

思わずでかけたくなる「楽しい」を再発見!

comxcom 06

2024

コムコムマガジン
COMMUNITY×COMMUNICATION

No.136

 #comcommag
タグでつながるコムコムマガジン
気になる場所やものをInstagramで教えてね!

CABLE GUIDE 6月号

梅LOVE

夏を爽やかに
乗り切るー!

梅のチカラで



梅愛あふれる食べ合わせもご紹介!

PRESENT

- 木乃香 お香 りらく「しらうめ」の香り
- 静香園 「梅入こんぶ茶」
(四角い昆布に紀州の梅を加えた)
- 稲田本店 純米梅酒 「百花の魁」
※20歳未満の方の飲酒は法律で禁止されています



一緒に夏を
爽やかに乗り切って!

セットで10名様

etc...

令和6年6月1日発行(毎月1回1日発行)
平成3年2月25日第三種郵便物認可

通巻414号

編集/制作/合同印刷(株)
発行/株/中海アレ放送

〒6803085 2米子市河崎610

TEL0859292211

定価 100円(送料別) 送料は月利用料金に含まれています。

雨の季節に差しかかる6月6日は「梅の日」。梅雨が過ぎ、夏真っ盛りの7月30日は「梅干しの日」。なんと6、7月は梅にちなんだ日が続くんです！今号は、ジメツとした季節を爽やかに乗り切る梅についてご紹介します。



梅のチカラで
夏を爽やかに
乗り切る！



教えて！
奥田先生



栄養士
奥田 逸美さん

梅にもつわる 6つのアレコレ

Q1

「1日1粒医者いらず」
「梅はその日の難逃れ」
という言葉があるけどホント？

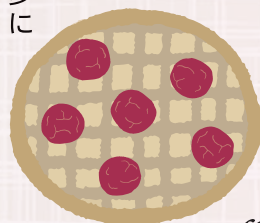
ちょっと言い過ぎだけど…
ホント！

梅の酸味「クエン酸」は、疲労回復、動脈硬化予防、便秘予防などに効果があると言われていて成分を含んでいます。さまざまな健康効果が期待できるから、そう言われているのだと思います。もちろん万能ではないので、ちょっと言い過ぎかな(笑)。

Q2

体に良いし好きだから
つついっつい食べちゃおう…
大丈夫かな？

食べ過ぎると塩分過多になつてしまいます。和食には塩を多く使うため、思っているより摂取してしまっている可能性も。梅以外の食品のことも考えて摂るようにしましょう。塩分過多はむくみや腹痛、下痢を引き起こすこともあります。



Q3

「青梅は腹を壊す」
はホント？

ホント！

青梅は加工しないと食べられませんが、青酸配糖体のアミグダリンは中毒成分があり、食べると中毒症状が現われてしまいます。加工することで減少するので、必ず加工してください。また、完熟することでも中毒成分が減少するようで、完熟梅はそのまま食べることもできます。



撮影：食堂 ichiba 山根さん



Q4

お米と食べるとお米が
甘く感じるのはなぜ？

味の対比効果によるものです。



味の対比効果とは、2種類以上の違った味を混ぜ合わせた時に、どちらか1つ、または両方の味が強く感じる現象のこと。例えば、スイカに塩をかけるのも、味の対比効果を利用しています。

岩塩で漬ける自家製梅干し



食堂 ichiba
山根さん



なんにでも梅を合わせるくらい梅LOVEな山根さん。山根さんの自家製梅干しは、お弁当などのテイクアウトで頂けます。そんな梅干しは、お弁当を食べたお客さんから「購入したい」と声がるほど大好評なんです！人気の秘密は、岩塩で梅を漬けていること。一般的に使われる塩で漬けるより甘みが増して、梅の美味しさがたちます。昨年漬けたものは、取材時には残りわずかに。今年の梅を首をながーくして待ちましょう。



なんでこんなに美味しいんでしょうか？

塩をミネラルたっぷりの岩塩にすることで、旨味や甘みが引き立ったのではないかと思います。ぜひ食べてみたいですね！



今年の梅干しの提供 7月下旬予定 | 店舗で購入可能

食堂 ichiba

△ 米子市皆生新田1丁目6-23
☎ 070-9055-3021
🕒 ランチ 11:30~14:00
 ディナー 18:00~21:00
 (火曜、木曜~土曜のみ)
📅 日曜、第1・第3月曜
📍 @shokudou.ichiba

Instagram



NEXT

A

Q5

食前に食べると良いってホント？

ホント！

梅干しに含まれている成分が、糖質の吸収を抑制させ、食後の血糖値の上昇を抑えると言われています。サラダから食べる方が良いでしょう。梅干しも食べる時は食前がおすすです！



A

Q6

どんな梅干しを買うと良いでしょうか？

食品表示を見てください。

食品表示を確認して、保存料や着色料、化学調味料などが入っていないものを選びましょう。調味液（かつお、しそ、昆布など）が入っているものは、賞味期限が短いので、早めに食べ終える必要があります。あとは塩分濃度もチェックしてみましょう。塩分濃度が高いと保存期間が長くなります。ゆっくり食べたい方は18〜20%の塩分濃度のものにしましょう。



梅ミニ情報 プチプラム

6、7月はこんなにも梅にちなんだ日があるんです

6月1日

梅肉エキスの日

6月は梅干しや梅ジャムなどを作り始める梅仕事の時期で、梅の実が熟す最初の日とされていることから制定された。

6月6日

梅の日

1545年6月6日、時の天皇が京都賀茂神社にて神事を執り行った際に梅を奉納したことにちなんでいる。

7月30日

梅干しの日

和歌山県日高郡みなべ町の東農園が2004年に制定した記念日。7(なん)が30(さる)の語呂合わせ。

わさび×梅干し

食堂 ichiba
山根さんおすすめ

わたしの おすすめ

梅LOVEな私の食べ方



梅干し + わさび + お肉

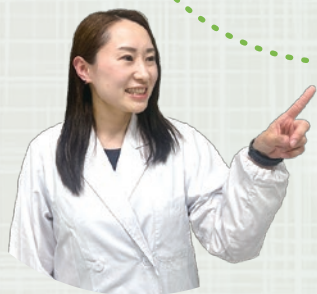


わさびの梅和え

ワサビのツンとした辛味と梅干しの酸味で、油っぽいお肉もさっぱりといただけます。

奥田さんコメント

お肉や味噌の「旨味」、わさびの「辛味」、梅の「酸味」と、いろいろな味が刺激されます。組み合わせによって味の相乗効果生まれて美味しさUPです！



味噌汁×梅干し



梅干し1個 + かつお節1パック + 味噌汁



梅干しの味噌汁

出汁を入れない、味噌と水だけの味噌汁に、梅とかつお節を混ぜたものを溶かしていただきます。梅の酸味が味噌汁にさらっと溶けて美味しい♡具はなんでもOK！

●●● 大人気の味変焼きそば ●●● こだわりの梅干しを漬けて10年



やきそば専門店 福や
福島さん



やきそば×梅干し



ミックスやきそば(並盛) 800円
トッピングねぎ、キムチ 各 200円
梅干し1個 100円

米子市役所前にオープンしたやきそば専門店 福や。こちらでは、店主の福島さんが自家製梅干しを漬けて10年以上、梅干しの熟し具合や産地、漬ける際の重石など試行錯誤を重ねて作った梅愛の深い梅干しがいただけます。やきそばの味を堪能したら、梅干しで味変!ただ、人気で昨年漬けられた梅はもう完売…(涙)。今年の梅干しのできが楽しみです♪

7月

今年の梅干しの提供
7月中旬予定

やきそば専門店 福や

📍 米子市加茂町2-116
☎ 0859-30-2123
🕒 ランチ 11:00~14:30
ディナー 17:00~20:00
(土曜19:00)
📅 日曜
📱 @fukuya3355

Instagram





PRESENT

夏を爽やかに乗り切る
選りすぐり梅グッズ



セットで **10** 名様

- 木乃香 お香
りらく「しらうめ」の香り
- 静香園
「梅入こんぶ茶」
(四角い昆布に紀州の梅を加えた)
- 稲田本店 純米梅酒
「百花の魁」

※20歳未満の方の飲酒は法律で禁止されています

蒸し暑い季節を爽やかに!梅にまつわるグッズ、お香やお茶などを3点集めました。リラックスタイムや気持ちを切り替えたいと思った時にぜひ使ってくださいね!

募集要項

[Web]

中海テレビ放送公式サイトより応募フォームにしたがってアンケートにお答えください。



※厳正な抽選のうえ当選者を決定いたします。当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

中海テレビコムコムマガジン 検索

[はがき]

住所・氏名・年齢・連絡先・アンケート(①今後取り上げて欲しいテーマ又は今気になっているもの ②com×comマガジンへのご意見・ご感想を記入のうえ、中海テレビ放送までお送りください。

送り先/

〒683-0852 鳥取県米子市河崎610
中海テレビ放送
「com×comマガジンプレゼント」係

応募締切 | **6/20** (木)

必着

栄養士
奥田さんおすすめ



青魚 × 梅干し

梅干し

イワシ



+



イワシの梅煮

マイワシの旬は5~10月。ちょうど梅の時期と被るんです。圧力鍋で炊くと小骨まで食べられますよ!



奥田さんコメント

旬の食材ですし、梅干しの効果もあって夏バテする時期におすすめです。青魚はDHA・EPAが豊富なので、積極的に食べたいですね。

梅おにぎり

味噌



+



味噌おにぎり

王道 梅おにぎりの周りに味噌を塗る一手間を。すると一味違う梅おにぎりに!味噌の塩気が足されるので、梅の量を調整してくださいね。

やきそば専門店 福や
福島さんおすすめ



コムマガ編集部 **梅LOVE** な私の食べ方

コムマガ編集部 ヨンビル



※イメージ写真

甘露梅

種を除いた梅の実を赤しそで包み、梅酢と砂糖で漬けた、祖母の思い出の味。しその香りと、甘じょっぱさがgood。

コムマガ編集部 カオリ



自家製梅酒

漬ける前の梅が熟れた時の甘〜い香りがたまらなく好きです♡自分で漬けた梅酒は格別!バニラアイスでフロートにしても♪

コムマガ編集部 村上



梅とじゃこの炊き込みご飯

ご飯を炊く時に梅干しとじゃこを入れるだけ!じゃこから旨味も出て、お手軽かつ美味しいので子どもも大好きな一品!



米子コンテンツ工場

コムコムマガジンは米子コンテンツ工場(米コン)が制作しています。

米コンは、デジタルハリウッドSTUDIO米子(STUDIO米子)を卒業したクリエイターチームです。



やきそば専門店 福や

このねぎが甘くて美味しいんです♪



食堂 ichiba

人気すぎてもう一瓶だけに!

編集後記

梅愛たっぷりの本号はいかがでしたか? 梅愛の深い方は、その他の食材への愛も深いんです! 自家栽培・お手製のメニューや、芸能人御用達のねぎなど、Webではそんな愛を紹介。要チェックですよ!

Director



むらかみ

STUDIO米子ってどんな場所?



リアルな現場を見て聞いて、自分の進路はひとつじゃない

STUDIO米子は、Webデザイン・動画制作・イラストのスキルを学ぶスクールです。開講から11年が経ち、卒業生が多面で活躍中! 先輩方の活躍のおかげで、企業側からの求人依頼が年々増加中。企業説明会をスタジオで行ったり、企業見学でリアルな現場を見ることも。採用担当者と直接話すので、自分をPRすることができるとは、働くイメージも生まれます。また、フリーランスを検討中の方には、米子コンテンツ工場(米コン)という卒業生グループを紹介しています。このコムコムマガジンを制作しているのも、米コンメンバーなんです! こういうグループに所属するのも進路のひとつですよ。

よくあるQ&A

STUDIO米子運営スタッフ タケトシ



10代、転職などを目指す現役世代、趣味を楽しむ60代など、さまざまな世代が受講中です。やりたい気持ちに年齢は関係ありませんよ!



Q 今から始めても遅いかな。年齢の制限はありますか?



A 習い事感覚で通う

11周年を迎えたSTUDIO米子。卒業生は約500人に! 卒業生のリアルな声をお届けします。



イラストレーター養成講座 2023年10月卒業

高校の先生に紹介してもらったのがきっかけで受講を始めました。一度は諦めていた夢の後押しをしてもらい、現在は、業務委託でイラストのお仕事を始めています。やっとイラストレーターとしての一歩を踏み出せました!

インタビューの全貌はWebで! ▶▶



桜庭はるさんの作品



Exorcism



新人おばけちゃん

DIGITAL HOLLYWOOD STUDIO YONAGO INFORMATION

ネット動画専攻対象! 早期受講キャンペーン

6月23日(日)申込締切

ネット動画クリエイター専攻の7月生を募集中。お申込み完了後から受講ができるキャンペーンです。早く申込むほど長く受講できます。

ネット動画クリエイター専攻 合同説明会

June.8sat 14:00-16:00

ネット動画クリエイター専攻の合同説明会です。STUDIO米子のことはもちろん、コース内容などをご案内。「どうやって受講を進めるの?」「必要な機材は?」など、みんなでいろいろ質問してみましょう! 実例を交えて説明します

◎ デジタルハリウッドSTUDIO米子
☎ 0120-110-047
◎ 無料
● 先着5名まで



申込みはこちら! ▶▶▶

デジタルハリウッドSTUDIO米子 7月生 募集のご案内

ネット動画クリエイター専攻

申込締切 6/23(日)

未経験から動画編集・撮影を学ぶことができるコース。ロゴアニメーションなどを実際に作り、実践的なカリキュラムを身につけます。動画編集をやりたい方、副業で動画制作をやりたい方におすすめ!

学べるアプリケーション

Adobe Illustrator, Photoshop, Premiere Pro, AfterEffects



詳細はこちら! ▶▶▶



Event Schedule

今月の気になるイベント情報を紹介

9 大西満杯記念
sun 第4回日野川鮎友釣り選手権 瀬田匡志CUP
受付6:00~7:00 大会開始8:00~11:00(予選)
11:45~12:45(決勝) 閉会式13:00~13:30

📍 ふらっと広場(旧生山役場)
👤 1人 2,500円
☎ 090-2000-8808(大会事務局 佐々木)

11 6月のランチタイムレコード
tue 「随想録〜エッセイ〜」さだまさし
12:15~13:15

📍 米子市淀江文化センター イベントホール
👤 無料(当日受付可)
☎ 0859-39-4050

14 令和6年度
fri 第63回米子市美術展覧会(市展)
|
22 10:00~18:00(会期中無休)
sat

📍 米子市美術館
👤 無料
☎ 0859-34-2424

15 第66回米子市音楽祭 聴いてくれてありがとう!
sat GAINA JAM
開場12:00 開演13:00

📍 米子コンベンションセンター 多目的ホール
👤 5ジャンルコンサート共通チケット
一般500円/高校生以下無料
☎ 0859-35-4171(米子市音楽祭実行委員会事務局)

22 第66回米子市音楽祭 聴いてくれてありがとう!
sat JAZZ・アコースティック
|
23 22(土)JAZZ 開場16:30 開演17:00
sun 23(日)アコースティック開場13:30 開演14:00

📍 米子市文化ホール メインホール
👤 5ジャンルコンサート共通チケット
一般500円/高校生以下無料
☎ 0859-35-4171(米子市音楽祭実行委員会事務局)

23 中海オープンウォータースイム2024
sun 8:00~12:55

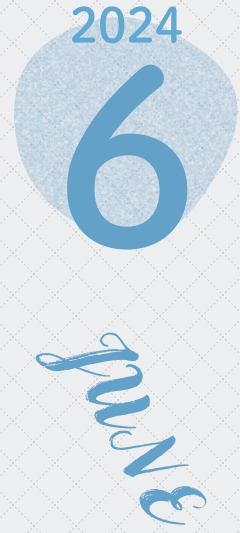
📍 米子湾および米子市湊山公園
👤 観戦無料 ※エントリーは終了しました
☎ 080-6313-8550
(一般社団法人里山生物多様性プロジェクト 野口)

29 第66回米子市音楽祭 聴いてくれてありがとう!
sat 合唱・フリージャンル
|
30 29(土)合唱 開場13:30 開演14:00
sun 30(日)フリージャンル 開場13:30 開演14:00

📍 米子市公会堂 大ホール
👤 5ジャンルコンサート共通チケット
一般500円/高校生以下無料
☎ 0859-35-4171(米子市音楽祭実行委員会事務局)

29 第55回境港市美術展覧会
sat 10:00~18:00
|
7/3 ※ただし7/3(水)は17:00まで
wed

📍 境港市市民交流センター
👤 無料
☎ 0859-47-1092(生涯学習課 文化体育係)



コムコムマガジン
2024年6月号

2024年6月1日 発行

編集・文・デザイン・取材
桂藤陽子 渡部容子 村上祥子 細田香織

発行/(株)中海テレビ放送
制作/コムコムマガジン編集部

本誌を無断で複写・複製・転載することは、著作権上の
例外を除き、禁止されています。

【お問い合わせ】
株式会社 中海テレビ放送
☎ 0859-29-2854

デジタルハリウッド STUDIO 米子
米子コンテンツ工場
☎ 0859-39-2030

コムコムマガジン編集部



米子コンテンツ工場はデジタルハリウッド
STUDIO米子を卒業した、クリエイターたちで
構成されたクリエイターチーム。特集ページ
の企画・取材・制作まで、メンバーたちで選び
抜いた場所を、独自の視点と面白さで掲載中
です! 特集にしたい欲しい情報は、プレゼント用
アンケートやSNSで募集しています。

米子コンテンツ工場

produced by



Webページ



Facebook



Instagram



@commaga2018

New Shop

話題の店舗を要チェック

3月
RENEWAL
OPEN
日吉津村



黄土よもぎ蒸しサロン
noki

薬草の香りに包まれ
気分リフレッシュ

新鮮な薬草にこだわった、よもぎ蒸しが人気のサロン。地元漢方薬局と相談してつくった質の良い薬草は、nokiだけのオリジナル! フレッシュだから香りも良いので、匂いでもリラックスできますよ。3種類ある薬草から自分好みのものを選んで、マントをかぶり約45分。黄土の座椅子に座って、蒸し温めて過ごせば、身体もぼかぼか! 話し上手な店主との会話も、通う楽しみのひとつです。

📍 西伯郡日吉津村日吉津1451-1
🕒 9:00~17:00(最終受付15:00)
📅 日曜日、祝日
📱 @noki_salon



※公式LINEでいつでも予約可能

3月
移転OPEN
日吉津村



アールスタイル
R.style

もっと自分が好きになる
一生ものの診断を

パーソナルカラーや骨格診断だけでなく、山陰では珍しい「顔タイプ診断®」を受けることができます。それぞれ単体の診断も可能ですが、一番はトータル診断! 骨格や似合う色がわかって、顔とマッチしてないことがあるんだそう。また、診断結果を強制することはなく、好みと診断結果の両方がマッチするアドバイスをしてください。一生ものの診断で、一番輝く自分を見つけてください。

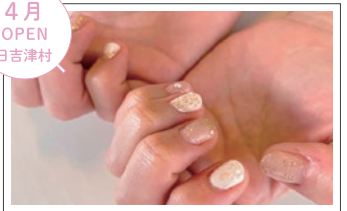
📍 西伯郡日吉津村日吉津1451-1
🕒 10:00~17:00
📅 不定休
📱 @r.personalstyle2022

Webサイト



※予約は公式LINEから

4月
OPEN
日吉津村



ネセアネイル
nesea-nail

ショートネイルの魅力を引き出すネイルサロン

nesea-nailは、爪が短い方へのアプローチが得意なサロン。仕事や様々な生活スタイルによって爪は伸ばせないけど、可愛い爪にしたい! 老若男女問わず、そんな方々の要望に応え、1人1人に合ったネイルを提案してくれます。指先は自分でも目に付きやすい場所。好みのカラーやネイルケアで爪がきれいになれば、気分も上がって気持ちよく過ごせますよ。

📍 西伯郡日吉津村日吉津1451-1
🕒 9:30~17:00(最終受付15:00)
📅 日曜日、祝日(不定休)
📱 @nesea_nail_e



※お問合せはDMまたは公式LINEへ