



たんぽぽ



2008/1月号

Vol. 85



有限 二神石油ガス

http://www.futagami.co.jp

http://blog.goo.ne.jp/futagami/

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

新年おめでとうございます

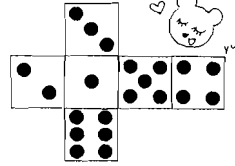
清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。
旧年に引き続き、本年もまたご最良のほど宜しくお願い申し上げます。

2008年☆星座占い

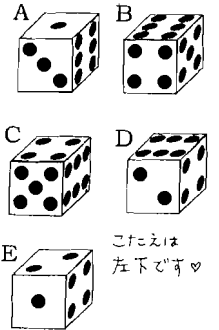
今年の運勢はどうでしょう??

	仕事運	健康運	金銭運	ラッキーアイテム
みずがめ座 1/20~2/18	積極的にいなければかなりの仕事がかたそう。くだらないことにこだわらないで。	今年も安定。体を使った遊びを定期的にする、絶対調でしよう。	ストレスを溜めなければ好調。積立預金をすればより充実感を味わえます。	緑色・金色・ネックレス・キーホルダー・海外・映画館・3・9
うお座 2/19~3/20	やればやるほど評価は高まり、信頼度アップ。しかし調子にのると、痛めめに!	健康は問題なしだが、事故やケガに注意。ハードなスポーツには要注意。	収支バランスがとて悪い年。損得を考えないと後で後悔しそうです。	黄色・茶色・アクセサリー・植物・海・山・川・ドラッグストア・3・6
おひつじ座 3/21~4/19	フレッシュに悩みながらも前向きに努力すれば、実力以上の力が出るかも。	精神面が疲れやすいので神経質にならないで、楽天的な気分生活しよう。	心がけ次第の年。適当に使っていると借金地獄に! 後のことを考えた生活を。	青・黄色・アロマオイル・クッション・温泉・サウナ・牧場・2・7
おうし座 4/20~5/20	頑張りがいのある年。遊びを犠牲にして進む価値あり。パワーアップの年です。	心身ともにエネルギーが高まる。体調は万全なのでいつも通りの生活を。	貸し借りで痛い目にあったり必要でない物を買われそうなので要注意です。	緑色・白・手帳・ラジカセ・パチンコセンター・雑貨店・3・8
ふたご座 5/21~6/21	向上心を持って運気が高まるので活躍の場も増えそう。不満を持たないこと。	かなり不安定。無理をせずストレスを溜めないで。気分転換を忘れないようにしよう。	見栄を張った買い物で後にわびしい生活になりそう。よく考えて行動しよう。	水色・ピンク・スポーティな服・にん・公園・遊園地・ピリヤード・4・6
かに座 6/22~7/22	躍進の年。気力を高めて一生懸命がんばれば評価される。存在アピールの為、主張も。	不眠生が原因で体調を崩す。規則正しい生活をして、睡眠不足にならないように。	支出が多く、苦勞するかも。外出する時は最小限しか持たず、ギャンブルもご法度。	金色・紫・キャラクターぬいぐるみ・観葉植物・スポーツ観戦・海水浴場・1・7
しし座 7/23~8/22	充実の仕事運。しかしハードすぎて思わぬ失敗も、睡眠不足にならぬよう休日は休息を。	体力不足の人はスポーツをしな。ただし、無理をせずケガや腰痛に注意。	衝動買いしそう。余分なお金は持ち歩かない。節約すると金運もやや安定します。	グレー・オレンジ・運動器具・ジーンズ・海・山・川・3・8
おとめ座 8/23~9/22	ミスを繰り返す最悪?! 対人面を上手に乗り切って吉となるでしょう。	暴飲暴食や不規則な生活をして体調を崩すかも。	意外な人からプレゼントをもらったり、ご馳走してもらったりツイてる年。ギャンブルも好調。	赤・青・アロマグッズ・プレスレット・スキー場・遊園地・1・9
てんびん座 9/23~10/23	悩みも多いがプライベートを充実させると仕事運を高めます。気分転換を上手にすること。	体は健康だが心の健康に注意。やり残しの生活をやめ、定期的な気分転換を。	あればあるだけ使い、むなし生活に。浪費や衝動買いには特に注意です。	緑色・グレー・観葉植物・香水・リサイクルショップ・スポーツ施設・4・7
さそり座 10/24~11/22	コソコソ頑張ればいざいざ信頼度は高まる。腹がたつても臨機応変にこなすこと。	気力体力共にパワーダウン。くだらないことに神経をつかわず、適度に運動すること。	前半は金銭感覚がルーズに。後半、安定し臨時収入なども期待できます。	オレンジ・銀色・スポーツバッグ・手帳・駅・スポーツ観戦・2・9
いて座 11/23~12/21	親しかった人と仲違いし、人間関係が悩まそう。自分勝手な行動は控えめに。	前半はバイタリティ溢れ好調。後半は一気に不安定になるので、持病は早く治すこと。	運気は悪くないがつきあい出費がかさむ。贅沢よりお金のからない付き合いをしよう。	赤・白・スニーカー・かわいいアクセサリー・映画館・高速・2・8
やぎ座 12/22~1/19	大きな飛躍が期待できるので無理だと思っていたことも頑張れるかも。	気分次第で健康運も大きく変化。遊びに恋愛に忙しい方が体調も安定。	前半は金策に苦勞。後半はダメなやつで人の口車にのったりお金を貸さないこと。	オレンジ・黄色・タウン誌・マニキュア・おしゃれな街・カフェ・1・6

お正月の頭の体操~!



上記の展開図を組立てると、下記A~Eのどれになるでしょう。2つ選んでください。



ここへは左下です♡

今年およろしくお過ごしください!



☆お餅のおろしあんかけ☆ (4人分)

餅...2個 なめこ...20g 大根おろし...カップ 1/2
だし汁...1カップ ミツバ しょう油...大1
みりん...大 1/2 さらしネギ

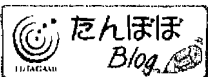
- ① 餅は170~180度の油でからりと揚げる
- ② だし汁、しょう油、みりんを合わせひと煮立ちさせる
- ③ ②に大根おろし、なめこ、ミツバを入れもうひと煮立ちさせる
- ④ ①を深皿に入れ③をかけ、さらしネギを乗せる

☆お餅のチーズフライ☆ (4人分)

餅...8個 粉チーズ...大3 卵...1個
パン粉...大3

- ① 餅は二つに切る
- ② 卵を溶き、粉チーズを混ぜる
- ③ ①を②にくぐらせ、パン粉をまぶし、170度の油で餅がふくれて飛び出しそうになるまでじっくりと揚げる

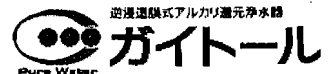
※ パン粉の半量にゴマやパセリ、青海苔などを混ぜてもOK



■ おいしい水で健康になりたい方へ

全ての有害物質を除去できるのは、逆浸透膜式浄水器だけ。
ご家族の健康を守るためにこのおいしい水を飲んでみませんか?

逆浸透膜式アルカリ還元浄水器 ガイトール





たんぽぽ



2008/2月号

Vol. 86

有限会社 二神石油ガス



http://www.futagamigs.com

http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

作ってみよう!! エコバッグ~♪

材料

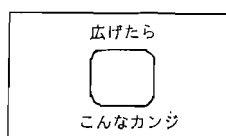
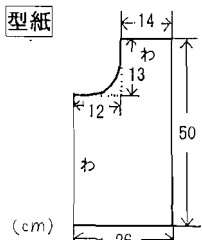
- 少し厚手の綿・・・100cm×50cm
- バイアステープ・・・160cmくらい

出来上がりサイズ

あくまでも目安です。

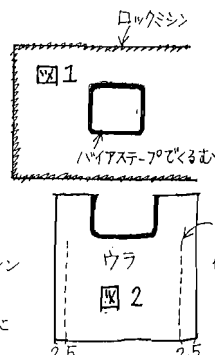
タテ48cm×ヨコ30cm(持ち手部分含む)

型紙



作り方

- ① 布は四つ折にし、型紙通りに裁つ。(縫い代分も含む)
- ② 口の部分をバイアステープでぐるりと始末する(図1)
- ③ 布の回りはロック、またはジグザグミシンで端の始末をする
- ④ 中表にして、脇から2.5cm位にミシンをかける(図2)
- ⑤ ④でできた縫い代部分を図3のように三つ折にし、押さえミシンをかける



かんたんにできるので、いろいろな色や柄で作りたくなります! 大きさも、丈も伸ばしたり小さくしたり...応用して作ってみて下さい。

☆和風イチゴ白玉☆(2人分)

イチゴ...6個 ゆで小豆缶...大3 牛乳...150ml
コンデンスミルク...大4

牛乳白玉団子 白玉粉...80g 牛乳...適宜

- ① 白玉粉に牛乳を少しずつ加えながら、耳たぶ位の硬さになるまで練る
- ② 白玉粉を丸め、中央を少しへこませて熱湯に入れ1分位茹で、冷水にとる
- ③ 器に茹で小豆、カットしたイチゴ、白玉団子を入れて牛乳を加え、コンデンスミルクをかける

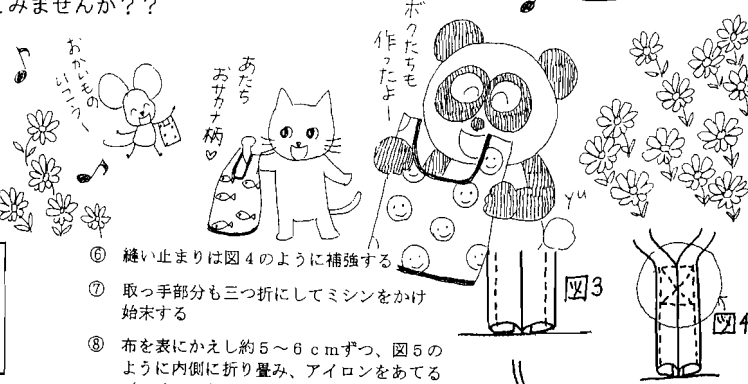
☆スパイシートマトスープ☆(2人分)

トマト...中2個 玉ねぎ...1/2 塩...少々
カレー粉...小1 スープの素...1個 バター...10g
チリパウダー、塩コショウ...少々

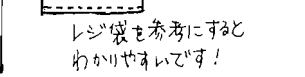
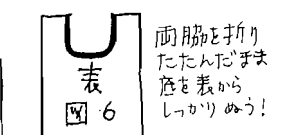
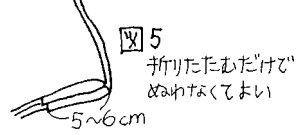
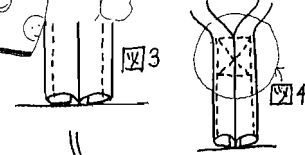
- ① トマトは湯剥きし、1cm角に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りし、塩少々してフライパンでレンでしんなりさせる。
- ③ フライパンでバターを熱し、②を加え、少し色付いたらトマトとチリパウダーを加えて炒める
- ④ カレー粉がなじんだら水200mlを加えて強火にし煮立ったらスープの素を入れて中火にし、塩コショウで味を整える

お買い物にはエコバッグ。。定着しつつありますね!
エコバッグの種類も豊富で、購入するのも迷ってしまうます! 今回はカンタンにできるエコバッグの作り方を
をご紹介します。自分のために、プレゼント用に ぜひ
挑戦してみませんか??

2月



- ⑥ 縫い止まりは図4のように補強する
- ⑦ 取手部分も三つ折にしてミシンをかけ始末する
- ⑧ 布を表にかえし約5~6cmずつ、図5のように内側に折り畳み、アイロンをあてる(アイロンをかけておくと次の作業がやりやすい)
折り畳んだ部分がマチになります
- ⑨ 底は5mmくらいのところで2度縫いする(図6)
- ⑩ バイアステープで始末する(図7)



口の部分をカットした時にできた四角の切れ端で「バッグ」を入れるポーチも作っちゃいました♡

弊社のガソリンスタンドサービスルームに完成品を展示しています。
わかりにくいな~と思われたら、参考にしてくださいねー!



百梅園 (熊本市島崎4丁目 島田美術館そば)

細川藩士で学者・詩人・藩士中第一号の帰農者としても有名だった「兼坂止水」が私塾を開いた場所で、兼坂が梅を好み、多くの梅の木を植えたことから「百梅園」と名付けられました。(見ごろ2月中旬~)

問い合わせ・熊本市役所 096-328-2111

☆チキンピリ辛・土鍋蒸☆(2~3人分)

骨付き鶏肉...400g キムチ...80~100g 春雨...60g
玉ねぎ...1個 酒...200ml
みりん、しょう油、鶏ガラスープの素、和風だしの素、
ゴマ油...各小1 コショウ...少々

- ① 春雨は水に浸けて戻し、タマネギは縦にスライスする
- ② 土鍋に春雨、玉ねぎ、キムチを重ねて入れ、鶏肉を乗せる
- ③ 具が半分浸る位の水と全ての調味料を入れ、鶏肉に火が通ればできあがり。

2月22日は
にゃんこの日♡





たんぽぽ



2008/3月号
Vol. 87
有限会社 二神石油ガス

http://www.futagamigs.com
http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/
0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

深層心理がわかります。。。心の奥底は自分でもわからないかも！？

心理テスト 人と付き合うにはまず自分を知ることから始めるといいかもしれません。。。 **3月**

☆辞書の中に何かが挟まれていました。
何が挟まれていたでしょう？

1ーお金 2ー絵はがき 3ー押し花 4ー写真
辞書は才能や価値観の象徴です。中に挟まれているものの連想で、あなたが何に自信を持っているかがわかります。

1を選んだ人（有能さに自信があるタイプ）
あなたは仕事に対する有能さにプライドをもっているタイプ。効率的に仕事をこなして、要領もよくひと通り何でもこなすことができます。

2を選んだ人（感性に自信があるタイプ）
あなたは自分のセンスにプライドを持っているタイプ。自分の感性に自信があり、ファッションなどのこだわりが何か必ずあるはずです。

3を選んだ人（根性に自信があるタイプ）
あなたは根性にプライドを持っているタイプ。押し花は生命力・根性の象徴。自分の粘り強さや体力に自信があるのでは？

4を選んだ人（外見に自信があるタイプ）
あなたは外見にプライドをもっているタイプ。異性にモテるし、同性からの人気もまずまずのはず。

☆海で泳いでいると一匹の魚が現れました。
この魚はこれからどうするでしょう？

1ー水面にジャンプ 2ー仲間の群れにもどる
3ー岩かげに隠れる 4ー餌を食べる
上に向かって泳ぐ魚は成長を意味します。その魚の行動で今後のあなたの出世がわかります。

1を選んだ人（天性タイプ）
気にかげずとも出世の道をいくタイプ。周囲を気にせずこなす仕事ぶりが評価され気がつけばトップに。

2を選んだ人（世渡り上手タイプ）
周囲に気を配る世渡り上手タイプ。周囲を気にしすぎる点があるが順調な出世が期待できるかも。

3を選んだ人（マイペースタイプ）
人の上に立つとはあまり思わないタイプ。成功とお金には縁遠いけど自分のペースで幸福に。

4を選んだ人（上昇志向タイプ）
上昇志向が人一倍強いタイプ。うまくいけばスピード出世しそうですが恨みや反感も買いそうです。注意を！

☆福引を引いたら何かに当たったようです。
さて、何が当たったでしょう！

1ー海外旅行 2ー自転車 3ー携帯電話
4ー食事券

当たるといことは選ばれたこと、成功を意味し景品の選び方で成功の可能性・スタイルを示します。

1を選んだ人（独立タイプ）
野心家で独立心の強いタイプ。自分で何かを始める可能性が高い起業・独立タイプでしょう。

2を選んだ人（一匹狼タイプ）
ひとりで取り組むのが好きなタイプ。確実な仕事の積み重ねで信頼を勝ち取り成功する可能性大。

3を選んだ人（組織タイプ）
ひとより組織を好むタイプ。人間関係を調整しながら組織の中で力を発揮していく才能があります。

4を選んだ人（仲間タイプ）
仲間を作って同じ目的に向かうのが好きなタイプ。人との交流の輪を広げて仲間を作るのが成功のカギ。

☆ぬいぐるみの中に何かが隠されています。
何が隠されているでしょう？

1ー隠しマイク 2ーダイヤモンド 3ー鍵
4ーお金

可愛いぬいぐるみは表の顔を、隠されたものは本音を表しています。あなたの人付き合いがわかります。

1を選んだ人（警戒タイプ）
最初から人を信用しないタイプ。その人がどんな人か見極めるまで警戒心を解きません。

2を選んだ人（素直タイプ）
誰に対してもありのままの自分で接するタイプ。嫌いな相手にも分け隔てなく感情を出せます。

3を選んだ人（外面タイプ）
初対面の人には外面がよくなるタイプ。初めての人には愛想笑いをして自分の本心を隠すタイプです。

4を選んだ人（メリットタイプ）
損得で人付き合いを使い分けるタイプ。メリットがある人には愛想がいいがそれ以外には横柄な態度も。

環境クイズ

1・家庭ゴミなどの一般廃棄物の年間排出量 5059 万 t は、東京ドーム何杯分？

- 1) 約 24 杯分
- 2) 約 136 杯分
- 3) 約 407 杯分

2・次のうち生態系における分解者は？

- 1) カニ
- 2) アリ
- 3) ミミズ

3・京都議定書の対象になった温室効果ガスではないものは？

- 1) 二酸化炭素
- 2) メタン
- 3) 亜硫酸ガス

こたえは左下にあります！！

☆たこ焼き風揚げ餃子☆(4人分)

餃子の皮…40~50枚 ゆでタコ足…1~2本 キャベツ…1/4
チーズ…30g 天かす…大4 紅しょうが…大3 (刻む)
ソース (ケチャップ…大2 マヨネーズ…大2)

- ① タコはひとくち大、チーズはサイコロ状に切る
- ② キャベツは粗いみじん切りにし、さっとゆでる
- ③ ボールに全ての材料と、カツオぶし、青海苔、ソースを入れ混ぜ合わせる
- ④ 餃子の皮に③を大さじ1位乗せ、ヒダをとりながら包む
- ⑤ 170℃の油でカリッと揚げる

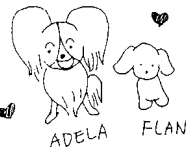
ビールのおつまみや子供のオヤツにもいいですよー！

☆鶏リブのマヨグリル☆(2人分)

鶏手羽リブ…10~20本 塩コショウ マヨネーズ…大1

- ① 鶏手羽リブは骨に沿って切り込みを入れ、塩コショウをし、マヨネーズを絡める
- ② 予熱したグリルにサラダ油を薄く塗り、①を並べて5~6分焼く。焼き色が付いたらひっくり返す。
(両面焼きグリルの場合は返さなくてよい)
- ③ 器に盛り、お好みの野菜を添える

あたいたちも
食べたいです！





たんぽぽ



2008/4月号
Vol. 88



有限会社 二神石油ガス

http://www.futagami.co.jp

http://blog.goo.ne.jp/futagami/

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

メタボ検診って?!

いよいよ4月から新しい健康診断制度が始まります。かなり強制力の高いこの制度。しかも有料で、益々国民への負担は増えるばかり。健康な日本人を増やす、というこの政策。体型までも画一化時代になるのでしょうか。

4月

メタボ検診とは?

特定検診制度。「生活習慣病予備軍であるメタボリック症候群を予防・改善するため、被扶養者を含む40~74才の医療保険加入者全員を対象に行う検診と保険指導」となっています。いふなれば、40~74才の国民すべてにメタボ検診を受けることが義務づけられることになります。(有料)

メタボリック・シンドロームとは?

メタボリック(代謝)シンドローム(症候群)とは、内臓脂肪の蓄積によって高血圧・高血糖・高脂血症などいわゆる生活習慣病にかかりやすくなる状態。個々の程度は軽度でも、いくつか重なると動脈硬化疾患(脳梗塞・脳出血・心筋梗塞・狭心症など)に進展するリスクが高まります。

メタボ検診で引っかけたら?

基準項目で引っかけたら、「積極的支援」、「動機付け支援」の二つの指導がなされ、事業所などにはペナルティが課せられることもあるようです。

予防と対策

まずは内臓脂肪の蓄積を防ぐこと。

自覚症状に乏しい生活習慣病による合併症を防ぐ事を目的に食事療法・運動療法を主体とした対策をとる。

食事療法

高脂肪、高カロリー食を控える。脂肪分が控えめな和食、食物繊維が多く含まれる食事、薄味、バランスのとれた食事を心がける。

アルコールは控えめに、また週に1~2日は飲まない日を作る。

積極的に取りたい食品

野菜・キノコ類・海藻類

控えたい食品

お菓子・ジュース・缶コーヒー・スナック菓子・揚げ物・ファーストフード・インスタント食品など

メタボ検診の基準値

- ◎ 腹囲 男性85センチ~ 女性90センチ~
(ウエストの細い部分ではなくお腹周り)
- ◎ 空腹時の血糖値 100mg/dl以上
- ◎ 中性脂肪 150mg/dl以上
- ◎ 血圧最大値 130以上
- ◎ 血圧最小値 85以上
- ◎ 喫煙しているかどうか

なぜ肥満がいけないのか?

脂肪はエネルギーの貯蔵庫と考えられてきましたが、最近の研究で脂肪細胞から様々な物質が分泌されることがわかりました。その物質(アディポサイトカイン)や、タバコ・ストレス・血中脂質・高血糖・高血圧などにより血管内皮の障害が発生します。そしてそれにより動脈硬化性疾患をひき起こすのです。また、それ以外にも睡眠時無呼吸症候群との関連もいわれています。

運動療法

健康維持に必要な消費カロリーは300kcal/日

これは一日10000歩に相当します。自転車では約1時間、徒歩であれば週に5回、30分間ずつを目安に行うことで、内臓脂肪の減少に働きかけることができる、ともいわれています。

運動習慣の無い人は、いきなり運動を始めるのではなく、日常的に歩くことを心がけたり、階段を使うことなどから始めてみましょう。

その他

ストレスを貯めない
タバコを吸わない



身の代と
遣す桜は薄住みよ
千代に其の名を
栄盛へ止むる
継体天皇



あたたかくて
きたにもかかろう
今事務所のストーブの
番をしているみーちゃん
ストーブにらめっこして
瞑想するのが
日課です♡

☆豆腐ステーキ・キノコソース(2人分)

木綿豆腐...1丁 コンニャク...1/3枚 干しワカメ...大4
サラダ油...小1 大葉...10枚 のり...1/2枚 シメジ...1
エノキ、マイタケ...1/2 ブロッコリー バター...10g
(調味料・酒...小2 みりん...小2 砂糖...小2 醤油...大1.5)

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み水気を切る。コンニャクは一口大に切り下茹です。ワカメは水で戻す。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、豆腐、コンニャクに焼き色が付くまで焼き、ワカメを敷いた器に盛る。
- ③ ブロッコリーはさっと茹で、キノコは小房に分けて、②のフライパンにバターを加えて炒め、しんなりしたら調味料を入れてさらに炒める。
- ④ ③を②にかけて、もみり、細切りにした大葉をのせる。

☆サバのキムチ煮(2人分)

サバ...2切れ 細ネギ...1/2束 ニラ...1/2束
キムチ...150g (調味料 酒...大3 みりん、砂糖...大1
コチュジャン...小1 ショウガ千切り 水...200ml)
白ゴマ ゴマ油

- ① サバは水洗いして身の厚いところに切り込みを入れる。ニラとネギはざく切りにする。
- ② 鍋に全ての調味料を入れて強火にかけ、煮立ったらサバとキムチを入れ、落し蓋をして煮汁が半量になるまで煮る。
- ③ ネギとニラを入れしんなりしたら火を止める。ゴマ油を加えて、白ゴマを振る。





たんぽぽ



2008/5月号

Vol. 89



有限会社 二神石油ガス

http://www.futagamigs.com

http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

桜だけじゃない！

これからのお花見情報！！

舞い散る花びらに淋しさを感じる頃。今年の桜のシーズンも終わってしまいましたね。けれど、花咲く季節はこれから！！県内屈指のお花処がたくさん控えています。さあ！お弁当を持ってご家族やお友達と出かけてみませんか。

5月

花の種類	場 所	特徴・見どころなど	開花予想
ショウブ	宇土・轟泉自然公園 宇土市宮住町 宇土市商工観光課 0964-22-1111 無料	肥後菖蒲 3000 株 すぐ近くには日本名水百選にも選ばれた轟水源や、大太鼓蔵蔵館、宇土細川家歴代藩主の墓など史跡もある。	5月末～6月上旬
	玉名・高瀬裏川しょうぶ園 玉名市高瀬裏川水際緑地公園 玉名市商工観光課 0968-73-2222 玉名観光協会 0968-72-5313 熊本市から国道 208 号線を大牟田方面へ高瀬大橋を渡った所に無料駐車場あり。 無料	6万5千株 玉名の菊池川に平行して流れる高瀬裏川。しょうぶまつり期間中は堤防沿いに矢旗が立ち、お茶処や物産店がでる。高瀬眼鏡橋など石橋としょうぶがマッチしてとても美しい。夜間のライトアップも必見。	5月末～6月上旬 しょうぶまつり 5/24～6/14 メインイベント 6/7 (土)
	八代・松浜軒 八代市北の丸町 3-15 0965-33-0171 (月曜休園) AM9:00～PM16:30 入場 300 円	八代城主・松井直之が生母のために 1688 年に建てた茶室。 琢磨川の流水を引き入れた庭園に咲く菖蒲は風雅な趣きがあり見事。宝物展示場では松井家の家宝が見られる。	5月末～6月上旬
	天草・西の久保公園 天草市本渡町本戸馬場 天草市役所都市計画課 0969-23-1111 無料	ショウブ・アヤメ 25 万株 アジサイ 6000 株ほか。 花しょうぶまつりの土日には 60 を超える出店が。イベントもあり。臨時駐車場から無料シャトルバスも出ます。	6月上～6月中旬 しょうぶまつり 6/7～6/15
ミヤマキリシマ	阿蘇・仙酔峡 阿蘇市一の宮町宮地 阿蘇市商工観光課 0967-22-3111 開花状況問い合わせ 0967-22-4451 無料	自生するミヤマキリシマ 5 万株 これだけの自然のミヤマキリシマは他になく、九州一円から観光客が訪れる。中岳と高岳の北麓にある峡谷が一面ピンクのじゅうたんに覆われる。歩きやすい服と靴で行きましょう。	5月中旬～下旬 仙酔峡つつじまつり 5/3～6/8 市内でも様々な催しがある。
バラ	阿蘇・はな阿蘇美 阿蘇市小里 781 (内牧温泉入口そば) 0967-23-6262 AM9:00～PM17:30 大人 400 円・小人 200 円	ドーム型温室—1000 株 イングリッシュローズガーデン 100 種 5000 株 (九州最大規模) この時期はいちご狩りもできる。 めずらしい品種のバラ苗、他の植物の苗も販売。レストラン、バラグッズ売店。	5月末～6月中旬 春のバラまつり 5/17～6/15 イベントも各種あり 苗のオークションでは格安でゲットできるかも。
	菊池・カントリーパーク 合志市栄 3802-4 096-248-7311 (火曜休園) AM9:00～PM5:00 大人 300 円・高校生以下無料	75 種 2600 株 他に芝生広場、アスレチック、展望カントリータワー、農業についての展示場、レストラン、物産館などがあり、ちびっこも楽しめる。	5月中～6月中旬 春のバラまつり 5/8～5/18 期間中イベントあり 土日はうまかもんフェアも。

☆開花予想はあくまでも目安です。くわしくは各自治体などに電話でお尋ねください！

行楽にもってこい！変わりトンカツ2種！

☆ネギ巻きみそカツ☆ (2人分)

豚薄切り肉…12枚 白ネギ…1/2～1本
＜ゴマみそダレ＞ みそ…大1.5 砂糖…大1 豆板醤…小1/2
ゴマ油…大1 すり白ゴマ…大2＞

- ① ネギは薄斜め切りにし、＜ゴマみそダレ＞の材料と混ぜ合わせる。
- ② 豚薄切り肉は2枚ずつ重ね、薄く小麦粉を振る。
肉に①を乗せて巻き込み、形を整える。
- ③ 通常のフライの要領で小麦粉、パン粉をつけからっと揚げる

☆ガリとん☆ (2人分)

豚ショウガ焼き用…4枚 甘酢ショウガ…大2～3 (お寿司のガリ)
＜マヨネーズソース＞ マヨネーズ…大3 キュウリ…1/2本
しょうゆ…少々＞

- ① キュウリはみじん切りにし、水気を拭き取り、マヨネーズ、しょうゆと混ぜる。
- ② 豚肉は広げて塩コショウし、手前に甘酢ショウガをおきくるくると巻く。
- ③ 通常のフライの要領で小麦粉、パン粉をつけからっと揚げてマヨネーズソースを添える。





たんぽぽ



2008年6月号

有限 二神石油ガス

http://www.futagamigs.com

http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/

0120-378-370 船本市田井島 2-1-14

梅のパワーを いただきます～す！！

減塩しそ梅の漬け方

材料・用意するもの

- * 完熟梅(黄色く熟したもの) 2kg
 - * 砂糖 200g
 - * 粗塩 200g
 - * 焼酎 360cc
 - * 殺菌した保存容器(ガラスか陶製)
 - * シソの葉 (梅の20%くらい)
- ① 材料をすべて容器に入れ、よく混ぜる
 - ② 容器に入れたまま、冷暗所で約1ヶ月寝かせる
 - ③ 夏の晴れた日に、ざるに入れ裏返ししながら3～4日ほどよく干す
 - ④ 梅酢の入ったビンに干した梅と塩でもんだシソを入れてしばらくおくとできあがり



青梅の甘露煮

材料・用意するもの

- * 青梅 500g(大粒で若く固いもの)
 - * 砂糖 400g(梅の80%)
 - * 水 840cc
 - * 竹串・太目の針・新しいガーゼ
 - * ホーロー鍋またはガラス鍋
 - * 殺菌済みの保存容器(広く浅い容器がよい)
- ① 梅はさっと洗いなり口のホシをとる
 - ② 太めの針でつついて梅に小さな穴を20箇所くらいあける(煮崩れ防止)
 - ③ 鍋に梅を入れ、かぶる程度の水を入れ火にかける



- その時、熱くなった鍋に梅があたらないよう手でゆっくり混ぜ、50℃位になったら水を捨てる
- ④ 再び鍋に水を入れ、③を2～3回くりかえす
 - ⑤ 柔らかくなった梅をそっとザルにあげ水をきる
 - ⑥ 鍋に梅をひとつずつ並べ水840cc 入れる
 - ⑦ 砂糖の3分の1の量を万遍なく入れ弱火にかける
 - ⑧ 浮いてくるアクを丁寧にとりのぞく
 - ⑨ 落し蓋のかわりにガーゼをのせ弱火で5分
 - ⑩ ガーゼをとらずその上に残りの砂糖の半分を加え5分煮る
 - ⑪ 残りの砂糖を全部ガーゼの上に入れさらに5分煮る
 - ⑫ 火を止めてそのまま冷ます
 - ⑬ 殺菌済みの容器に一粒ずつそっと入れる
 - ⑭ 梅の表面にガーゼをかぶせる
 - ⑮ 鍋の煮汁を再び煮立て、アクをとる
 - ⑯ 梅が煮かる程度に熱い煮汁を静かに注ぐ
 - ⑰ そのまま室温で冷まし、冷えたらフタをして、冷蔵庫で保存する

江戸時代、各藩が非常食として梅干と作ることを奨励したため全国各地に梅林が見られるのです

かつお梅の作り方

- ① 梅干を一晩水につけ、塩ぬきをします
 - ② 鍋に昆布を敷きその上に塩抜き梅を並べかつおぶし、しょうゆ、だし汁を入れ弱火で炊く
- 分量はお好みで。みりんを入れてもよい
- ◎ 鍋はアルミ製は使わないこと
 - ◎ 日持ちしないので、食べる分ずつ作り
 - ◎ 冷蔵庫で保存する

塩抜きの仕方

- ① 塩抜きしたい分の梅をたつぷりの水に浸す
- ② 一晩たったら上げて、半日ほど天日に干す
- ◎ 塩抜きしたら保存が悪くなるので食べる分だけすること

- ◎ 青梅のときは、紙袋に入れて熟させる
- フルーツの香りがしてきたら漬け時です
- ◎ 梅酢に白カビがでたら、重しをはずし
- 重しやビン、表面のカビを除き、梅に対し5%の焼酎を加え、再び重しをすればOK

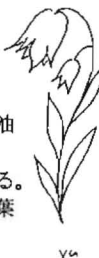


青梅のしょうゆ漬
梅を同量のしょうゆに漬けるだけ。1:1
20日位で食べごろに♡
梅しょうゆはドレッシングに冷奴にどうぞ!!

☆マグロのタルタル丼☆(2人分)

マグロ…200g 白菜キムチ…100g 刻みネギ…大3 酒…小1
醤油…小2 ごま油…小2 卵黄…2個 キュウリ…1本
大葉…7～8枚 焼き海苔…1枚 白ゴマ…小1

- ① マグロは包丁で細かく叩き、キムチも細かく刻み、ネギ、醤油、酒、ごま油をよく混ぜ合わせる。
- ② キュウリは斜め薄切りにし、更に細切り、大葉も細切りにする。
- ③ ごはんをよそい、あぶって細切りにした海苔、キュウリ、大葉を敷くように乗せ、①を盛り、白ゴマ、卵黄を乗せる。



☆春雨と豚肉の中華炒め☆(2人分)

豚薄切り肉…100g 春雨…50g <下味 酒…小1 醤油…小1 >
ピーマン…2個 白ネギ…1/2本 <合わせ調味料 酒…大1
砂糖…小1 みりん…大1 醤油…大1.5 スープの素…小1.5
お湯…120ml ショウガ絞り汁…小1 >
<水溶性片栗粉 片栗粉…小1 水…小2 >

- ① 春雨は熱湯につけ、柔らかくなったらザルにあげ、食べやすく切る。
- ② 豚薄切り肉は細切りにしく下味を絡める。ピーマンは縦細切り、白ネギは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わればピーマン、白ネギを加え、<合わせ調味料>を加えて混ぜ、煮立てから春雨を加え、火を弱めて1分くらい煮る。
- ④ <水溶性片栗粉>を回しいれ、トロミがつけば火を止めごま油を加える。



たんぽぽ



有限会社 二神石油ガス

http://www.futagamlgs.com

http://blog.goo.ne.jp/futagamlgs/

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

2008/7月号

どうする？ 地震が起きたら？！

防災対策と備え

① 身の安全確保

- * 揺れが激しいときは丈夫なテーブルの下などに身を隠す
- * 頭と体を守る座布団などがあれば安心
- * 大きな家具の前にはいないこと

② 脱出口の確保

- * 動いても安全なときは玄関などのドアを開けておいて脱出口の確保をする
- * 慌てて飛び出さず必ず揺れが治まってから落ち着いて動くこと

③ 二次災害の防止

- * ガス器具・ストーブなどの火を消し元栓を閉める
- * 電化製品のプラグを抜きブレーカーを落とす

④ 避難の際の心がけ

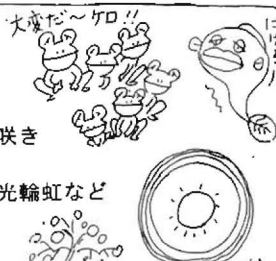
- * 避難する時は動きやすい服と靴、徒歩で
- * ブロック塀の横や川べりなどは歩かない
- * 口コミのデマに惑わされず、ラジオやテレビで情報を確認する
- * 海の近くの人は津波情報を常にチェックし高台へ避難する
- * 携帯品は最小限度をリュックに入れて。
- * 家族分のリュックがあるといざというときに便利

⑤ 車の処置

- * 運転中に地震が起きたら、左側か空地に停車し、運転をしない。避難の際はキーをつけておく。いずれも慌てないこと

前兆現象

- 動物・魚類の異常行動
- 地震雲
- 地下水位の変化
- 草木の二度咲き、狂い咲き
- 大気中イオンの高濃度
- 異常な虹、太陽を囲む光輪虹など
- 電化製品の異常
- 地球電磁現象



中国四川省の大地震、岩手・宮城の大地震と、最近私たちの回りで大きな地震が起きています。いつ遭遇してもおかしくない地震国日本。まずは「地震が起きたら？」を想定して家庭で職場や地域で防災対策を心がけましょう。

非常用持ち出し物のチェック

- 携帯用小型ラジオ（情報収集に）
- 懐中電灯（各部屋においておきたい）
- 予備乾電池（ラジオ用、懐中電灯用）
- 防災頭巾・ヘルメット（名前住所明記）
- ロープ・軍手（軍手は耐熱性のもの）
- 予備メガネ・補聴器・入歯など
- 救急セット（持病の薬なども）
- 雨具（合羽は防寒具にもなる）
- 防寒具・防寒用品（使い捨てカイロなど）
- 貴重品・現金（保険証などはコピーして）
- 油性マジック（必要なことが多い）
- 飲料水（3日分は用意しておく）
- 食料（手軽で栄養価の高いもの）
- ビニール製ポリタンク
- 下着・衣類・生理用品
- ティッシュ・ウエットティッシュ
- 携帯用トイレ（特に子供や年寄りがいれば）
- ポリ袋・ビニールシート（シートは大きめの）
- ろうそく・マッチ・ライター（ろうそく立ても）
- はさみ・カッター
- ガムテープ（布製）
- 携帯電話充電器（震度5までなら使える）
- カセットコンロ・ボンベ
- 鍋（避難が長期化したときは絶対必要）

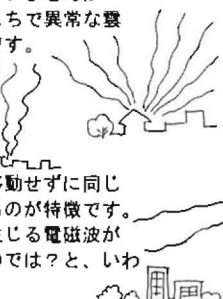
その他各家庭に必要なものを家族で話し合ってみよう。

地震雲

科学的には解明されていませんが大地震の前にはあちこちで異常な雲が見られているようです。

- 波状・放射状雲
- 筋状・帯状雲
- 竜巻型の雲
- 塊り状の雲

普通の雲と違うのは移動せずに同じ場所でも長時間見られるのが特徴です。地殻の変動によって生じる電磁波が雲の異常な形を作るのでは？と、いわれています。



地震マメ知識

- 地震エネルギーの蓄積には限界があるため、日本列島を沈没させるような超巨大地震は考えられない。
- 最初にやってくるのは縦波（P波）次にやってくるのは横波（S波）横波は大きな被害をもたらす。
- このP波・S波の時間差を利用して地震直前情報が開始された。



☆サバのカレー焼き ☆(2人分)

サバ...2切れ <下味 ニンニク...1片 カレー粉...小2
塩コショウ> 酒...大2〜3 玉ねぎ...1個 シシトウ
しょう油...小1、5 レモン

- ① サバは身の厚い部分に切り込みを入れ、<下味>を絡め（ニンニクはおろす）10分おく。玉ねぎはくし切りにする。
- ② 玉ねぎとシシトウを炒め、塩コショウ、しょう油で味付けをし、器に盛る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、サバの皮側から色が付くまで焼き、身側も焼き、酒を加える。煮立ったらフタをして火を弱め、3〜4分してサバの中まで火が通れば②の横に盛る。レモンを添える。

☆キムチーズ卵焼き ☆(2人分)

キムチ...大2 クリームチーズ...60g 卵...2個
<合わせ調味料 酒...小1 砂糖...小1>

- ① キムチは細かく刻み、汁気を絞り、汁はとっておく。クリームチーズは1cm角に手でちぎる。
- ② 卵はさっとほぐし、調味料とキムチの汁を加える。
- ③ 卵焼き器を中火にかけサラダ油を敷き、②の1/3量を流し入れ、キムチとクリームチーズを乗せて巻く。残りをあと1/3ずつ加えて巻く。
- ④ 全体に薄い焼き色がついたら、巻きすで巻いて形を整え、4等分に切り分ける。

子ねこさあげます!!
生後1ヶ月〜位の早ねこちゃん。
白に黒い水玉もようのかわいい子ねこ



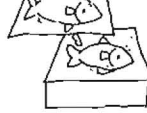


二神石油ガス

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

8月
Vol. 92

スタンプパッド、紙 など

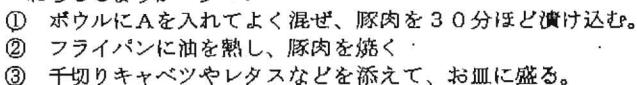


- ⑥ インクの色を変える
ときはワットティッシュで
拭くとよくとれる

X



参考にしてね!!



夏バテ防止には
豚肉ですよう



たんぽぽ



2008/9月号

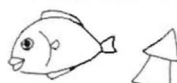
有限会社 二神石油ガス

http://www.futagamigs.com

http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

魚の漢字



～いくつわかるかな??～

食卓から魚料理が減ってきているように魚の名前もカタカナで表記することが多くなっているようです。しかし、覚えてみるとなかなかおもしろい発見があるようです。知っているとお寿司屋さんでも困らないかも！

9月

Vol. 93

1	鰯	9	公魚	17	鰯	25	細魚
2	虎魚	10	柳葉魚	18	鰻	26	鰻鰻
3	黍魚子	11	鯊	19	鰻	27	目仁奈
4	鯛	12	鰯	20	鰻	28	目高
5	栄螺	13	鰻	21	鰻	29	鰻
6	鰻	14	鰻	22	鰻	30	鰻
7	翻車魚	15	鰻	23	鰻	31	鰻
8	海松貝	16	鰻	24	鰻	32	鰻



おさかなマメ知識

☆ 生臭くならない調理法

鮮度が落ちるときに生臭くなるので煮るときに煮汁が冷たいうちから煮ると臭くなります。必ず煮立っている中に入れてみましょう。

☆ 照り焼きのよい方法

あらかじめ焦がさないように白焼きして、仕上げに刷毛でタレを塗り焼く。家庭ではタレにつけた切り身をフライパンで焼くとお手軽にできます。

☆ ノリの焼きかた

ノリには裏表があり、光沢のあるほうが表となっています。焼くときは2枚のノリの表（光沢面）を内側にして重ね、外側だけを火にかざします。こうすると揮発した香りが互いの内側で吸収されおいしさが逃げません。1枚だけ焼くときは半分に折って！

こたえデス！

1	かえり	9	わかさぎ	17	かます	25	さより
2	おこぜ	10	ししゃも	18	どじょう	26	あんこう
3	きびなご	11	はぜ	19	するめ	27	めじな
4	こち	12	はたはた	20	かずのこ	28	めだか
5	さざえ	13	あさり	21	ぶり	29	しゃち
6	ぼら	14	かじか	22	すずき	30	はも
7	まんぼう	15	このしろ	23	にしん	31	しいら
8	みるがい	16	さわら	24	きす	32	あじ

☆ チーズ入り卵ロール ☆ (2人分)

卵…4個 <調味料> 白ワイン…大1
みりん…小1 砂糖…小1 塩…少々
粉スープの素…小1/2 > パセリ…少々
カマンベールチーズ…1/2個
粗挽き黒コショウ…少々

- ① 卵はほぐし、<調味料>を混ぜる。パセリは小さく刻み水気を拭き取り卵に混ぜる。カマンベールチーズは小さめの一口大に刻む
- ② 卵焼き器を熱し、サラダ油を敷き、
- ③ 卵液の1/3を流し、卵を向こう側1/3位まで寄せて、寄せた卵の上にカマンベールチーズを乗せて、黒コショウを振り掛ける。
- ④ 空いた所にサラダ油を敷き、残りの卵液の半量を流す。向こう側の卵の下にも流し入れ半熱になったら手前に巻く。これを繰り返す。
- ⑤ 巻きすに巻いて形を整え4～6等分に切る。

☆ マグロのチーズつくね ☆ (2人分)

マグロ(たたき)…100g 玉ねぎ…1/4
塩…少々 ニンニク…1/2 酒…大1 オイスターソース…大1 片栗粉…大1
コショウ…少々 チーズ…10g

- ① 玉ねぎ、ニンニクはみじん切り、チーズは1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りがしたら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。オイスターソース、酒、塩を加え汁気がなくなるまで炒めしっかり冷ます。
- ③ マグロをたたいて②と片栗粉を加えて混ぜ、一口大に丸めて真ん中にチーズを入れる。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、焼き色がつけいたら、フタをして蒸し焼きにする。

☆ ゴボウチーズ巻き ☆ (2人分)

ゴボウ…12cm チーズ(5mm×4cm)
6本 豚薄切り肉…6枚 塩コショウ…少々
しょうゆ…大2 七味唐辛子…少々

- ① ゴボウは皮をこそいで水洗いし、長さ4cmに切って縦に4等分し、さつと茹でてアクを抜く。
- ② 豚肉を広げて塩コショウを振り、チーズとゴボウを並べて端から巻く
- ③ しょうゆ、七味唐辛子をボウルに混ぜ合わせ、②を5分くらい漬け込む。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、③を焼く。

