



たんぽぽ



2009/1月号

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

2009年 丑のとし
新年あけまして
おめでとうございます



星座別～あなたの2009年～

暗い世相の中での幕開けです。
日本も世界も明日が見えない時ですが、こんなときこそ
社会や家族がひとつになって踏み張らなければなりません。
「たんぽぽ」もできるだけお客様方に明るい話題、ためになる
情報をお伝えしていければ、と考えております。
今年もまた昨年同様のご愛顧をお願い申し上げます。

1月
Vol. 97

	人間関係	仕事運	金運
おひつじ座 3/21～4/19	先を見据える事が大事な年。 潜在意識が目覚めますかも。 自分自身を省みること。	職場に新しい風を。文明の利器 を上手に使いこなして○。 最新 PC で仕事運アップ。	お金に対して無頓着にならない 事。儲け話には要注意。 パソコンで家計の管理を。
おうし座 4/20～5/20	大きなチャンス到来？ただし周囲 を考えると孤立かも。 リーダーシップを発揮しよう。	仕事の重みを感じ、成し遂げら れる。ステイタスアップかも マッサージグッズがラッキー。	貯蓄に情熱を。ただし切り詰め 過ぎてストレスを貯めない 長年愛用の品を大切に。
ふたご座 5/21～6/21	何かを知りたいという意欲と好奇 心の年。貴重な布石に。 異文化コミュニケーションも○。	広い世界に飛び立つ運気。 どこへ行っても大丈夫でしょう スニーカーでさっそうと！	金銭感覚がめまぐるしくなるかも ～の年。要注意です。 自転車活用でバス代節約を
かに座 6/22～7/22	アップダウン激しい年。他者から の影響で人生変わる？ 良い人間関係は近場で。	運気を上げたいなら仕事一筋 に。目標を決めて進もう。 ミラクルウォーターがラッキーグッズ	金運良好。思いがけない収入 も？マジメに働けば○。 財布の中のレシートは捨てる
しし座 7/23～8/22	すべての人に平等に接して幸運 拡大に。 人の振り見て我振り直せ！	人はひとりでは生きていけません。 常に誠実な心がける事 上質な名刺入れを持とう！	金銭計画をきちんとして吉。 衝動買いには要注意の年。 おしゃれな小銭入れを持つ！
おとめ座 8/23～9/22	今まで通りマジメに生きて吉。 仕事や勉強に励むのも良い。 とにかく一日一善しよう！	仕事を裏切らないこと。恵まれな くてもコツコツと。 辞書ひく習慣で言葉に強く！	小銭貯金は質素に見えても 最後に笑うのはあなたです！ クレジットカードのポイント
てんびん座 9/23～10/23	幸運期だがコントロール必要。 驚くような変化を避ける場合も有 笑顔が地球を救う。	机上だけでなく現場主義に傾倒 すると飛躍できるかも。 パイルのハンカチで汗をふく！	浪費傾向なので注意。身の丈以 上の生活をしない。見栄張らない 黒い靴下をこまめに洗濯しよう。
さそり座 10/24～11/21	自分の居場所が心地いいかが ポイント。家や家族が重要に。 身近な人にこそ優しくしよう。	仕事と家庭の両立がテーマ。無理 しないで手もぬきつつこころ。 マグカップで温かいものを飲もう	財布の紐をしっかりしめるとまず まずの年になる。お金は大切に。 外食はマイ箸持参で吉になる。
いて座 11/22～12/21	時間との戦い。走り続ける年。 何かを学ぶ機会にも恵まれる。 名刺は強い武器。	情報を上手に操る。収集した情 報はきちんと整理するのがテーマ。 ビジネス本やハウツー物を読む	本や習い事など自分磨きにお金 を使う。必要経費ケチらない。 収支を手帳に細かく記すこと。
やぎ座 12/22～1/19	意識改革の年。内面で何かが変わ るも今年はまだ動かない。 茶飲み友達に強い味方。大切に	身だしなみを整えると運気アップ 焦らずじっくり考えると軍配上る。 高級感あるペンは自信をくれる	質素節約を肝に銘じお金をきち んと管理するといいでしょ。 美しい絵画は欲深心を静める。
みずがめ座 1/20～2/18	幸運の女神がやっと微笑む年。 持って生まれた資質を伸ばさせる 初対面の人にあなたから声を！	人を頼らず己の力を信じること。 失敗を恐れずに前進しよう。 真新しいスーツは丁寧な字で！	金遣いが荒くなりそう。儲け話× 激しい金の使い方避けて吉。 和風携帯ストラップは浪費防止
うお座 2/19～3/20	感受性強まる年。精神的に参ら ないよう強い自分を意識しよう 人の心を透視する力が必要。	仕事とプライベートを混同しな い。クールにやり遂げると吉。 役目が終わったベンに感謝を。	お金の出入りが激しい。きちんと 計画を立てて自己破産に注意。 黒い財布で気持ちを引き締めて



残ったおせちの活用法！

- 黒豆** 餅 200g・黒豆大さじ2～3・砂糖大さじ2・
小豆あん大さじ5・片栗粉適量
- ① 沸騰した湯に餅を入れて弱火で中てる
 - ② 柔らかくなったら湯を捨て、弱火で木べらで練る
 - ③ プツプツがなくなるまでしっかり練ったら砂糖を
加えて練り、黒豆を混ぜる
 - ④ 片栗粉を敷いたバットにあげ、表面にだけ片栗粉
をまぶしてまとめる
 - ⑤ 5つに分け餡を包んで口をとじる

ホットケーキ

ホットケーキのたねに黒豆を混ぜて焼くだけ
黒豆に甘みがあるので、とてもおいしい。
他に、ヨーグルトに混ぜてもおいしいですよ！

お煮しめ——ちらし寿司

お煮しめの具を小さく切り、すし飯に混ぜるだけ。
しっかり味をつけて煮てあるのでとてもおいしいです。
エビや絹さや、錦糸卵で彩りを。

なます——サラダ

薄く切った塩水にさらした大根で巻いてロールサラダに。
ハムで巻いたら、サラダ菜で巻いてもいけます。

今年もどうぞよろしくお願い致します



たんぽぽ



2009/2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

パワーストーン

不安定な世の中。何かにすがりたいのは誰でも同じでしょうか。最近、パワーストーン人気沸騰中。専門店も多く、お守りとしてアクセサリーとしてその人気は男女問わないようです。

パワーストーンとは？

その特殊な力は科学的に解明されているわけではないけれど、古来より様々な人種のあいだで石、貴石、宝石にはなにか力があるとされてきました。王たちの権力の象徴であったり、呪術や占星術に使われるというのにもその不思議な力が秘められていることを物語っています。アメリカではヒーリング効果があると解釈されており、日本でも昨今のスピリチュアルブームによりそのパワーに注目。有名なスポーツ選手や芸能人が使用していることもその人気に拍車をかけているようです。

パワーストーンの意味

石には色々な意味があります。自分の希望や願いに合う石を身につけることでその石のパワーが得られるということです。真偽のほどは定かではありませんが、心の支えとしてお守り代わりに身につけると精神の安定は得られるかもしれません。前向きに生きる手助けとなるなら、その石のパワーは得られているのも同然でしょう。

石の持つ意味(お値段は石の価値、大きさ、数によって様々ですが、お安い物だと数百円程度からあるようです)

健康運	健康運アップ	水晶、トルマリン、ターコイズ、アクアマリン
	ストレス解消	アクアマリン、アベンチュリン、エメラルド、クリソコーラ
	疲労回復	ガーネット、カーネリアン、ジャスパー
	電磁波を避ける	水晶、トルマリン
	ダイエット成功	アメジスト、シトリン、パール
	安産	珊瑚、ガーネット
仕事運	仕事運アップ	水晶、タイガーアイ、トルマリン、ルチル
	出世したい	ターコイズ、水晶、翡翠
	商談・営業の成立	翡翠、マラカイト、ラピスラズリ、ルビー
	新規開業成功	アベンチュリン、水晶、タイガーアイ
	商売繁盛	シトリン、ルチル、翡翠、水晶、タイガーアイ
	転職	オパール
金運財運	金運アップ	ルチル、シトリン、トルマリン、タイガーアイ
	財運アップ	ルチル、シトリン、トルマリン、タイガーアイ、アンバー
	くじ運アップ	タイガーアイ、シトリン、アズライト
恋愛運	出会いがほしい	ローズクォーツ、ムーンストーン、トルマリン
	美しくなりたい	ローズクォーツ、サファイア、パール
	幸せな結婚	アクアマリン、エメラルド
	気持ちを伝えたい	ターコイズ、ラピスラズリ、アクアマリン

石の浄化

最初の石を手に入れたとき、長く使っているうちそのパワーに負のエネルギーが溜まっていくので「浄化」することが必要となってきます。

(月光による浄化)

窓辺におき、一晩月光を浴びせる。これはどの石にも向く方法です。おすすめの浄化法。

(日光による浄化)

日光に数時間あてて方法は、アメジストやローズクォーツ、ターコイズなどには変色するので向きません。

(水による浄化)

水道水やきれいな水に数時間つける方法。パールやオパール、ターコイズなど水に弱い石には向きません。

ここに挙げた以上の石があり、また多くの意味があります。調べると奥が深いので本やインターネットで調べてみましょう！あなたにぴったりの石が見つかりますよ！！

2月
Vol. 98

ひき肉と春雨のエスニック炒め

豚ひき肉…200g 緑豆春雨…80g

にら…1束 しいたけ…2個

ねぎ…1本 にんにく…1かけ

鶏がらスープ…50cc 豆板醤…小1

ごま油…小1 (A醤油…大2

酒…大2 砂糖…大1 ナンプレーは
ナンプレー…大2) タイ料理によく使う
しょうゆ、みたくちのち

- ① 春雨は戻して適当な大きさに切る
- ② にらは5cm、ねぎは斜め切り、しいたけニンニクはみじん切りにする。
- ③ Aの調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに油とニンニクと豆板醤を弱火で炒め、香りが出たらひき肉を加える。
- ⑤ 肉の色が変わったら、しいたけを加える。
- ⑥ 春雨、にら、ねぎ、鶏がらスープ、Aを加え、春雨に汁を吸わせるように炒め煮にする。
- ⑦ 塩こしょうで味を調整する。

かんたんて、とてもオイシイ (4人分)
ナンプレーがない時は黒酢も!!



たんぽぽ



2009年3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

星を見に行こう!

熊本にある天文台

夜は星空が、昼間は太陽や眺望が楽しめます。
たまにはのんびりと自然回帰してストレス解消を!

熊本県民天文台

熊本市から一番近い天文台
塚原古墳公園内にあります

住所・・・下益城郡城南町塚原 2016

TEL・・・0964-28-6060

料金・・・募金箱に楽しんだ分だけ寄付

時間・・・19時～22時(受付は21時まで)

※ 毎週 金・土・日の晴れた夜のみ開館

http://astro.magma.ad.jp/

さかもと八重天文台

標高 500Mに位置し晴れた日にはバルコニーから 360度景色も楽しめます。
宿泊コテージあり。

住所・・・八代市坂本町中谷 335-2

TEL・・・0965-45-3453

料金・・・大人 300 円 子供 150 円

時間・・・13時～22時(受付は21時30分まで)

休館日・・・火、水曜日

3/20(金)～30(月) 春休み天体観望会

3/28(土) 19時～八代ウィンド・オーケストラ・リッパ・コンサート

http://www.astro.city.yatsushiro.kumamoto.jp/index.htm

清和高原天文台

清々しい高原にあり宿泊施設とレストランもあります
昼間の眺望もすばらしい。

住所・・・上益城郡山都町井無田 1238-14

TEL・・・0967-82-3300

料金・・・高校以上 300 円 小中学生 200 円

時間・・・13時～22時

3/21(土)～4/5(日) 春休み土星探検ウィーク

http://www.town.kumamoto-yamato.lg.jp/bunrakunosato/

ミューイ天文台

天草唯一の天文台
龍ヶ岳山頂にあり公園内にはキャンプ施設、ロッジもあります。

住所・・・上天草市龍ヶ岳町大道 3360-47

TEL・・・0969-63-0466

料金・・・大人 200 円 子供 100 円

(プラネタリウム 大人 400 円 子供 200 円)

時間・・・13時～21時30分

休館日・・・月曜

http://www.higo.ed.jp/jhs/oodou/jh/myu-i.htm

南阿蘇ルナ天文台

すてきなペンションとレストランあり

場所・・・阿蘇郡南阿蘇村白川 1810

TEL・・・0967-62-3006

料金・・・中学生以上 1000 円 小学生 500 円 園児 300 円

時間・・・土・日・祝日の完全予約制

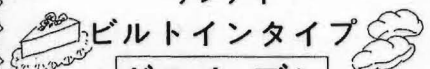
ペンションの中の施設になるので宿泊客優先ですが空いていれば見学できます。

http://www.via.co.jp/luna/

星のおはなし

北斗七星は誰もが知っている星の集まりですが正式な星座ではありません。本当は「おおくま座」のしっぽにあたる星なのです。北斗七星が見つければ北極星がすぐに探せます。そしてその北極星があるところが北の方角ということになります。地球の自転軸の延長方向にあるのでいつも真北の方角に位置するので大昔の人は北極星を頼りに旅をしたのでした。

リンナイ



ビルトインタイプ ガスオーブン

RSR-S14C-B7 ラック

定価 ¥168,000 を **¥110,000**

(取付工事費、消費税込み)

売れ切れ御免 限定1台限り!!

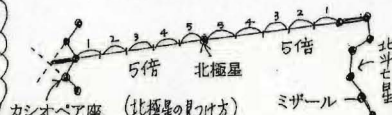
また、大昔のアラビアでは星を目の検査にも使ったようです。

北斗七星の中の「ミザール」という星。

目の良い人にはその横にもうひとつ

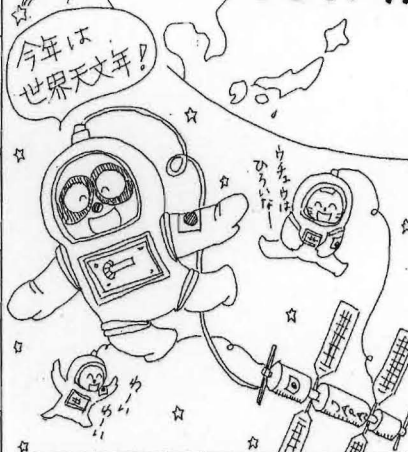
小さな星「アルコル」が見えるということ

ですが、みなさんには見えるでしょうか?



カシオペア座 (北極星の星) ミザール

来月は100号記念!!
プレゼント企画もあります!!
3 月
Vol. 99



☆キャベツとエビのチーズマヨネーズ☆

春キャベツの葉...2~3枚 エビ...10尾
スナップエンドウ...5個 (Aマヨネーズ...大2 粉チーズ...大2) オリーブオイル

- ① キャベツは芯を取り、3cm四方に切る
芯は薄切り、エンドウは茹でスジを取り斜めに切る
- ② エビは背ワタを取り、塩こしょうをする
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し
キャベツを炒める。しんなりしてきたら脇に寄せ、空いた所にエビを入れ炒める
- ④ エビの色が変わったらAとスナップエンドウを加え手早く混ぜ合わせる。
塩こしょうで味を整える。

※いずれも2人分

☆揚げ大根の柚コショウマヨ和え☆

大根...1/4本 豚ロース肉(トンカツ用)...2枚 カシューナッツ...大3

水菜...1/4束
(柚コショウ...小2 マヨネーズ...大3 ボン酢)

- ① 大根は皮を剥き一口大の乱切りにし、薄く揚げ色がつくまで揚げる。
- ② 豚ロース肉は塩こしょうして薄く
- ③ 片栗粉をつけて揚げ、一口大に切る。
- ④ カシューナッツもサッと揚げる。
水菜も適宜に切る。
材料を合わせ、<>の中の材料を混ぜソースを作り和える。

たんぽぽ100号記念!

♪ プレゼント企画 ♪

4月
vol. 100

2000年1月にスタートしたたんぽぽも今号で早や100号!

これもひとえにご愛読いただいたお客様のおかげ、と社員一同たいへん感謝しております。

その感謝の気持ちを込めて、「懸賞プレゼント」を企画しました! ご用意させていただいたものは

♪ 「生活が楽しくなるグッズ」。どうぞふるってご応募ください!! お待ちしております~♪

☆ たんぽぽ賞—グルメお食事券(¥10,000分) 5名様
ご利用できるお店は下記店舗に限りです。1,000円券が10枚のセット
なので、多くのお店をご利用できます!

☆ キッチン賞—リンナイ ガステーブル(ハオME630VFTS) ¥64,890 1名様
水無両面グリルタイマーつき、炊飯機能、揚げ物温度調節機能つき

☆ 湯ったり賞—炭せっぽん、炭シャンプー、炭リンス、かわいいバスグッズのセット
(¥5,000相当) 5名様

☆ おうちカフェ賞—タリーズのコーヒー&ママイクコのおしゃれなコーヒーセット
(¥3,000相当) 3名様

☆ クッキング賞—簡単でためになるお料理本セット(¥3,000相当) 3名様

たんぽぽのマスコット、パンちゃん、にゃんちゃん、チューちゃんから
みなさんにプレゼントです~♪♪

☆ パんにゃんチュウ賞—QUOカード(¥1,000分) 30名様
全国のコンビニや書店でお買い物ができます~♪

たんぽぽ祝賀会!



たんぽぽの花のように明るく、そして皆さまに
愛されるようにとの思いをこめて 2001年1月に
スタートした「たんぽぽ」。今ではおなじみの
パンにゃんチュウも登場は

2号から~。1号ではまだ
誕生していませんでした。
しかも、にゃんちゃんは
トラねこだなんてすね!



初登場のパンにゃんチュウ

これから進化してつ
き続けて参りますので
かゆらねご愛読を
お願い致します!!



50号記念のパンにゃんチュウ



湯ったり賞

ゆとりバスタイムで
日ごろの疲れを
いやして下さいね!



おうちカフェ賞

たんぽぽ色の
カフェグッズですきな
コーヒータイムも!



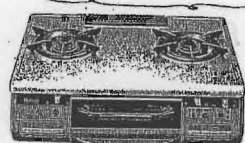
クッキング賞

カンタンにできて
おいしいレシピは
主婦の味方です!



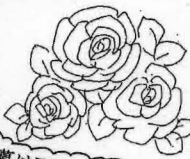
たんぽぽ賞

1000円券が10枚??
たくさん食べて
明日ハッポウが源に!



キッチン賞

リンナイの便利機能つき
ガステーブル♪
たくさんお料理して下さいね!



応募資格・・・二神石油ガスのL.P.ガスをご利用のお客さま
応募方法・・・はがき(住所・氏名・TELを明記の上、弊社まで)
・・・電話(月~土のAM9:00~PM18:00まで受付・祭日を除く)
・・・メール(ホームページトップの左下、お問合せフォームより)
応募締切・・・2009年5月30日(土) 当日消印有効

**ご応募
お待ちしております!**

たんぽぽ賞(グルメお食事券がご利用できる店舗) ホームページでも見られます!

いっぷくラーメン(田井島)、双葉寿し(出仲間)、SUN華鳳(近見)、また庵(新市街)、焼肉たつ坊(帯山)、焼肉すず奈(良町)
備郷(白山)、カフェレストみかん(田井島)、まる鉄(須屋)、カレーハウス印度亭(江越)、チャイナダイニング天翔(二本木)
カフェ麻生田(麻生田)、隠れ家アジト(本荘)、ホルモン焼き十々(松橋)、あんくるカレー黒髪店(黒髪)、暖家(出仲間)、凡蔵(出仲間)
太湖(出仲間)、長助(出仲間)、甘味甘味紅鶏(八王子)、囲み庵(出仲間)、大春ラーメン(出仲間)、上海ガーデン(田井島)
レストランてん(南高江)(順不同、敬称略) 当選された方には詳しい地図をさしあげます。

※ 尚、グルメお食事券は現金との交換はできません。



たんぽぽ



2009年5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

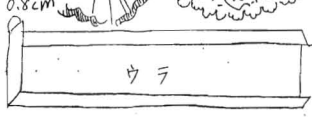
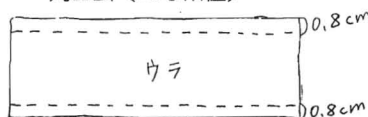
シュシュを作ってみよう♪

シュシュとは、女性が髪を束ねるときに使う布製のヘアアクセサリ。今、どこでもよく見かけますよね。けれどなかなか気に入るのが見つからない～なんてことはありませんか？ このシュシュ、意外と簡単にできるので作ってみましょう！

材料—布 (14cm×75cm)

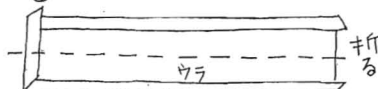
サテンリボン (74cm) 1cm幅位のもの

丸ゴム (20cm位)



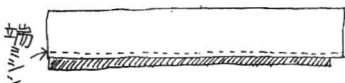
① 布を裏返しにして長い方の両端を0.8cmほど折り、アイロンをかける

② 短い方の片側だけを0.8cm折りアイロンをかける。



③ 布をふたつ折りにしてアイロンをかける

④ ふたつ折りした間にリボンを挟む。リボンは端を折った方によせて切りっぱなしの方は1cmくらいあくように挟む。



⑤ リボンがずれないようにまち針をうって、端ミシンをかける。

⑥ 丸ゴムを通し固結びする。切りっぱなしの方を中に入れ込み手縫いでとじる。

こどもの日

古来は5月5日は「端午の節句」として、男の子の成長を祝う日でしたが「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」と、1948年に祝日として定められました。

今でも端午の節句の名残が強く、男の子のいる家庭ではこいのぼりや五月人形を飾るところも多いようです。無病息災を願い「しょうぶ湯」に入ったり「ちまき」を食べる風習もあります。

しょうぶ湯・・・しょうぶの葉の強い香気が不浄を払い、邪気を遠ざける。また、しょうぶの名が「勝負」「尚武」に通じることから江戸時代から男子のいる家で好まれ習慣になったらしい。

☆タコのセビツチェ☆2人分

ゆでダコ…200g レモン汁…1個分 玉ねぎ…1/4 完熟トマト…1個
シントウ…3〜4本 オリーブ油…大2 塩、コショウ、タバスコ

- ① スライスしたタコをレモン汁に浸しておく。
 - ② ①に玉ねぎ、トマト、シントウのみじん切りを加え、塩コショウ、タバスコ、オリーブ油を入れてよく混ぜる。
 - ③ 隠し味にしょう油を少し落とし、トマトが甘くない時には砂糖を少々入れる。
- ※メキシコのマリネです。白身魚のお刺身で作ってもOKですよ〜^^:

☆たっぷり野菜のせ揚げつくね☆ 4人分

【鶏ひき肉…150g 豚ひき肉…150g ショウガ…1/2 白ネギ…1/2
卵…1/2 片栗粉…小1】ピーマン…2 パプリカ…2 玉ねぎ…1/2
(調味料) 酢…大2 しょうゆ…大4 ごま油…大2 ラー油…小1

- ① 白ネギはみじん切り、玉ねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは細切りにする
- ② ボウルに(調味料)の材料と切ったピーマン等を入れ10分くらい漬け込む。
- ③ 【 】の中の材料をしっかり練り、手に油をつけて、直径5cmくらいの平らな丸型に丸め、キツネ色になるまで揚げる
- ④ 器につくねを盛り、上に漬け込んだ野菜をのせる。

5月
Vol.101



こもんちゃん
50センチ！
大きくなったねー

布の大きさを変えたり、リボンをレースに変えたりすると、また印象が変わります。薄手の柔らかい布なら90cmくらいの布でもくしゅくしゅとして可愛いです！

まだかなー

たんぽぽ 100号記念プレゼント懸賞は
引き続き5月末まで受け付けています！
お早めにご応募くださいね！！

- ★ たんぽぽ賞・・・グルメお食事券(¥10,000分)5名様
- ★ キッチン賞・・・リンナイガステーブル(¥64,890)1名様
- ★ 湯ったり賞・・・かわいいうバスグッズセット(¥5,000相当)5名様
- ★ おうちカフェ賞・・・おしゃれなコーヒーセット(¥3,000相当)3名様
- ★ クッキング賞・・・料理本セット(¥3,000相当)3名様
- ★ パンにやんチュー賞・・・QUOカード(¥1,000)30名様

くわしくは「たんぽぽ4月号」を見てね!!



♪生活のグッドアイデア♪

天ぷらやフライを揚げるとき、ガステーブルの魚焼きグリルを引っ張りだしておきましょう。その上にキッチンペーパーを敷きバット代わりにするのですよ〜！調理後は洗わなくてもOKですし、次に魚を焼くときも適度に油が染みてくれていて焦げ付き防止にもなります！

太陽光発電についての資料を
6月1日から、ご希望のかたに
配布いたします。



たんぽぽ



2009年6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

主婦の味方！ もやしレシピ

もやしメモ

穀類や野菜などの種子を水に浸し光を遮って「発芽」させたものを
もやし（萌やし）という。

もやしの栄養と効果

ビタミンC、食物繊維が豊富なので動脈硬化や成人病の予防に効果がある。胃腸の機能を整える消化酵素アミラーゼも含み、たんぱく質、カルシウム、カリウム、鉄も多い。

経済不況のためか、今、「もやし」が大人気！安くヘルシーで栄養もあると聞けば、その売れっ子ぶりも頷けますね。お野菜が高くなる季節。ますます「もやし」が食卓で大活躍してくれること間違いありません！！

6月
Vol. 102



☆もやしと豚挽肉のカレーしょう油炒め☆ 2人分

もやし…1/2袋 豚挽肉…100g

【カレー粉…小1 酒…大1 しょう油…大1 塩少々】

- ① もやしはさっと洗い、水気を切る。
- ② フライパンに油を中火で熱し、挽肉をパラパラになるまで炒め、【】を加え混ぜる。
- ③ ①を加えて大きく炒め合わせ、火を強め水分を飛ばし器に盛る。

☆もやしのカリカリじゃこ炒め☆ 2人分

もやし…120g ちりめんじゃこ…25g

酒、しょう油、みりん…大1 いりごま

- ① フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこをカリッとすするまで炒め、酒、しょう油を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ② もやしを入れ、全体が炒まったらみりんを回しかけ、大きく混ぜながら炒める。白ごまを振り器に盛る。

☆もやしと油揚げのマスタードソース和え☆ 4人分

もやし…250g 油揚げ…2枚 万能ネギ

【しょう油…45CC 塩…3g 酢…25CC ゴマ油
マスタード…5g】

- ① 熱湯 800CCにサラダ油30CC、塩5gを入れ、ポイルして水切りをする。
- ② ゴマ油で5～10mm幅に切った油揚げを炒める。
- ③ 【】の中の調味料をよく合わせ、その中に①と②を入れ、よく馴染ませる。
- ④ 器に盛り、万能ねぎを散らす。

☆もやしとささ身のサラダ☆ 4人分

もやし…1袋 ささ身…4本 酒…大1 作り置き甘酢…小2

小ねぎ…6本

〈ドレッシング〉オリーブ油…大3 ワインビネガー…大1.5
砂糖…小1 梅干…2個 すりごま

- ① ささ身は筋を引き、酒を入れた熱湯で茹で、そのまま冷ます
- ② もやしは水に放ちパリッとさせ、さっと茹でて水を切り作り置き甘酢を絡める。
- ③ 小ねぎは3センチに切る。
- ④ 器にもやしと小ねぎを並べ、削ぎ切りにしたささ身を盛りドレッシングをかける。

☆もやしとイカのゴマ炒め☆ 4人分

もやし…1袋 イカ…1 ニンジン…1/4本 ピーマン…1個
(酒…小2 砂糖…小1 しょう油…大1)

- ① もやしは水に放ちパリッとさせ、水気を切り、イカは細切りに。
- ② ニンジンは千切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油、ごま油を強火で熱し、イカをさっと炒め、もやし、ニンジン、ピーマンを炒め合わせ、塩コショウをする。
- ④ ()の調味料を加えて炒め合わせ、白ごまを加えて混ぜ合わせる。

作り置きが便利……

★ 甘酢 ★

酢…300ml 砂糖…大8 塩…小2

材料を全て小鍋に入れ、一度煮切る
常温になれば、保存容器で冷蔵保存する

たんぽぽプレゼント企画

ご応募ありがとうございました！！

おかげさまで200通を超えるご応募を
いただきました！

本当にありがとうございました。

パンにやんチュー賞は発送をもって、
その他の賞はたんぽぽ紙面にて（苗字のみ）
発表させていただきます。

（当選者の方には直接お知らせいたします！）

弊社ブログでは抽選の模様をアップする予定
ですので楽しみに～！！

ひとコマメモ

きゅうりのヘタを捨てる前に！
ヘタの断面で「ガスコンロの上などの
油汚れをふきましよう！
きゅうりを切るたびにコンロも
みがく！ いってモビカピカ☆

太陽光発電についての資料を
6月1日から、ご希望のかたに
配布いたします。





たんぽぽ



2009年7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

ホントかな？

朝カレーのヒミツ！

野球のイチロー選手が「大リーガーになってから7年間毎朝カレーを食べている」と言ったことから、イチロー選手にあやかりたい受験生やビジネスマンの間で脚光を浴び出した朝食のカレー・通称「朝カレー」。高い運動能力と精神力を持続し続けているイチローが実践しているからには信憑性がありそうですが、実際はどうなのでしょう？

専門家の見解

日本薬科大学・丁宗鐵教授のおはなしではカレーには多くのスパイスが使用しておりそれが漢方薬と同じ働きをしているとか。健康者を対象に行った実験では、カレーを摂取すると脳内の血流が2~4%増えることも確認されました。脳内の血流量が増加することで脳の働きがよくなるということです。また、香辛料の働きで手足の末梢血管の血流がよくなるので脳も体も目覚めるというわけですね。

効能アップのためには？

おいしさを追求するなら、長時間煮込む方がおすすめです。朝カレーの効力のためにはスパイスの成分が変質しないよう、具を充分煮込んだあとルーを入れひと煮たちしたら、火を止めること。食べたあとに冷えた水を飲むのも血管が萎縮するのでNO。カルダモンに合うミルクティがベストです！



カレーに入っている主なスパイス

ターメリック（うこん）・・・抗酸化作用があり胆汁の分泌を促す
クミン・・・抗ガン作用、強壮効果
コリアンダー・・・食欲増進、防腐効果、細胞の活性化
カルダモン・・・生薬漢方に有名。体の脂肪をとり消化を助ける
八角・・・冷えの改善、強壮作用、タミフルの原料でもある
シナモン・・・消化器官機能の活性化、発汗作用
クローブ・・・健胃薬、下痢を抑える
ジンジャー・・・ストレス緩和、冷え性改善、血行の促進
ローレル・・・リラックス、沈静作用、消化吸収を促す
バジル・・・消化促進、殺菌作用、集中力を高める
赤唐辛子・・・抗酸化作用、免疫力向上、脳や血行の促進
ナツメグ・・・体を温める、整腸作用、腸内ガスの抑制
オレガノ・・・風邪、気管支炎、頭痛、生理痛に効果
タイム・・・消化促進、強壮作用
パプリカ・・・疲労回復、夏バテ予防

カレーとしての栄養価

スパイスで脳や体の活性効果があるのはわかりましたが、ほかの栄養面はどうでしょう？
肉・・・タンパク質、葉酸以外のビタミンB群
玉ねぎ・・・ビタミンB1の吸収を助けるアリシン
人参・・・βカロチン（ビタミンAのもと）
じゃがいも・・・ビタミンC、食物繊維
カレーで不足するのはカルシウムと葉酸くらいなので、カレーと一緒にサラダと牛乳を摂るといいでしょう。海上自衛隊では明治時代から金曜の昼食はカレーと決まっているそうですがカレーのほかにサラダ、牛乳、卵（タンパク質）果物（ビタミンC）で栄養素の漏れのない完全食ということです。

レトルトカレー

朝カレーに目をつけた食品業界。多くのレトルト朝カレーを発売しましたね。手軽ですがこれだけでは栄養的に不十分です。レトルトカレーを食べるときには卵、チーズ、ヨーグルト柑橘系のジュースと一緒に摂りましょう！！



7月
Vol.103



たんぽぽ 100号記念プレゼント当選者

たんぽぽ賞／南高江・尾上様、御幸苗田・林田様、良町・東窪様、草葉町・栗尾様、良町・柚留木様
キッチン賞／出仲間・小林様
クッキング賞／本荘・坂口様、高平・宮崎様、御幸苗田・下田様
ゆったり賞／八王寺・有働様、良町・坂井様、田迎・松本様、御幸苗田・伊藤様、出仲間・沢田様
おうちカフェ賞／九品寺・大場様、八王寺・お弁当の信長様、池田・増藤様
他、パンにゃんチュー賞30名様
おめでとうございます！！



朝カレーが無理でも、料理に「カレー粉」を使うというデモ！

カレー粉にも多くのスパイスが入っているのですよ～♪

ささみのカレーチーズ焼き（2人前）

鶏ささみ・4本、溶けるチーズ・40g、パセリ・少々
A-カレー粉・小さじ1、塩こしょう・少々

- ① コンロのグリルは熱しておいて、ささみのスジをとる
- ② 火が通りやすいようにささみに切り込みをいれAをまぶす
- ③ グリルに並べたら溶けるチーズをのせて約6~7分
火が通ったら皿に並べて、パセリを上からちらす

めかじきのムニエル・レモンカレーソース（2人前）

めかじき・2切れ、塩こしょう・少々、小麦粉・適量
ソース-マヨネーズ・大さじ2、レモン汁・小さじ2
カレー粉・小さじ1

- ① めかじきは表面に塩こしょうをして小麦粉をまぶす
- ② フライパンに油をひき、中火でめかじきを焼く
- ③ マヨネーズ、レモン汁、カレー粉を混ぜソースを作り、こんがり焼けためかじきにかける
魚の他に、肉や温野菜など何にでも合うソースです！





たんぽぽ



2009/8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

夏のお助けレシピ！

夏は甘く冷たいものの食べすぎで思わぬ体重の増加が待っていたり、夏バテで食欲が落ちげっそり痩せる人もいたり、健康不安定な季節といえますね。
食も進み、カロリーも気にならないレシピをご提案！
酷暑を乗り切りましょう♪

8月

Vol. 104

豆腐ステーキ・きのこソース 2人分

木綿豆腐-1丁、板こんにゃく-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

(和風ソースの具...シメジ-1パック、エノキ-1/2袋、マイタケ-1/2パック、ブロッコリー-適宜)

(調味料...酒-小2、みりん-小2、砂糖-小2、しょうゆ-大1.5) バター-10g、粉山椒-適宜

- 豆腐はキッチンペーパーで包み5分程水気をきり、6等分に。
- 板こんにゃくは浅く格子に切り込みをいれ→口大に切る。
- 干しワカメは水にもどし、水気を切ってザク切り。
- フライパンでサラダ油を熱し、豆腐・こんにゃくに焼き色がつくまで焼き、ワカメを敷いたお皿に盛る。
- (和風ソースの具)のシメジ、エノキ、マイタケは小房に分け熱湯でサッと茹でる。④のフライパンにバターを加え和風ソースの具を炒め、しんなりしてきたら(調味料)を加えて炒める。
- ⑤のソースを豆腐とこんにゃくにかけ、もみのり・細切り大葉をのせ、好みで粉山椒をふりかける。

蒸しナスのピリ辛ソース 2人分

ナス-6本、塩-大1、(ピリ辛ソース...白ネギ-1/2本、しょうが-1/2片、ニンニク-1片、酒-小2、砂糖-大1、酢-大2、しょうゆ-大2、豆板醤-小1、白ゴマ-大1、ゴマ油-小2)

- ナスはヘタを切り落とし皮を縦に数箇所ピーラーでむき根元を切り落とさないように縦に四等分に切り込みを入れる。
- 塩水に浸したあと、1本づつラップで包み、レンジ4~5分加熱。
- 白ネギ、しょうが、ニンニクはみじん切りにして他のソース調味料とよく混ぜ合わせる。
- お皿に加熱したナスを裂いて盛り、ピリ辛ソースをかける。

このピリ辛ソースは、ゆで豚、鶏、キャベツ、白菜にも合いますよ！！

じゃがいもと牛肉のカレーソテー 4人分

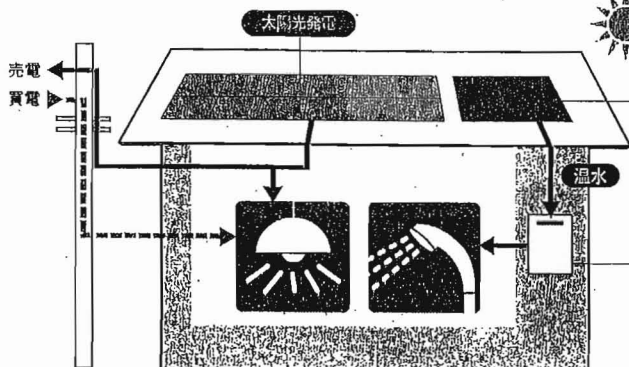
牛薄切り-200g、じゃがいも-大2個、ピーマン-2個
パプリカ-赤・黄各1個、しょうが-1かけ、サラダ油-大2
白ワイン-大1、カレー粉-大1、ウスターソース-大2
しょうゆ-小1、塩-少々

- 牛肉は食べやすい大きさに切って、半量のカレー粉を軽くもみこんでおきます。
- じゃがいもは皮をむいて千切りにしさと水で洗って水気をきります。ピーマンとパプリカは縦に細切り、しょうがは皮をむいて千切りにします。
- フライパンにサラダ油を熱し、軽くしょうがを炒め、香りが出てきたら牛肉を炒め、さつと白ワインをふりかけます。
- 切っておいた野菜を加えて炒め、全体がなじんだら残りのカレー粉、ウスターソース、しょうゆを加えて味付けをします。塩気はお好みで。

仕上がりが水っぽくならないよう、じゃがいもの水気はしっかり！

ガス+太陽光による経済的なエコライフ！！始めてみませんか？

太陽光発電とのWソーラーで「創エネ」と「省エネ」を実現。
太陽エネルギーの利用と環境に優しいガス機器を組み合わせた
理想のエネルギースタイルです。



給湯に使用した水を予め太陽熱で暖め、必要に応じてガス給湯器で加熱し、利用します。給湯出力が不安定な太陽熱ソーラーシステムをガス給湯器がバックアップします。

経済メリットもアップ

(月額)

	現在	ガス+太陽光	オール電化+太陽光
ガス代	13,607	13,199円 おトクになります。	10,207円 おトクになります。
電気代	12,303	7,000 エコジョーズイニシャルコスト1,660 太陽熱温水器イニシャルコスト1,300 電気代2,915	7,917 オール電化導入時イニシャルコスト 電気代7,786
合計	25,910	20,114円	18,124円

平均的ご家庭でのプラン一例です。

太陽光発電とガスの
ベストプランをご紹介します。

太陽光発電、太陽熱温水器に関するお問い合わせは 二神石油ガス378-3644まで。お気軽にどうぞ♡



たんぽぽ



有限
会社

2009/9月号

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

新型インフルエンザ

一時終息したかのように思われていた新型インフルエンザ。夏も終わり、冬に向けてこれからまた拡大が予想されています。季節性インフルエンザと変わりないと思われるが、基礎疾患のある人は重篤になるおそれがあります。できるだけ被害が大きくなならないよう、家庭で会社や学校で、そして地域で感染拡大の被害を回避していきましょう。

症状

- ・ のどの痛み、咳、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、頭痛、寒気、発熱、関節痛、下痢など
- ・ 合併症として脳症、脳炎など

主な感染経路

- ・ 飛沫感染・・・感染した人の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを吸引しての感染。
- ・ 接触感染・・・感染した人がくしゃみや咳を手で抑えたあとその手で触ったものを健康な人が触り、その手で口や目など触ることでウイルスが体内に入る感染。

予防法

- ・ 咳やくしゃみの時はティッシュで口と鼻を被い、人から顔をそらす
- ・ 咳やくしゃみで使ったティッシュはただちにゴミ箱へ捨てる
- ・ 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はただちに石けんで洗う
- ・ 症状のある人には必ず不織布製マスクをつけてもらう
- ・ 人ごみの中に出かけるときには不織布製マスクをつける
- ・ 帰宅後は必ず石けんで手を洗い、うがいをする
- ・ 友達同士などで飲み物の回し飲みや食べ物のシェアをしない
- ・ 感染者の2メートル以内に近づかない
- ・ 十分な休養、睡眠、食事で感染しにくい体力や抵抗力をつける

太陽熱温水器の取付け・取替え補助金がスタート（詳しくは当社へどうぞ!!）



9月
Vol. 105

もし、かかってしまったら?

症状から判断して、インフルエンザの疑いがある場合はまずかかりつけの病院に電話をして、指示を仰ぐ。そのまま病院へ行く場合は必ずマスクを着用すること。かかりつけの病院がない場合の連絡先
*熊本市保健所・・・096-372-0700、096-372-0705

とくに注意が必要な人

妊娠中の人、乳幼児、65才以上、腎臓に病気のある人、糖尿病、癌患者、ぜんそく、心臓・呼吸器の病気の人

冬に向けての対策

- ・ 部屋の換気・・・1時間に5分くらい
- ・ 部屋の保湿・・・ウイルスは低温・乾燥で増殖しますので加湿器や濡らせたバスタオルを吊るすなどして部屋の湿度を60%以上に保つ

さっぱりした大人味のから揚げです。

お酒のおつまみにも合いますよー!!

鶏から揚げのごま酢漬け 4人分

材料

鶏もも肉・・・2枚 酒・・・少々 レタス・・・半個
にんにく・・・1片 しょうが・・・1片 油・・・適宜
(A) 白いりごま・・・大3 砂糖・・・大2
しょうゆ・・・大4 酢・・・大2

作り方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切り、酒をまぶす
- ② レタスは千切りにする
- ③ にんにくとしょうがはみじん切りにして(A)と混ぜる
- ④ ①の鶏肉の汁気をふいて揚げ、熱いうちに③のごま酢に
- ⑤ 漬け込み、味がなじんだらレタスを敷いた器に盛る

汁で煮るのでカロリーダウンのつくねです!

ひじきも入っているので鉄分もたっぷりです!

ひじき入りヘルシーつくね 4人分

材料

鶏ひき肉・・・240g 木綿豆腐・・・200g ねぎ・・・20g
にんじん・・・20g 乾ひじき・・・8g ししとう・・・8本
(A) しょうゆ・・・大1強 塩・・・少々 片栗粉・・・小1強
(B) だし汁・・・カップ1 しょうゆ・・・大1 みりん・・・大1

作り方

- ① 乾燥ひじきはカップ1杯の水に20分ほど浸してもどす
- ② ねぎ、にんじんはみじん切りにしておく
- ③ 豆腐は湯戻し後、キッチンペーパー等に包み絞る
- ④ 鶏ひき肉と(A)を合わせて粘りが出るまでよく混ぜる
- ⑤ ④に豆腐と②の野菜、ひじきを加えてよくこね8等分にする
- ⑥ 鍋に(B)を煮立て、⑤を静かに入れる
- ⑦ 火が通ったらつくねは取り出し、煮汁でししとうを煮る

2009

ガスでよかったネ!
LPガスキャンペーン

2009 9/1 ▶ 11/30



当たります

特賞

旅行クーポン(10万円分): 3本

① ギフトカード(3万円分): 20本

② ギフトカード(1万円分): 100本

③ ギフトカード(2千円分): 200本

④ 年末ジャンボ宝くじ(600円分): 300本

あたるといいな



主催: 県下LPガス販売店・農業協同組合
ガスでよかったねLPガスキャンペーン事務局

期間中、当社でガス器具をお買い上げのお客さまに抽選券を差上げます。



たんぽぽ



有限
会社

2009/10月号

二神石油ガス

<http://www.futagami-gas.com>

<http://blog.goo.ne.jp/futagami-gas/>

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

紅葉ドライブ♪

まだまだ残暑は厳しいですが、暦ではもう紅葉の季節！
今年は雨量が少なく、色づきが心配ですが秋晴れとなると
どこかへドライブしたくなりますよね。

熊本の紅葉の名所、お弁当持参で出かけてみませんか？

熊本の紅葉名所

場所名	所在地	見頃目安	問合せ先	駐車場	みどころ
蘇陽峡	上益城郡山都町 長崎	11/上 ～11/中	0967 83-1111	有 40台	高千穂溪谷の上流にあたり、溪谷の幅は 200～300m、深さは150～200mと、九州 のグランドキャニオンと呼ばれている。
緑仙峡	上益城郡山都町 緑川	10/下 ～11/上	0967 82-2111	有 30台	緑川の源流に位置。フィッシングパークで はヤマメ釣りや陶芸体験もできる。
下城の大銀杏	阿蘇郡小国町下城	11/上旬頃	0967 46-2111	有 滝/15台 銀杏/5台	樹齢1000年といわれる銀杏は国の天然 記念物。母乳の出ないお母さんはこの木 に触れ祈るといいたい。道路を挟んで 滝も鑑賞できる。
内大臣橋	上益城郡美里町 大井早	10/下 ～11/上	0964 46-2111	有 30台	高さ88m、長さ200mの橋のまわりは山が 深く眺めがすばらしい。
白水滝大吊橋	球磨郡水上村江代	10/下 ～11/上	0966 44-0312	有 30台	左右2つの滝にそれぞれ吊橋が。白龍王 橋と白龍妃橋で名前も神秘的。橋の床板 は、一枚おきにアクリル板が使っているの でスリル満点。渡れない人も多いという。

上記はあくまでも通年の情報です。変更の場合もありますので事前に問い合わせしてみてください。

どうして秋になると葉の色が変わるの？

秋から冬にかけて気温が下がると、木は葉に糖分を蓄積しようと、葉と枝をつなぐ部分に壁（離層）を作り、葉に水や養分がいかないようにします。そうすると葉に蓄積された糖分から赤い色素が作られ緑の色素が減っていきます。これが「紅葉」と呼ばれるものです。

紅葉と黄葉

紅くなるのは水や養分の通る管が閉じられると葉の葉緑素で作っている糖分が葉にたまってきます。この糖分と太陽の光で「アントシアン」という赤い色素が作られます。

カエデ、ナナカマド、ヤマウルシ、オオカメノキなど
黄色くなるものは葉緑素がこわれて緑色が消えると葉にもともとあった「カロチノイド」という黄色い色素が目立ってきます。もともとある色素ですが葉緑素の緑がいっぱいのときは目立たないのです。

ガスコンロの魚焼グリルを使ってレシピ

チーズのふんわりキッシュ（二人分）

材料・クラッカー8～10枚、マヨネーズ大さじ2、
卵3個、生クリーム大さじ4、とろけるチーズ
100g、ベーコン50g、ほうれん草半束くらい
赤ピーマン、マッシュルームなど野菜は好みで。
バター小さじ1、塩こしょう、パセリみじん切り

- ① 耐熱皿にバターを塗っておく
- ② クラッカーを砕きマヨネーズとしっかり合わせ①に張り付ける
- ③ ベーコン、ほうれん草などの野菜を一口大に切りバターで炒め塩こしょうしておく
- ④ ボウルに卵と生クリームを入れ混ぜる
- ⑤ ②に③とチーズを並べ上から静かに④を流し入れる。

焼き時間

片面グリル・・・予熱5分、弱火8分、火を止め2分
両面グリル・・・上下弱火5分

キムチ納豆焼き（二人分）

材料・ひきわり納豆2/3パック、油揚げ2枚、キムチ
100g、にら5～6本、しょうゆ小さじ1/2

- ① 油揚げはふたつに切り、破らないように注意して袋に開く
- ② キムチはあらく刻み、にらは1cmの長さに切って納豆・しょうゆとともにボウルに入れて混ぜ合わせる
- ③ 油揚げの中に②を詰め、口を楊枝で止める
- ④ ③を焼き色がつくまでグリルで焼く

焼き時間

片面グリル・・・予熱2分、弱火3分、裏返して3分
両面グリル・・・弱火5分

熊本市制度

補助金利用で

今がチャンス！！

ガス料金がかなりお安くなる

太陽熱温水器エコワイター本体

CHOFUワイドタイプ SW1-231L

¥231,000→¥160,000

（取付け工事費込み）





たんぽぽ

2009/11月号

VOL.107



有限
会社

二神石油ガス



熊本市田井島2-1-14 0120-378-370

http://www.futagamigs.com

免疫アップのために

体温を1℃上げよう!

体温と免疫力は密接な関係があります。体温が1℃下がると免疫力が30%落ちるともいわれているのです。免疫力低下はウイルスの侵入やガン細胞の増殖を招きます。ちょっとした心がけで上げることも可能な体温。この冬は体温をアップさせて、インフルエンザから身を守りましょう!

ストレスをためない

ストレスを受けると脳の視床下部にある体温中枢が障害を受け体温が下がります。また、大きなストレスが長期間続くと自律神経のバランスがくずれ血液の流れが悪くなりさらに低体温に。ストレスを感じたら、玄米食やトマト料理を食べましょう。玄米やトマトに含まれるGABA(ギャバ)という成分が心の緊張を和らげてくれます。

目覚めの白湯

起きてすぐ飲む。杯の白湯は、内臓を目覚めさせるだけでなく内臓を温めてくれます。沸騰したお湯を4~5℃に冷ましてゆっくり飲みましょう。

筋力アップ

筋肉は体の中で一番多くの熱を作る場所。筋肉量が増えると作られる熱の量が多くなり、体温が上がるというのです。ハードな運動は必要ありませんが、毎日ちょっとずつ運動をして筋肉をつけるようにしましょう。体温が上がると基礎代謝も上がり内臓脂肪も燃焼しやすくなるのでダイエットにも効果的です。

生姜を食べる

生姜には体を温める作用があります。簡単に摂れる常備品を2種ご紹介します。

しょうがハニー しょうが50g・はちみつ100g
みじん切りにしたしょうがとはちみつを混ぜて密閉容器に入れる。トーストに塗ったり、ヨーグルトに入れたり、紅茶に入れたり!

しょうがみそ しょうが50g・味噌100g・削り節2パック(8g) すりおろしたしょうがと味噌、削り節を混ぜ密閉容器に混ぜ入れ、お味噌汁に使ったりマヨネーズと和えてサラダにまた、焼き魚につけたりする。



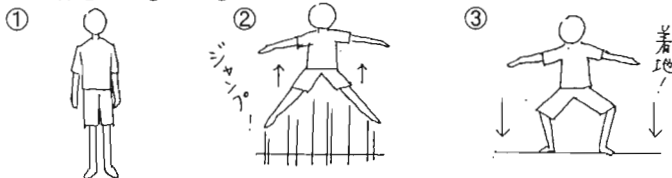
11月



筋力アップ体操

朝、体温を上げるにはまず体を目覚めさせること。そのためにはダイナミックな動きのジャンピングジャンプがおすすめ。太もも・お尻・お腹・腕など全身の筋肉を使うので体を温める効果はバツグンです。朝は体が硬くなっているので足首を回すなどのストレッチをしてから始めましょう!

- ①自然な形で立った状態から
- ②ジャンプして両手両足を広げる
- ③着地するときは両手を横に伸ばし両ひざを曲げたまま着地。
- ④両ひざを曲げたまま、またジャンプして両手両足を閉じて着地~~①から④を30秒繰り返す



♪おいしいレシピ♪

大根のおいしい季節。鶏のうまみがしみ込んでおいしい一品です。

鶏大根(4人分)

大根-1/2本、酒-大3、米-大1、鶏手羽先-12本、人参-1本

青菜-1束、塩-少々、だし汁-500ml

(A・酒-小1、しょうゆ-大1、片栗粉-大2)

(B・酒-大4、みりん-大3、砂糖-大2、塩-小1/2 しょうゆ-大4)

サラダ油-大2、(水溶き片栗粉-大1、水-大2) 練りからし

- ① 大根は大きめの乱切りにして鍋にたっぷりの水、酒、米を入れ強火にかけ、大根が透き通るまで茹で水洗いする。人参も乱切り、青菜は4cmに切り塩茹で後、粗熱をとって水溶き片栗粉を混ぜ合わせる。
- ② 手羽先は厚い部分に切り込みを入れ、Aの調味料をからめる
- ③ 中華鍋にサラダ油大1を熱し、青菜を炒め塩こしょうで味付け取り出す
- ④ ③に残りのサラダ油を強火で熱し、焼き色がつくまで手羽先を焼き、人参を加え炒め合わせる。
- ⑤ 人参に火が通ったらだし汁を加え煮立て、Bの調味料を加える。
- ⑥ 再び煮立てば大根を加え中火で煮汁が1/4量位になるまで15~20分煮る
- ⑦ 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、皿に盛るときに青菜と練りからしを。



- おばあちゃんの知恵袋
- ✕ 雑草が生えた庭には、ちよっと濃い目の塩水をまこう。除草剤の代わりをしてくれます。ほうれん草の茹で汁も効くようです。
 - ✕ 黒ずんだアルミ鍋・・・洗うのはひと苦労ですね。水とリンゴの皮を入れて十分くらい煮立たせてみて!きれいになりますよ!
 - ✕ 使い終わったラップを捨てる前にもう一度! ぐしぐしゆに丸めて、流しのステンレスを磨いてみましょう。ステンレスのくすみとれるし、傷もつかない、洗剤も不要なので、エコなのです!
 - ✕ 磨いたばかりの窓ガラスは、ホコリがつきやすいもの。そうじの仕上げに柔軟剤を薄めた液を雑巾にふくませて拭いてみてください。静電気予防でホコリもゴミもつきにくくなりますよ!



有限
会社

二神石油ガス

熊本市田井島2-1-14 0120-378-370

今夜は変わり鍋〜

お鍋のおいしい季節。年末忙しい主婦には大助かりのメニューですね。
しかも昨今では「え?！」と、驚くような新しい鍋レシピもあつたり。
こんな鍋は邪道だ!!と言わずに新しい味に挑戦してみませんか? 案外
うれしい発見があるかも〜です♪

カレー鍋 子供も大好き! (4人分)

材料...水(1200cc)・コンソメ顆粒(大4)・カレールー(3かけ)・
カレー粉(大1)にんにく(1かけ)・オイスターソース(大1)・
ウスターソース(大2)・塩こしょう

お好みの野菜や肉類など〜(薄い時はルーを足してね!)

- ① 水を沸騰させたらコンソメ、ルー、カレー粉を溶かす
- ② 塩こしょう、おろしにんにく、ソース類を入れてスープ完成
- ③ あとは好きな野菜、肉類を入れて煮込むだけ!
- ④ 締めはごはんにとろけるチーズがおススメですが、うどんやラーメンも合います! (根菜は下茹でしてね!)

トマト鍋 ヘルシーで今年一番の人気です! (4人分)

材料...ホールトマト缶(2缶)・固形コンソメ(4個)・水(トマト缶に2缶分)・
たまねぎ(2個)・野菜(きゃべつ、白菜、ブロッコリー、じゃがいも、
きのこ類など何でもOK)、肉類(白身魚、豚うす切、鶏もも、鶏だ
んご、ウィンナーなど何でもOK、根菜は下茹でしてね!)

- ① トマト缶、水、コンソメ、ざく切り玉ねぎを入れてひと煮たちしたら、
お好みの野菜、肉類を入れて煮込む
- ② ケチャップや塩こしょう、タバスコなどで味を整えてくださいね。
- ③ おろしにんにくを入れてもおいしい〜
- ④ 締めにはパスタと溶けるチーズで! ご飯を入れてリゾットにしても〜

チーズ鍋 パーティーメニューに! (3人分)

材料...クリームチーズ(100g)・固形コンソメ(1コ)・牛乳(400~500
ml)・水(200ml)・塩こしょう (根菜は下茹でしてね!)

具材...きゃべつ、白菜、じゃがいも、人参、ブロッコリー、きのこ、かぶ
海老、帆立、鮭、鶏、ベーコン、ウィンナーなどお好みで!

- ① 鍋に水とクリームチーズを入れてしばらくおく
- ② ①をよく混ぜて火にかけ、固形コンソメ、牛乳を入れ、塩こしょうで
味を整える
- ③ 具材を入れて煮込む〜 隠し味に白みそを入れてもいいかも!
- ④ 締めはごはんを入れて、チーズリゾットに♪

正月飾りの意味

お正月は一年の幸福をもたらす「年神様」を迎える大切な行事
です。神聖な気持ちで年神様をお迎えしましょう。

*裏白(葉裏が白く、後ろ暗さがなくと長命を意味する)

*ゆずり葉(新しい葉が出ると古い葉が落ちることから福を後
世に譲ることを意味する)

*だいたい(家系が代々繁栄することを意味する)

*昆布(よろこぶ)



12月



火鍋 死ぬほど辛い四川鍋! ? (3人分)

材料...ベース(水5cup、赤みそ大2、鶏ガラスープの素顆粒大1.5)
ごま油(大2)、にんにくみじん切り(3かけ)、しょうがみじん切り
(1片)、ねぎみじん切り(1本)、豆板醤(大3~4) ← お好みで!!
最後にかけるごま油(大1)

具材...ねぎ、白菜、きゃべつ、大根、きのこ、水菜、春雨、豆腐、豚うす
切り肉、鶏団子、白身魚などお好みで!)

- ① 鍋にベースの材料をいれ混ぜる
 - ② フライパンでごま油大2を熱し、しょうが・にんにく・ねぎのみじん切り
を中火で炒めて最後にごま油大1を回しかける
 - ③ 鍋のベース①に②を加え、具材を入れて煮込む
もっと辛いのがお好みなら豆板醤を増やして!
 - ④ 締めにはラーメンを入れると坦々麺みたいですよ〜♪
- ※火鍋と書いて「ホウコウ」と読みます。辛くて食べられないと大変なの
で、味を見ながら豆板醤を入れてください!

扁炉 (ピエンロー) (5人分)

材料...白菜(1株)・干し椎茸(50g)・豚バラ薄切り(500gくらい?)
鶏もも肉・春雨・粗塩・ごま油・一味唐辛子

- ① 土鍋に戻した干し椎茸、戻し汁、水、材料を入れて上からごま油(大
2)をかけ蓋をしてじっくり煮込む(椎茸は細切り)
 - ② 白菜が煮えたら、さらにごま油をたらしてできあがり
 - ③ 自分の皿に粗塩、一味を入れて食べる(お好みで!)
 - ④ 締めはごはんを入れてピエンロー粥にしましょう〜
- ※粗塩は上等を使うと一層おいしいです! 扁(ピエン)とは、ささやか
な〜という意味らしいです! 簡単でやつきのおいしさ!!!

*干し柿(幸運をとりこむ)

*伊勢海老(腰が曲がるほどの長命)

12/26~28日の間に飾りつけをします。31日に飾るのは
「一夜飾り」といって忌み嫌われるようです。

いつもより念入りなお掃除を済ませ、神聖な気持ちで新年を迎え
たいものですね!!

今年も一年間ありがとう
ございまして、よいお年を!!

