/>

金印オンラインショップ 検索

# あなたの眠りは大丈夫?

「睡眠力」を高めて、  
健康への第一歩を。



一般社団法人 日本快眠協会 代表理事  
エンパワースリープ・ジャパン株式会社  
代表取締役 今枝昌子さん

独自メソッド『足裏快眠法』を生み出した  
睡眠の専門家。企業や教育現場において、  
オトナ眠育・コドモ眠育活動も行い、多数  
メディアで取り上げられている。  
<http://kaimin.or.jp/>

睡眠は、私たちの生活の1/3を占める大切な時間。「しっかり眠れている」という実感はありますか? 不眠には、疲れやストレスなど、さまざまな原因があります。

しかし、睡眠の質を高める「睡眠力」を鍛えれば、環境や睡眠時間を大きく変えなくても、睡眠の質を高めることが可能。

快眠生活を実現して、心身ともに健康でポジティブな毎日を!

## あなたの眠れない原因は?

- 1 緊張**  
仕事量の多さや人間関係などストレスから切り替えができず、頭が冴えたまま眠れなくなる。
- 2 不安**  
考えなくても良いことまで気になり、考えすぎて不安に陥る。寝ようと思うところぐるぐるの思考が止まらない。
- 3 冷え性**  
手足などの末端体温が上がると眠くなります。手足が冷えて、入眠が促されず眠れなくなる。
- 4 ホルモンバランス**  
月経や更年期などで起こりやすい。体に熱が溜まり、末端へ放熱しにくくなることも不眠の原因に。



使うのはスーパーボール1個だけ。  
スーパー ボールでセルフケア。

不眠タイプに心当たりがある部位を、寝る前に数分間、コロコロと転がして刺激してください。  
少し痛いくらいがちょうどいい強さです。  
両足を温めてから行うとより効果的です。

睡眠力は鍛えられる  
チカラです。

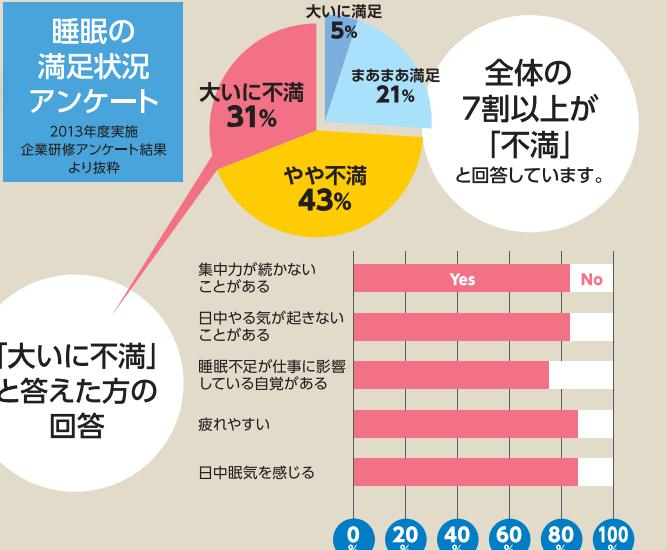
生活習慣病やうつ病など、不眠は私たちの生活にさまざまな影響をもたらします。企業で働く方約300人に睡眠の満足度を調査したところ、約7割超が「不満」と回答し、仕事にも大きく影響していることがわかりました(図)。

睡眠はただ寝ればよいというものではなく、質と時間が大事。睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があり、入眠直後のノンレム睡眠で深く眠れると、脳が休まり、朝の目覚めが良いと感じます。そのためには頭と体を弛緩させることがポイント。「足裏セルフケア」や「快眠操」は全身の緊張をほぐすのに効果的です。また睡眠時間は6~7.5時間であると病気や死亡リスクが低下すると言われています。しかし、多忙で睡眠時間が確保できない方が多い現代。やはり、入眠直後のノンレム睡眠を大切にして、スッキリ快眠を目指してほしいと思います。

2017年  
10月15日  
発売!

「足裏快眠ケア」が  
書籍になります。

タイトル  
「生活習慣を変えなくても、深い眠りは手に入る」  
1日1分のケアで  
心地よい眠りを促し、  
健康的な毎日を導きます。  
出版元:山と渓谷社



デカペプチド配合で夜ぐっすり、朝すっきり!

金印の特許製法で高濃度抽出した「ワサビスルフィニル®」のほか、ミルク由来の成分「デカペプチド」が快適な眠りをサポート。愛飲者からは「目覚めが良くなった」と好評です。

ワサビスルフィニル®  
「わさび&オリーブ」

■90粒入り(1日3粒目安/約30日分)  
通常価格  
10,080円(税込)  
定期購入価格10%OFF  
9,070円(税込)

定期購入で  
10% off

体の芯からリラックスするためには、血流を上げて体を温めることができます。「快眠体操」は、省スペースで誰でもできる体操です。ここでは、不眠の原因にもなる「肩こり」を解消して快眠を促す体操を紹介します。

自宅で  
3分!  
健康効果も期待できる  
快眠体操でぐっすり。

基本姿勢



2

上下運動 (各5回)



1

前後運動 (各5回)



3  
円まわし

腕を上げたまま、肘で円を描くように回します。  
後回し5回、前回し5回。

4  
8字まわし



肘で8字を描くように動かします。  
5回まわしたら、反対回しも行います。

DVDで  
フルバージョンを!



骨盤まわりや股関節まわりなど全身体操で快眠アプローチ。肌の新陳代謝を促す「美眠体操」も収録されています。

肩こりも不眠の大きな原因に!  
肩まわり体操で快眠を

今号のテーマ



おうちでカンタン！本わさびでもっと美味しい！

# 万能調味料 わさびみそを使って。

## わさびみそ回鍋肉

わさびが野菜の甘さを引き立て、白飯がすすむ一品。



## 材料(2人分)

キャベツ	2枚
にんじん	1/4本
ピーマン	2個
たけのこ水煮	30g
きくらげ	8片
豚肉	120g
サラダ油	大さじ1

## [調味料]

鶏ガラスープ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
わさびみそ	45g

## 作り方

- ① キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこは食べやすい大きさに切る。  
きくらげを水に戻す。
- ② [調味料]を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、食べやすい大きさに切った豚肉を炒め、  
①の野菜を入れ、さらに炒める。
- ④ ③に火が通ったら、火を止めて②を入れ、和える。

## わさびみそのれんこん大葉包み天ぷら

れんこんの代わりに、エビやかまぼこもオススメ。



材料を  
混ぜ合わせるだけ！  
**わさびみそ**



毎日の食卓にわさびを  
**健康・美容  
わさびレシピ**

わさび.....5g  
みそ.....10g  
みりん.....小さじ1

## おからハンバーグ

わさびのアクセントが効いたヘルシーハンバーグ。



## 材料(2人分)

おから	80g
鶏ひき肉	150g
豆乳	大さじ2
長ねぎ	1/4本
卵	1個
塩	少々

## 作り方

- ① ボウルにおからを入れ、豆乳を加えて軽く混ぜる。
- ② ①に鶏ひき肉、みじん切りにした長ねぎ、卵、塩を加えてよく練る。
- 4等分にして小判型に形を整える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ、表面に焼き色が付くまでよく焼く。
- ④ 焼き上がったら、わさびみそをかける。

## 材料(2人分)

大葉	8枚
れんこん	1/2節
[衣]	
小麦粉	100g
水	135ml
卵	1/4個
片栗粉	10g

## 作り方

- ① れんこんは5mm幅に輪切りにし、食べられるやわらかさに茹でる。
- ② 大葉に①とわさびみそをのせ、その上にまた大葉をのせる。
- ③ ②に混ぜ合わせた[衣]をつけ、180℃の油で3分ほど揚げる。