



Nakagomi

# 中込商店街だより

## 第261号



発行 中込商店会協同組合  
〒385-0051 佐久市中込2-26-3  
TEL 0267-62-5714・FAX 62-0361  
Web <http://nakagomi.jp>  
Mail [info@nakagomi.jp](mailto:info@nakagomi.jp)  
後援 佐久商工会議所

中込商店街のお得情報・お役立ち情報をお届けします。  
次回は1月8日(土)に新聞折込に入ります。  
本紙ネット版も商店会サイトに掲載しています。



今月の **もてなえ市**  
会場：中込交流センター  
1/8 夜7時～8時 出品受付  
出品料は1品 10円で  
1/15 11時～2時 販売  
2時30分～3時 出品者清算

### 駅前グリーンモール お年玉プレゼント

今年はお年玉が、お買上げなすね。12年前の卯年、首相は小淵恵三氏、流行歌は「だんご三兄弟」、流行語は松坂投手の「リベンジ」でした。ずいぶん昔の事のような気がしますが、さて今年も平穩な年でありませうに……。

お正月恒例のお年玉プレゼントは、駅前グリーンモールの

### もてなえ市 8日 出品受付

通常は毎月最終土曜日に出品受付、翌月の第一土曜日に販売・清算をしている「もてなえ市」ですが、今年も第二土曜日に受付です。

お正月休みに時間に余裕がある方、あるいは大掃除で出た不用品をまだ整理していない方は、ゴミ減量のために出品してみませんか？

初めての出品 直接、会場に品物をご持参いただいた方も構いませんが、最初だけ本人確認の必要があります。必要です。

商店会のホームページには出品できないものなどの注意事項も掲載していますので、ぜひ一読ください。

### 明けましておめでとございます

本年もよろしくお願ひ申し上げます

中込商店会協同組合 役員一同  
組合員一同



「初鶯」と「井筒長」の酒粕

### 伝統の発酵食品「酒粕」に、驚きの健康効果

NHK総合テレビ毎週水曜午後8時から放送中の「ためしてガッテン」で取り上げられて以来、注文が殺到し造り酒屋さんを大慌てさせている酒粕。年明け一回目の発行となる本紙では、「失われゆく日本の健康食」シリーズのひとつとして特集された「酒粕」を、日本の伝統食であるという側面も含めてご紹介いたします。

**酒粕は「かす」とは違う**

日本酒を搾った後の「かす」だと誤解されることが多い酒粕ですが、実はたんぱく質をはじめ、ビタミンB群やアミノ酸など、栄養やうまみの宝庫です。もろみを圧縮して日本酒を分離した時に残る固形物が酒粕なわけですが、もろみの中で溶けきれなかった米粒や米麹、酵母、さらには日本酒の成分が含まれているので前述の栄養やうまみが生まれてくることとなります。

**悪玉コレステロール減効果**

動脈硬化の引き金になるLDLコレステロール、いわゆる悪玉コレステロール値が大幅ダウン。

「ためしてガッテン」の中での大実験で、12名の男女が50グラムの酒粕を甘酒状にして3週間飲み続けたところ、なんと平均で8%もコレステロール値が低下したそうです。

**パワーの秘密はレジスタントプロテイン**

酒粕の健康パワーを支えていたのは、原料たんぱく質を分解し、

そのため、LDLコレステロールが低下となるわけですが、また便に含まれる脂質が増加することで、柔らかく出やすい便となり、お通じも改善されるという、一石二鳥の効果が生まれます。

**なぜ酒粕だけに健康パワーが？**

米から日本酒を造る時、活躍するのが、麹(こうじ)と酵母。米に含まれるデンプンやたんぱく質を分解し、

アルコールやうまみ成分のアミノ酸を作り出してくれます。

一方、レジスタントプロテインはというと、周りを取り囲んでいた他の成分が次々と分解されていく中、その消化されにくい特性を生かして、酒粕の中に残ります。

つまり、レジスタントプロテインをむき出しにして油とくっつきやすくし、かつ凝縮したものが、酒粕そのものです。

まさしく酒粕は「かす」にあらずで、これからは酒かすなんて呼ばなくなるかもしれせん。

写真の酒粕は、木内醸造株式会社謹製の「初鶯酒粕」(400グラム282円)と、黒澤酒造株式会社謹製の「井筒長酒粕」(500グラム320円)それぞれのお求めは、木内醸造中込支店(62-0069) マルトオーツカ(62-0102) までどうぞ。

### 吉祥夢酒 兎ラベル

美山錦・長野県産米を原料米に、今年の干支の兎をラベルに配した井筒長上撰。お燗でも常温でも冷やでも、すべてに対応可能な銘酒。日本酒党向けの御年賀にご利用ください。

精米歩合 70%  
アルコール分 15.8%  
日本酒度 ±3

1.8L 2100円



### モンテプルチアーノ ダブルツツオ

イタリア・アブルツツオ州産のミディアム・ボディの赤。あのおワインスペクティター誌で、世界のお買い得ワイン250本の中の1本に選ばれた逸品。新年を祝うのにぴったりな「うさぎ」のイラスト入り。

750ml 1365円

マルトオーツカ 0120-620102 毎週水・木は3倍

信州佐久 全うすだ鯉店

たとえば「特製うま煮」店頭には置いてありません。お客様ごとに私の手造りです。「おふくろの味」とはいきませんが、一切れ一切れ心を込めてお作りします。ぜひ一度おためし下さい。半日ほどあれば十分まにあいますので、お気軽にご注文ください。

特製うま煮 (税込) Mサイズ1切 450円 ●お土産に(パック/箱入り) 5切入り 2350円 (税込) 10切入り 4650円 (税込) ※なん切れでもok!

佐久市中込1-24-1 AM8:00~PM7:00(水曜定休) ホームページ <http://nakagomijp/koi> Eメール [koi@nakagomi.jp](mailto:koi@nakagomi.jp)

◇うま煮Mサイズ5切れを作るのに1.6~1.7kgの鯉を使います。価格を比較してもとってもお得。【生の輪切2000円➡うま煮2250円】

※特製うま煮は日持ちはしません。冷蔵庫で3日程度です。お早めにお召し上がり下さい。

### ごりやまたまげた。鯉の塩焼

1匹き丸ごと姿焼き

1700円・2100円  
2500円・2900円  
3200円・3600円

佐久市 中込1-24-1 AM8:00~PM7:00(水曜定休) ホームページ <http://nakagomijp/koi> Eメール [koi@nakagomi.jp](mailto:koi@nakagomi.jp)

◇うま煮Mサイズ5切れを作るのに1.6~1.7kgの鯉を使います。価格を比較してもとってもお得。【生の輪切2000円➡うま煮2250円】