



毎日スプーン1杯のはちみつ習慣を

# はちみつ通信

発行所 株式会社 雅蜂園 〒590-0906 大阪府堺市堺区三宝町2-131-1

令和5年  
**11**月号  
vol.49



山形県産  
ラベンダーの蜂蜜

## 今月の オススメ!

当店では珍しい  
山形県産のラベンダーはちみつです。  
口に入れた瞬間にふわっと広がる  
フローラルな香りとお爽やかな甘さが特徴。  
紅茶やハーブティによく合います。  
希少な国産のラベンダーはちみつ。  
この機会に是非お試しください!



お得です! **雅蜂園の冬ギフト** ネットでも注文OK!

対象ギフト  
**送料330円にて全国発送!**  
(北海道・沖縄を除く)

※定休日増えてます※  
**第2・4・5日曜+毎週月曜日**  
ご不便おかけいたしますが卒ご了承のほどお願い申し上げます。

毎年恒例!  
**手作り柚子のはちみつ漬け**  
ご予約承ります!  
※12月上旬販売開始予定  
価格など詳細は決まり次第  
店頭、LINEにてお知らせいたします。

量り売りや、イベントの告知等はLINEで配信中!!  
お友だち登録  
よろしくお願ひします。

LINE      バックナンバー

## LET'S TRY! やってみよう! 大根と柿のなます

**POINT** 栄養満点の柿とはちみつで季節の変わり目の体調管理に!



余った柿で一品プラス☆

※1才未満の乳児には与えないでください。

### ●材料 (2人分)

- ・大根…100g
- ・柿…40g
- ・塩…小さじ1/2
- ・はちみつ…小さじ2
- ・醸造酢など好みの酢…小さじ2
- ・だし醤油…少々

大根の皮も柿の皮も入れると歯応えがあって美味しいですが柿の皮は渋みがあるので、お好みで量を調整して下さい

### ●作り方

1. 大根はよく洗って、細切りにして、塩を混ぜて10分置く。
2. 柿も細切りにする。
3. 1の水分をきって絞る。
4. ボウルに2、3、はちみつとお好みの酢とだし醤油を入れて混ぜる。
5. 4を器に盛り、完成。

柿には、豊富なビタミンCと、βカロテンが含まれています。これらは、お肌の健康を保ったり、かぜの予防に効果があります。また、マンガンも豊富で強い抗酸化作用をもっており、老化の原因となる、過剰な活性酸素を除去するはたらきがあり、シワやたるみなど、お肌のトラブルに効果があるといわれています。大根は葉酸、ビタミンCが豊富。水分が多く、低カロリーでヘルシーです。

## 秋バテしてませんか?

体がだるいなどの症状ありませんか?

- ◆寒暖差による自律神経の乱れ
- ◆秋口にくる低気圧の通過による自立神経の不安定
- ◆夏の冷たい食生活による胃腸の弱り etc...

### 秋バテ対策方法!!

- 適度な運動
- お風呂や食事などで体を温める
- 食事にお酢を取り入れる
- ...
- はちみつを食べる●  
寝る前のはちみつひとさじは胃への負担も軽く、安眠効果も期待できます。白湯に溶かして飲むのもオススメです♪

2023.10より変更!

はちみつ屋 雅蜂園

イオンモール 南海本線 七道駅 改札出ですぐ!

〒590-0906 大阪府堺市堺区三宝町2-131-1

☎072-233-1138

●営業時間 10:00~18:00

●定休日 月曜日、第2・4・5日曜日

オンラインショップ      facebook      LINE      Instagram



はちみつ屋 社長手記

# 蜂労記

ほうろうき

私は九州から北海道まで、毎年現地へ行きお天気やまわりの花やミツバチを見ながら移動養蜂家や定置養蜂家と共に蜂蜜を厳選し仕入れています。豊作の時や不作の時もあり、1年間に色々楽しいお話があります。さて、今回のお話は…



## 第46回 北海道2023 (その③)

はちみつの仕入れの仕事が終わった私は、大阪から来るサポートアスリートと待ち合わせし、札幌に残ります。

8月27日に行われる北海道マラソンでのハニーアクションの販売です。

今までは「札幌スポーツ館」って所で毎年販売はしていたんですがコロナの影響もあってか閉店…。売る場所がなくなってしまったけど、救世主のように移転してきた「フルマークス札幌」さんの軒先を借りることになりました。

その前に、オリンピックのハニーアクションサポートアスリート阿部雅司さんの案内で「札幌オリンピックミュージアム」へ。実際に選手が飛ぶ場所まで連れて行ってもらい、その高さにビックリ！着地地点の説明も受けました。

リレハンメルオリンピック金メダリスト  
札幌オリンピックミュージアム名誉館長 阿部雅司さん



北海道のはちみつとハニーアクション

ジャンプコースが見えるレストランでランチを食べミュージアムの中へ。しっかりうち商品も販売されていました。中に入っても楽しい催しが多く、子供に戻ったようにパネルで楽しみました。



販売がんばりました！

そして、8月25日・26日にはしっかり販売しました。移転したてでまだ認知度も低く、ゼッケン引き換えの導線ではないので苦戦して帰ってきましたが、長い目で見て、北海道マラソンの販売は続けていこうと思います。

次の日は浴道で応援！

月の半分以上は北海道にいた計算になります。温暖化で北海道も暖かく、蜂蜜も厳しく、マラソンも暑さとの闘いでしたが、「途中から雨が降って少し耐えられた」と走った選手から報告を受けました。

そんなこんなで3回に分けた北海道シリーズも今回で終わりです！ 完

