

全国に向けて 秋田・田沢湖の<sup>いま</sup>旬をお伝えします。



# 山のはちみつ屋新聞

No.5 夏号  
2003年6月・6がつ  
発行: 山のはちみつ屋  
(有)ピー・スケープ

みなさん、こんにちは

さあ、今年もいよいよ夏の到来です。

夏の暑さも、私たちのミツバチパワーでふきとばしましょう

山のはちみつ屋新聞5号では春から初夏の風景をご紹介します。お楽しみに...



この季節、私たちミツバチは大忙しです。

## 田沢湖から夏の贈り物

### 花だより ニッコウキスゲ

7月中旬から8月中旬にかけて秋田駒ヶ岳を彩る夏の花。黄色い花をつけるユリ科の高山植物です。

八合目からの登山道を30分程登ると、一面に広がるお花畑♡ この時期は、ニッコウキスゲの他に、しゃくなげやコマクサなども見られる登山コースも人気がありますよ。

### 森林浴

国道341号を八幡平方面へ向かうと木立ちの中に、私たちの蜂場があります。

手つかずの自然が残るここは、通るだけで森林浴ができちゃうようなマイナスイオンたっぷりの癒しの空間。

ドライブしながら森林浴... いかが?



## 神秘の湖 田沢湖で湖水浴

夏は海水浴ならぬ、湖水浴を楽しむ人でにぎわう田沢湖。

ボートにゆらゆら揺られてみるのも、のんびりできておすすめ!

湖の周りをぐる〜とドライブ 約20分〜30分ぐらいで一周できます。

一周すると、ところどころにある木陰が涼しい風を運んでくれますよ。

おなかを空いたら名物『味噌タンポ』に舌つつみ...

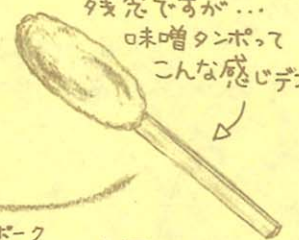
名物『味噌タンポ』って?

お米をつぶしたものを杉の木の串につけて、甘い味噌をぬって炭火であぶったもので、まあ田舎流ファーストフードといったところでしょうか? 香ばしくてオイシイよ♡



白鳥さんのボートとか...ね

香ばしい香りまでお土産できなくて残念ですが...味噌タンポってこんな感じですよ



もっと遠くへ... 走ってみよう!

田沢湖の楽しみ方... まだまだあります♡

はちごろうのお友達でもあるSPOKEの土屋さんが企画している自転車で楽しむ田沢湖の旅!

‘03 女性のためのサイクルツ〜リング〜 冒険に出掛けませんか?〜

自転車に乗って、ずっと遠くまで走った日のことを覚えていますか? 風が運んでくれた木々の香り... 草の匂い... 街では味わえない、思いっきり走れる楽しさ!! これはまさに冒険だ!!

これからの日程をご紹介します。

—日時—

—内容—

- 8月30日(土) 1日目は湖畔で基本を学び、2日目は田沢湖一周に挑戦!
- 9月1日(月) 鶴の湯温泉からスタートする長距離ツーリングでおとなりの角館町までのコース。
- 9月26日(金) 1日目は田沢湖一周、2日目は角館町へ
- 9月28日(日) 奥羽山麓沿いに、仙北平野を行く2泊3日のコース。
- 10月18日(土) 田沢湖一周、西木村から抱き返り溪谷+紅葉トレッキング。
- 10月20日(月) 田沢湖一周、西木村から抱き返り溪谷+紅葉トレッキング。

参加費用・宿泊先などサイクルツ〜リングに関する詳しいお問い合わせは...

03-3542-1605

SPOKE 土屋さんまで  
お気軽に...

SPOKEは、あなたの勇気を後押しします!  
SPOKE



わくわく♡ ときどき♡ サイクリング!

なんでだろう？

# みつばちのなんでだろう？

魔法をかける？  
女王さまになあれ♡  
私は選ばれ者♡  
女王様になるべくこのベッドに産み落とされたの♡  
私ってラッキー？



女王蜂というと最初から特別なハチさんなんだろう？と思われがちですが、そうではありません。数万匹のハチの中から、たまたま1匹が選ばれます。「<sup>おうごい</sup>王台」といわれる女王専用のベッドに偶然に産み落とされた卵が、特別食のローヤルゼリーを与えられ、ものすご〜い生命力の女王蜂に育っていくのです。

みつばちの

女王蜂のゴハン

ローヤルゼリー

女王の食事であるローヤルゼリーは、はちみつとは色も味も成分も違います。蜜と花粉を原料にして若い蜂たちが自分の体内でつくりあげる乳白黄色のトロリとした液体。なめてみるとピリッとした強い酸味を感じます。

大女子評のはちみつクッキング〜今回は、はちみつを使った和のおかずをご紹介します!!

## はちみつの健康交カ果

### カルシウムの吸収をよくし、骨粗鬆症を予防する!

はちみつに含まれている成分に「プロリン」と「グルコン酸」があります。この2つの成分にはカルシウムの吸収をよくする働きがあるのです。そこで、カルシウムを多く含む食品なら何でも、はちみつと一緒に取ると、たいへん交カ果的なのですが、ここでは、特にホウレン草をおすすめします。ホウレン草には、結石の原因となる「シュウ酸」という、や、かいな成分が含まれていますが、はちみつが、その「シュウ酸」を取り除いてくれるのです。今回ご紹介するのは、「ホウレン草のはちみつゴマだれあえ」〜つくり方は、とっても簡単!

ポイント  
いつもならここで  
お砂糖と  
みりんを  
入れますが...

- ① ゴマをすり鉢ですります。
- ② ①のゴマに味噌を適量入れて、すりこぎでよく混ぜ合わせます。
- ③ ここで、はちみつを入れ、よく混ぜます。
- ④ ゆでたホウレン草と和えたら、できあがり。



はちみつで日本のゴハンをもっと美味しく!

## はちみつは毎日、習慣的に取った方が交カ果的!

少量でも十分交カ果的なはちみつですが、ひとつ気をつけたいことがあります。それは、少しずつでも毎日取るということです。そうしないと、せっかくの交カ果が半減してしまうのです。そこでおすすめしたいのが「はちみつ入りご飯」。お米を炊くとき、水の中に、はちみつを混ぜ入れておくという方法なんです。この方法なら、毎日の習慣の中で、はちみつを取りやすくなります。はちみつ入りご飯は、かすかな甘みが加わって、ひと味おいしくなると評判です。ぜひ一度、試してみてくださいね♡

- はちみつ入りご飯をおいしく炊くコツ!
- ① 米2カップに対して、はちみつ小さじ2(10cc)を加えてよく混ぜる(水はいつもと同量で)
  - ② そのまま30分おいてからスイッチを入れて炊く。

☆ ご飯とはちみつと一緒に取ることによってグルコン酸の交カ果がより高まります。よく噛んで食べるのが大切です。はちみつで日本のゴハンは、もっともっとおいしくなる!!

ホームページでご紹介している

### お客様の声〜今回も新聞にちらっとご紹介します。

- ・ローヤルゼリーを飲み始めて以来、とても調子が良いので喜んでます! 私は更年期のせいか不眠症がひどいのですが、とてもよく眠れるようになったし、一緒に飲みはじめた82歳の祖母は月々のつやが良くなり、食欲も出てきて、とてもおどろきです。家族にも飲ませたいと思います。(秋田県の女性の方から...)
- ・私は今年5月で95歳になります。イ健康はプロポリスのおかげと思っております。風邪を引いたかな?のどが痛いかな?と思うとき、プロポリスを飲むといいですよ。(千葉県男性の方から...)

たきんのお便り  
あぐがとこいびんます

- ・プロポリスを飲み始めて5年、昨年主人が食道ガンにかかりましたが、今は元気で仕事復帰できました。プロポリスのおかげとも思っています。お見舞いにもプロポリスをいただき、たきんの方々に知られていることを痛感いたしました。(石川県の女性の方から...)
- ・「山のはちみつ屋新聞」読みました。昨年の夏にお店に立ち寄りして頂いて、神奈川県でもハチミツを販売している所を数ヶ所利用していたのですが、秋田の青森県が伝わる新聞が届く楽しみを運んでしまいました! ハチみつは花粉症だけじゃなく、いいみたくたいです。風邪もかき〜終わると喜んでます。(神奈川県のご家族から...)

山のはちみつ屋新聞にもうれしいお便りをいただき、ますますがんばります

## 編集後期

★5号、お楽しみいただけましたか?

山のはちみつ屋新聞も早いもので5号! これからも楽しい情報いっぱいお届けできるように、がんばります。(はちごろう)

皆さまからの  
はちみつ・プロポリスで元気がなったお話しなど、お寄せください

田沢湖の自然は、発見の連続だなあと、あらためて感じつつ、5号を書きました。このおぼろしさ、ちよとでも感じてもらえたらうれしいおはなちゃんなのです。(おはなちゃん)

## 山のはちみつ屋(有)ビー・スケップ

〒014-1201 秋田県山北郡田沢湖町生保内石神163-3  
Tel. 0187-43-3838 Fax 0187-43-3098  
URL <http://www.ntl63.ne.jp/bee/index.htm>  
E-mail [bee@ntl63.ne.jp](mailto:bee@ntl63.ne.jp)