



有限
会社

二神石油ガス

熊本市田井島 2-1-14/0120-378-370

あけましておめでとうございます

旧年中は当社をご利用・ご愛顧いただき、誠にありがとうございました。2010年もまた快適なガスライフをお届けするため、社員一同一丸となり頑張っております。どうぞ引き続きご愛顧いただきますようお願い申し上げます。



2010年 九星占い

九星名	吉凶	吉方位	2010年の運勢	アドバイス
一白水星 昭和2, 11, 20, 29, 38, 47, 56 平成2, 11, 20生	中吉	東南 北 南	爽りの秋を迎える運勢。昨年、前向きにがんばった人には恵みの多い一年になるでしょう。運は人が運んで来るものなので日頃の人付き合いや人間関係が重要。これをおろそかにするといくら強運の年でも運気は流れてきません。今年は草刈の年。ムダなもの、障害になるようなものを排除し身辺整理をして吉です。今年はチャレンジする、というより内面を磨いて精神力を高めるのに絶好のチャンス。東北方位からくる、うまい話にも乗らない方がいいでしょう。	水に縁のある星なので疲れが溜まって運気が下降。ぎみの時には温泉やプール、海や川に行くとパワーアップします。
二黒土星 昭和10, 19, 28, 37, 46, 55, 平成1 10, 19, 28生	小吉	東 東南 西北	今年の運勢は、昨年より内面を磨いて精神力を高めるのに絶好のチャンス。東北方位からくる、うまい話にも乗らない方がいいでしょう。	働き者で周囲に尽くす人徳のある星なので、これを続けることで運気の均衡を保ち、一定レベル以下に下降することを防ぎます。
三碧木星 昭和9, 18, 27, 36, 45, 54, 63, 平成9 18, 27生	吉	北西 西	昨年の運気が少し強まります。今年は氣力が充実し交際範囲も自然と多めになります。良運が舞い込んでくるので人との付き合いを大切にしましょう。キーワードは出会いです。	インターネットなどを活用してたくさん情報を得ましょう。アイデアが運気を強めてくれます。
四緑木星 昭和8, 17, 26, 35, 44, 53, 62, 平成8, 17, 26生	凶	西北 西	凶運も必要なので凶がでたからといって悩む必要はありません。将来のための準備期間と考えて知識や技術を身につける、自分磨きの年と考えましょう！	あなたの部屋に緑を増やしましょう。運気がアップしますよ。
五黄土星 昭和7, 16, 25, 34, 43, 52, 61, 平成7, 16, 25生	小凶	東 東南 西北	夜空にやっと希望の星が出てきましたが、まだ活動開始には早すぎます。自分から行動をおこすのは控え目にしておきましょう。心の許容範囲を広げ強引さや短気を鎮め自分自身と向き合しましょう。	今年は聞き役に徹して！自分に対する周囲の意見を情報として集め、来年に向けて生かしましょう。
六白金星 昭和6, 15, 24, 33, 42, 51, 60, 平成6, 15, 24生	吉	東南	季節に例えるなら春の運気です。昨年までに準備していたアイデアなど早速実践してみよう。キーワードはチャレンジ。頑張りやさんのあなた。ちょっと失敗したとしても気にせず前進してもいいかもしれません。	明るい未来が待っている？前進してみましょう。
七赤金星 昭和5, 14, 23, 32, 41, 50, 59, 平成5, 14, 23生	大吉	東 西	今年はパワフルに動き回り、ツキに恵まれる一年に。小さな努力が大きな運気をつれてくるので遊びに明け暮れてはいけません。仕事も勉強も一生懸命取り組むことで運気は更にパワーアップします！暴飲暴食、夜更かしに注意です。	旅行やビジネスで遠距離を移動するときは東西を中心に心がけて。
八白土星 昭和4, 13, 22, 31, 40, 49, 58, 平成4, 13, 22生	中吉	東 東南 西北	昨年は忙しく動き回ったあなたですが、今年はあなたの周囲が動き回る番です。今年は台風の目のように求心力の強い一年になるので良い事悪いこと色々引き付けます。感わる事も多いので選択には十分な配慮を。	自分から行動を起こさずに待っているのがベストです！
九紫火星 昭和3, 12, 21, 30, 39, 48, 57, 平成3, 12, 21生	吉	南 北	今年は相談事を引き受けては開運の年。自分のことより相手を優先させて言なので公私ともに大忙しに。努力が結実する運気です。	アドバイザーに徹して運気上昇ですよ！

2010の風水グッズ

ラッキーカラー

- *ゴールド
- *ブルー（濃い）
- *ワインレッド

ラッキーな方角

- *南
- *北西

家の中の南、北西の方角をいつもキレイに掃除しておきましょう。

色別パワー

- *金—金運、才能運、イヤなものを跳ね返す力
- *銀—落ち着き、周囲となじむ力
- *白—浄化作用、やさしさ
- *赤—健康運、やる気、決断
- *青—滞在能力アップ
- *緑—ストレス除去
- *黒—秘密を守る
- *黄—金運
- *紫—天下を取る、成功運
- *オレンジ—子宝運、旅行運、新しい友達運
- *ピンク—恋愛運、結婚運、人間関係運



キノコのおろしポン酢（2人分）

材料/生シイタケ4枚、エノキ1/2袋、しめじ1/2パック

酒小2、大根おろし1/3カップ、ポン酢しょうゆ大4

ゆず胡椒小1/2

- ・シイタケは石づきをとり4等分に
- ・シメジとエノキは石づきをとり小房に
- ・ポン酢と柚胡椒を混ぜ合わせる

①フライパンに酒を入れ、きのこ類を中火で炒める。

（焼き色がつくくらい）

②器に①を盛って汁気を切った大根おろしをこんもりおせて、その上から柚胡椒ポン酢をかける





血行改善策！！

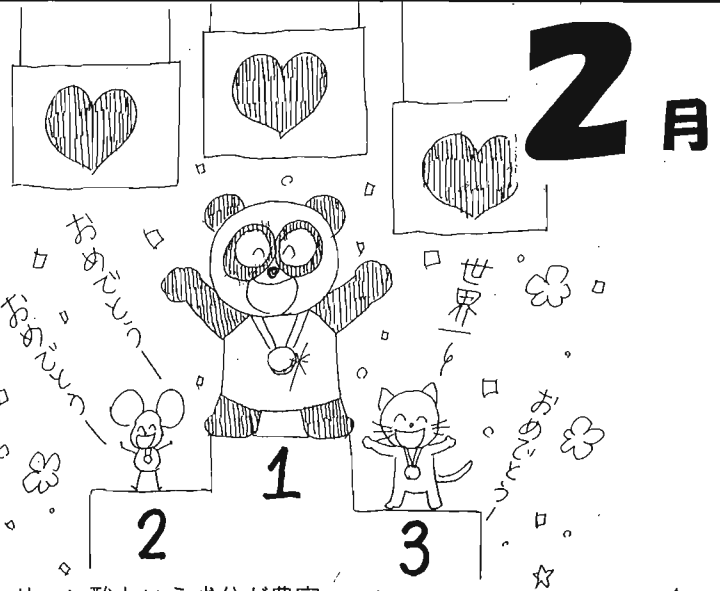
血液は、全身の細胞に酸素や栄養を届けています。血行が悪く体の隅々まで新鮮な血液がゆきわたらなければ、細胞だけでなく各臓器もいきいきと動けないのです。
病気予防のためにも、血の巡りをよくしましょう！！

こんな症状は要注意！！

- 肩がこりやすい
- 立ちくらみ、めまいがする
- 手足が冷たい
- 顔や手がぼてる
- 便秘症
- 疲労感がある
- 顔がくすむ
- 頭痛がする
- しみやクマがある
- 唇や歯茎、舌が暗紫色
- 月経痛、月経不順
- 風邪をひきやすい



血行障害です！！



血行のよくなる食材を摂る

- 青魚……青魚の脂肪には血液の流れをよくするドコサヘキサエン酸という成分が豊富。
- 大豆食品……サポニン、イソフラボン、レシチンという成分が動脈硬化を防ぎ血行をよくする。
- ニンニク……新陳代謝をよくするスコリナジンが含まれる。エネルギーを効率よく燃焼する。
- しょうが……冷えに効く生薬として中国で使われているほど。食べたり、下ろして飲んだり。
- 柑橘類……ビタミンCは血管の細胞組織を強化します。皮に含まれるフラボンは血行にも○。

体に刺激を与えて血行をよくする

- マッサージ……足首からふくらはぎにかけて、両手のひらでゆっくりつかみ離す～を繰り返す。
- ストレッチ……足を軽く広げて立ち、両足のかかとの上げ下げを繰り返す。
- アロマセラピー……オイルの成分効果とリラックス効果で収縮した血管を広げる作用がある。

青魚を使ったレシピ

イワシのにんにく焼き（4人分）
イワシ8匹、玉ねぎ1個、おろしニンニク1片、オリーブ油大さじ1、塩少々、粗引き黒こしょう少々、レモン1/2個、トマト

- ① イワシは腹に切り込みをいれワタを出し、キレイに洗って、水気をふき取る。
- ② 玉ねぎは8つのくし切りに。
- ③ トマトはヘタをくりぬき4等分のくし切
- ④ おろしニンニクとオリーブ油を混ぜる
- ⑤ レモンは4つに切る。
- ⑥ 天板にオープンシートを敷き、イワシ、トマト、玉ねぎを並べニンニクオリーブ油を全体にかけ、塩こしょうする。
- ⑦ オープンで200℃～15分焼く。
- ⑧ 焼き上がれば器に盛り、レモンを添える。

焼きサバの柚子漬け焼き（4人分）
サバ切り身4切れ、
（酒大さじ2、みりん大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ2、柚子こしょう、小さじ1）←漬けだれ
ししとう10～12本、プチトマト

- ① サバは漬けダレに15～20分漬ける（時々ひっくり返す）
- ② 予熱しておいた魚焼きグリルの網に薄くサラダ油を塗り、盛り付け側を上にして1、2分焼く
- ③ 漬けダレをはけで塗りながら、いい色に焼けるまで7～8分焼いて出来上がり。（両面焼きグリルでないときは、時々ひっくり返してください）
- ④ 一緒に焼いたししとう、プチトマトと盛る。

サンマのチーズ焼き（2人分）
サンマ2尾、塩こしょう少々
（合わせダレ）酒大さじ2、砂糖大さじ1、カレー粉小さじ1、しょうゆ小さじ2
スライスチーズ2枚、サラダ油大さじ1

- ① サンマはワタを出し、長さを半分に切り塩こしょうする
- ② フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ熱くなったらサンマを並べる
- ③ 蓋をして火を弱め、2分蒸し焼きにしてひっくり返してさらに2～3分蒸焼き。
- ④ 合わせダレを加え、中火にしてタレがからまったら火を止め、サンマにチーズをのせて蓋をして余熱でチーズを溶かす。



ハーブでつくる寄せ植え

同じ性質のハーブで作る寄せ植え。
香りもいいし、ちょっとつまんでお料理にも使えますよ
可なり、見て春を感じられるので心にもおいしいのです！

寒さに強く多湿を嫌う
ラベンダー系、ローズマリー、タイム、オレガノ、サントリナ

寒さに弱く比較的湿り気を好む
バジル、ヘリオトロップ、レモングラス、チェリーセージ

寒さにも多湿にも強い
キャットミント、ミント系、レモンバーム、ワイルドストロベリー
（ただし、ミント系は生育旺盛なので一種植えがいいでしょう）



ローズマリー……肉
タイム……肉、魚
フェンネル……魚

塩コショウをしてハーブとおぼし、オリーブ油で焼くと、そばだけイタリアンぽくなります。
（岩塩とブラックペッパーが♡）

・オリーブ油の入った密閉ビンにいろんなハーブを入るとハーブオイルができます♡
・トマトソースの料理にはバジルも、冷たい水や紅茶にミントの葉を入れる～

ちよとした、ひと手間で、食卓が華やかになります♡



たんぽぽ

2010年3月号 Vol.111

<http://www.futagamigs.com>

有限会社 二神石油ガス

熊本市田井島 2-1-14

0120-378-370



パーティーの花! ちらし寿司

3月

これからの季節は何かとお祝い事やパーティーが多いですね。そんなとき、頭を悩ませるのがメニューですが、簡単で見栄えもよく、パーティーの話題にもなるのが「ちらし寿司」。ちょっと具を変えたり、形を変えるだけでもっとバリエーションが増えて豪華になりますよ!

基本のちらし寿司 (4人分)

お米 (3カップ)、昆布 (10cmのもの1枚)、水 (炊飯器の水量で)

《合わせ酢》米酢大さじ6~6.5、砂糖大さじ1.5~2.5、塩小さじ1 (合わせ酢の味はお好みで加減して下さい)

《具材》人参 1/2本、れんこん小1本、干し椎茸4枚、椎茸の戻し汁 100cc、みりん大さじ3、醤油大さじ2、いりゴマ適宜

《飾り》冷凍エビ10尾、絹さや7枚位、焼き海苔1枚、卵大2個 (みりん大さじ1、塩小さじ1/4、サラダ油)

- ① お米を洗い、30分ほどザルに上げた後、昆布を入れて炊く。エビは室温で解凍させておきます
- ② 人参と干し椎茸は細切、レンコンは半分を皮をむき薄いくし型に切り戻し汁・みりん・しょうゆを鍋で温め、切った野菜を10分ほど煮た後ザルにあげてしっかり水分をきる
- ③ 絹さやは筋をとって塩茹でし細切に、卵はみりん塩で味付けして錦糸卵にし、合わせ酢も合わせておく
- ④ 解凍したエビは殻をむいてセワタを取り絹さやのゆで汁で茹で半分に切る
- ⑤ ごはんが炊き上がったら大きな桶などにごはんを移して合わせ酢を回しかけ、ウチワなどであおぎながら切るようにごはんを混ぜていく。そのあと水気を切った煮野菜といりゴマを混ぜる
- ⑥ あとはお皿によそってから錦糸卵、絹さや、細切り海苔、エビなどで飾る

海鮮ちらし寿司 豪華でちょっと贅沢ちらしです!

上記の基本ちらしを作り、飾りとしてお好みの魚介をのせるだけ!! サーモン、まぐろ、タコ、鯛、ブリ、いくら、アナゴなど。一気に豪華になります!



そぼろと卵のちらしずし (4人分) 春らしい色のお寿司です!

お米 (3カップ)、昆布 (10cm)、水 (炊飯器の水量で)

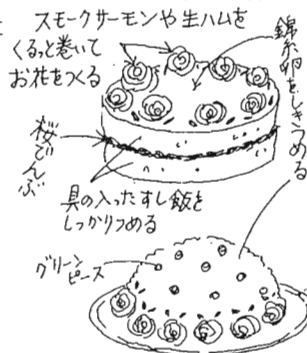
《合わせ酢》米酢大さじ5、砂糖大さじ3、塩小さじ2)

鶏ひき肉 200g (酒大さじ1.5、みりん大さじ1.5、醤油大さじ1.5、砂糖大さじ1)

卵3個 (砂糖大さじ1.5、塩少々)

絹さや 50g (塩少々)

- ① お米は炊く30分前に洗って分量の水につけておいて炊く
- ② 合わせ酢をつくっておく
- ③ 鍋に鶏ひき肉と調味料を入れ汁気がなくなるまでほぐしながら煮る
- ④ 卵もサラダ油少々と調味料を入れて、ポロポロのいり卵にする
- ⑤ 絹さやはスジをとって茹で、斜め細切りにしておく
- ⑥ ごはんは合わせ酢をかけ混ぜ (基本ちらしと同じ) 酢めしを作り鶏そぼろ、いり卵を混ぜ上に絹さやを飾る



底がはずれるケーキ型にしっかりおすしをふめるとおすしのケーキができます! (洋風押し寿司?) 型がなければ、ボウルにラップをしておすしをふめていけば代用できます。ドーム型のおすしケーキになって、かわいいです! ちびっ子に大人気です!!



お客様へ

これまで49年の長きにわたり、地域の皆様方にご愛顧いただいてまいりました、弊社のガソリンスタンド部門の営業業務を本年5月31日をもって終了させていただくこととなりました。今後はこれまで通り、LPガス販売並びに住宅関連の商品販売、施工、アフターケアで皆様方に愛される会社作りを目指して、社員一同新たな気持ちで第一歩を踏み出して参りたいと思っております。これからも変わらぬご愛顧を心よりお願い申し上げます。

尚、灯油販売につきましては、配達のみ継続させていただきますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

(有) 二神石油ガス代表取締役 二神 嗣雄



大人気♪ 食べるラー油!

「食べるラー油」、ご存知ですか? 今まで目立たなかった存在のラー油が巷で脚光を浴びているのですよ〜! 某食品メーカーが売り出したとたん、売り切れ続出で、なかなか手に入らないということもあったようです。食べ方もできたてごはんにかけるなど主役級の扱いなのです。作り方はいたって簡単ですので、ご家庭で作ってみませんか? もっと辛くしたり、マイルドにしたり我が家ならではの味を作りだしましょう♪

食べるラー油

材料 (1瓶分)

サラダ油	200 cc
ごま油	200 cc
にんにく	1房 (10~20片)
しょうが	1片
玉ねぎ	1/2個
一味唐辛子	20g
鶏ガラスープ素	大さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
すりごま	大さじ1

作り方

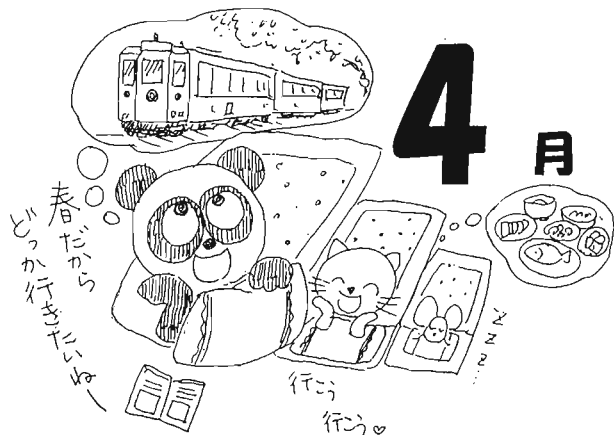
- ①にんにく、しょうが、玉ねぎをみじん切りにする
- ②サラダ油を熱し、弱火で①をこんがりするまでゆっくり時間をかけて炒める (40分くらい?)

③②ができたら火を止めごま油を入れる。一味唐辛子、鶏ガラスープの素、塩、砂糖、すりごまも入れよく混ぜる。(ごま油を入れたら、風味がとぶので加熱しないでください)

④煮沸消毒した瓶などに入れ冷蔵庫で保存し、1ヶ月くらいで食べきってください。

食べ方の例

○炊きたてごはんにも一緒にかける! ○焼きナスのタレに! ○豚しゃぶサラダのタレに!



★おばあちゃんの智恵袋★

すべりの悪い敷居がスツキリ!!

卵の殻をボロ布で包んだ上から叩いて細かく砕き布に少し水を含ませ、なじませてから敷居を拭くとすべりがよくなります!



これ、
「食べるラー油」
です。

- 春キャベツを芯ごとくし型切りにして焼いたり蒸したりして、その上にかける!
- サイコロ大に切ったクリームチーズにつかおぶしと一緒にかける
- 冷奴や湯豆腐にかける
- 野菜炒めやチャーハンの調味料に!
- たたききゅうりに!
- お刺身に! とにかく何にでも合いますので、イロイロ試してみてくださいね!!!

他に加えたい材料の例

- 白ねぎのみじん切り
- 干しえびのみじん切り
- アーモンドなどナッツ類のみじん切り
- しょうゆ
- 豆板醤
- コチュジャン
- 鷹のツメ など

無農薬でバラを育ててみる??

桜の頃も過ぎ、これからはバラの季節ですね! 美しいバラには病気や害虫がつきもの。マンションや住宅密集地ではなかなか薬剤散布もできないので今年は無農薬に挑戦してみましょう! 薬剤のような効果や即効性はありますが、年々バラも強くなるし、地球環境にもやさしいのでオススメです♪

米ぬか 米ぬかを3握り、堆肥を3握り、木酢を少々ハス口をとったジョーロに入れて水を入れてよく混ぜて撒きます。表面にうっすらとカビが生えてきますがこれが善玉白カビ菌です。うどんこ病を防ぎ、バラも強く元気にしていきますよ。

木酢液 にんにく、鷹のツメ、焼酎をミキサーにかけ、木酢液と混ぜます。それを100~300倍に薄めて葉裏などにスプレーしてみます。虫の寄り付かない元気な葉っぱになります。

(有) 二神石油ガスのLPガスと灯油配達は

5月31日以降も継続して営業します。

引き続きよろしくお願ひします!





簡単おやつ

ホットケーキ

5月

昔なつかしいおやつの代表、ホットケーキがブームになっていて都会では分厚いホットケーキが自慢のカフェも大人気らしいです！混ぜて焼くだけでおいしいおやつ。。市販の粉を使えばもっと簡単♪いろんなバリエーションのホットケーキでお茶にしましょう！！

基本のホットケーキ (4枚分)

*市販のホットケーキミックス 200g

*卵 1個

*牛乳 150cc

(アレルギーがあって卵が使えないときは牛乳を180ccに)

基本の作り方

- ① ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ合わせる
- ② ミックスを入れ、さっくり混ぜる(しっかり混ぜない)
- ③ フライパンを中火で熱したら、濡れ布巾の上で音が消えるまで冷ます
- ④ 弱火にして生地を1/4量を少し高い位置から流す(高い位置から落とすと自然と丸い型になります)
- ⑤ 約3分弱火で焼き、ブツブツと泡が出始めたら裏返して2分焼き上げる
- ⑥ 竹串を刺してみて、何もついてこなければできあがり！

もちもちホットケーキ

材料・・・ホットケーキミックス200g
 団子粉(白玉粉でも可)100g
 牛乳 170cc
 卵 2個
 サラダ油 (フライパンにひく程度)

作り方は基本の作り方です！

もちっとした食感がやみつきます～

バナナホットケーキ

材料・・・ホットケーキミックス180g
 ヨーグルト20g
 完熟バナナ1本
 卵2個
 サラダ油 (フライパンにひく程度)

- 作り方①バナナはフォークの背でつぶし卵と牛乳を混ぜたあとに混ぜ入れ、粉とヨーグルトを入れる
 ②あとは基本通りに焼く

ワンポイントアドバイス

- ・先に牛乳と卵を混ぜる
- ・ミックスを入れたら混ぜすぎない
- ・フッ素加工のフライパンは油をひかない
- ・たくさん焼いたら1枚ずつラップに包んで冷凍保存もできます～食べるときはレンジで温めて！

ヨーグルトで作る！濃厚チーズケーキ(風)！！

材料・・・プレーンヨーグルト 400g
 ホットケーキミックス 100g
 砂糖 50～70g
 卵 2個
 サラダ油 大さじ3

- 作り方・・・①オーブンを180度で予熱する
 ②材料をすべて混ぜ合わせたら18cmの型に入れオーブンで55～70分程度焼くだけ！！

豆腐とりんごのシナモンケーキ

材料・・・りんご 2個
 絹ごし豆腐 150g
 ホットケーキミックス 200g
 卵 1個
 砂糖 大さじ1～2(お好みで)
 シナモン 小さじ1.5

- 作り方・・・①りんごは薄いいちょう切りにして耐熱皿に広げ砂糖大さじ2、レモン汁大さじ1、シナモン小さじ1をよくまぶす
 ②ラップをかけレンジで5分、ラップをはずして3分かけりんごフィリングを作る
 ③ボウルに豆腐と卵を入れ、なめらかになるまで混ぜ、砂糖、粉、シナモン、りんごフィリングを順に入れてさっくり混ぜる
 ④型に入れて170度のオーブンで40分焼く！
 ヘルシーでおいしいデザートのできあがりです♡

ガソリンスタンド閉店のお知らせ

49年間、皆さまにご愛顧いただきましたガソリンスタンドが5月31日で閉店するにあたり、下記の日程で**ありがとうセール**をさせていただきます！梅雨前のご準備としてミラコンコート洗車、オイル交換はいかがでしょう？

尚、**LPガス・灯油配送**など、二神石油ガスの営業はこれからも続いて参ります！！

さらにパワーアップした二神石油ガスにご期待ください！！

ご愛顧ありがとうセール 5月1日～31日まで

洗車→¥400を¥200 ミラコンコート洗車→¥1,500を¥700 オイル交換→通常の半額

たんぽぽも
お元気づけよ！！



龍馬と熊本

6月

大河ドラマ人気で、今年は龍馬や幕末の志士たちがクローズアップされています。今も幕末も混沌とした世の中であることは変わりはありませんがそこに登場する人々の心意気は大きく変わってきてしまったようです。リーダー不在の日本だからこそ、龍馬のような人に憧れるのかもしれませんが。そこで、龍馬と熊本との関わりですが残念ながら長崎のように深くはなかったらしいのですが横井小楠を訪ねて幾度となく熊本を訪れているようです。近代日本の礎となった志士たちに思いを馳せて史跡めぐりをしてみませんか。

横井小楠記念館・四時軒

小楠をはじめ、勝海舟の資料などを展示。隣接する四時軒には勝海舟の使いなどで2〜3度訪れた龍馬と小楠が対面した客間が残っています。

住所／熊本市沼山津 1-25-91

電話／096-368-6158

営業／9:30〜16:30(月曜休館)

入館料／高校生以上200円、小・中学生100円

熊本市内の小中学生、65才以上は無料

アクセス／熊本交通センターからバスで約40分

秋津小楠記念館前バス停下車徒歩3分



維新群像

龍馬の大思想家、横井小楠を中心とした幕末の志士たちの像。小楠生誕190年没後130年を記念して2000年に建てられました。

住所／熊本市千歳城町高橋公園内(NHK熊本局の下、熊本城稲荷の向かいの小さな公園)



アクセス／熊本市電・市役所前下車 徒歩3分

左から坂本龍馬、地球儀を挟んで勝海舟、横井小楠、松平春嶽、細川護久。

これを見ると、勝海舟が地球儀を使って龍馬に色々なことを教えたということがよくわかります。

この公園は戦前の第六師団長官舎跡地で、ほかに西南戦争の熊本鎮台司令長官・谷干城(たに たてき)の銅像もあります。ちなみにこの谷干城は土佐藩士の家に生まれ、幕末攘夷運動に加わりますが、龍馬の影響で後に倒幕派に。

ガソリンスタンド業務は5月31日で終了いたしました。長い間のご愛顧まことにありがとうございました。😊

いただきます〜

札の辻

坂本龍馬が通った豊後街道などの拠点。碑が建っています。場所／藤崎台球場の下、こども文化会館前あたり

御客屋跡

熊本を訪れた勝海舟と坂本龍馬が宿泊したとされている宿の跡地。熊本藩の迎賓館だったようで、明治天皇行在所にもなりました。

住所／熊本市新町 1-10-38 一新幼稚園内

アクセス／新町電停より徒歩4分



お料理レシピ♡



龍馬といえば土佐、土佐といえばカツオということで、カツオレシピです！
多分、龍馬も「まっことうまいぜよ〜」と言ってくれたかも！！

カツオのユッケ丼(2人分)

材料／刺身用カツオ-100g、トマト-1/2個、白菜キムチ-30g

(タレ)コチュジャン-大1、みじん切ニンニク-小1

みじん切しょうが-小1、砂糖-小1、しょうゆ-大1/2

ナンプラー-小1、ゴマ油-大1、白ゴマ-大2

炊き立てごはん-丼2杯分、卵黄-2個、ネギ-少々、刻みのり-適宜

作り方①カツオは細切り、トマトは種をとって粗みじん、キムチも粗みじん。

②(タレ)の材料をよく混ぜカツオを加えてもみ込みキムチと和える

③丼にごはんをよそって②のをせ、真ん中にくぼみをつける

④くぼみのところに卵黄をおとし、ネギ、刻みのりを散らす

ガソリンスタンド跡地に給水ステーションがオープンします！！(7月中旬予定)

NASA開発のシステム・逆浸透膜(RO)式+高性能アルカリ還元浄水器をドッキングさせた、他には類を見ない浄水器です！！有害物質を平均95%以上除去できるのも、この浄水器「ガイトール」だけ！

オープンから10月末まではキャンペーンとして、指定ペットボトル(4リットル)に何度給水してもOK。高校生までは500ミリリットルペットボトルにいつでも給水できます〜。飲料水として、お料理用としてどんどん使ってくださいね！



逆浸透膜式アルカリ還元浄水器
ガイトール

あたしたちも飲めますよ





魚焼きグリルで焼く

本格石釜風!? 手作りピザ♪

W杯やプロ野球などこれから家でスポーツ観戦も増える季節。そんなときはビール片手にみんなでわいわいつまめるピザが一番! 焼きたてアツアツのおいしいピザが自家製だとしたら、大絶賛されることまちがいなしです! 家にオーブンがない?? そんな心配はご無用。ガステーブルの魚焼きグリルの熱効率のしくみは、まるで石釜! ご家庭で本格石釜ピザが簡単にできるのです!!

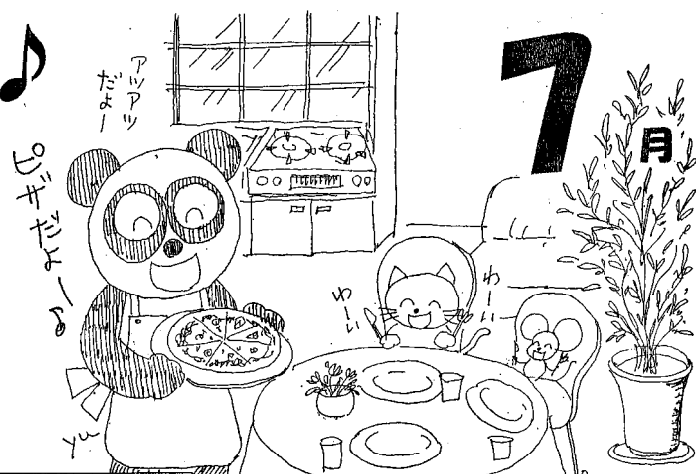
ピザ生地(約6~8枚分)

薄力粉 300g 強力粉 300g めるま湯 300cc ドライースト小2 塩少々 オリーブオイル適宜

- ① めるま湯 300ccに小さじ2杯のドライースト、塩小さじ半分、オイル 20cc入れ、かるくかき混ぜて放っておく(20分くらい?)
- ② 強力粉・薄力粉をふるいにかけておく
- ③ ②に①のめるま湯を入れる
- ④ 回りに中へと、粉としっかり混ぜ合わせる
- ⑤ 数分混ぜ、しっとりした生地になったら丸くしてボウルの回りにオイルを 30ccくらいかける
- ⑥ ラップをかけて常温で置いておく
- ⑦ 2時間くらいすると約2倍にふくらむ
- ⑧ 100gずつ小分けして、それぞれ丸めラップに包んで空気が入らないようにする。その後も倍くらいに膨らむので、ラップはきっちりせず、上にゆとりをもたせる
- ⑨ 空気が入らなければ冷蔵庫で1週間ほど保存できるので、いつでもピザが味わえます♡

ピザの焼き方

- ① 平らで清潔な台に強力粉をたっぷりひく
- ② 小分けしたタネをおき、めん棒で真ん中から上下に伸ばす
- ③ 上から粉をふり、90度回してひっくり返し②の作業をする
- ④ 伸ばした生地をあらかじめ余熱しておいたグリルに入れ、具をのせ焼く。目安として6分くらい。(焼け具合を見ながら)
- * 片面焼きグリルなら、一度裏面だけをフライパンで3分ほど焼いてからグリルに入れ3~4分焼くといいです



トッピングいろいろ~

基本はやはりシンプルなマルガリータですが、冷蔵庫に入っているもの、何でもアリです!

マルガリータ・ホールトマト缶の水気を十分に切って、トマトを粗くつぶしながら広げ、その上にピザ用チーズをのせる。焼きあがる前にバジルをのせる。(かなり簡単です!)

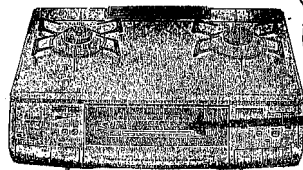
ツナマヨカレーピザ・汁気を切ったツナ 60g、コーン(缶) 60g、ピザ用チーズ 50g、マヨネーズ大さじ3、カレー粉小さじ1~5を全部混ぜ合わせ、塩こしょうをして生地に広げる(1枚分)

カマンベールピザ・カマンベールチーズ 50g、ピザ用チーズ 40g、ローズマリー(ドライ) 小さじ1

小さじ1のオリーブオイルを周囲1cm残して表面に伸ばし、カマンベールチーズを切ったのせ、ピザ用チーズ、ローズマリーをのせる。他に、ソーセージやサラミ、ピーマン、たまねぎなど何でものせてオリジナルピザを作ってみましょう♪ うまみですよーん♡

給水ステーションオープン、は、工期の関係で

9月スタート~に変更となりました。乞うご期待ください!! いばらくお待ちくださいね♡



Olio piccante (オリーブピカンテ) を作ろう!

Olio(オリーブオイル)+piccante(辛い)。。。この辛いオイルをイタリアではピザにかけて食べるんだとか。作り方はいたって簡単。密閉瓶に鷹のツメ唐辛子とにんにく、オリーブオイルを入れて2週間置いておくだけ。ピザのほかにはパスタにも使えて便利です!!

売電が増える!! 次世代エネルギーをお考えのお客様へ

太陽光発電 (後付けもOK!) + 太陽熱温水器 (他燃料機器との組み合わせ自由!)

環境にも家計にも最高のECOシステムです!

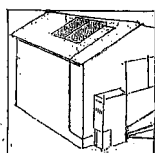
*太陽光で発電した電気を売電した場合、今年契約分までは1Kw48円なので一般買電の約20円を大きく上回り大幅おトクに!!

*灯油ボイラー・ガス給湯器と自由な組み合わせで燃料費を約1/2削減することができ、とってもおトクに!!

太陽熱温水システムご購入応援キャンペーン

~9月末まで実施中!!

今なら! 環境省が購入費用の半額補助・10年メーカー保証&動産保険付きです! ●お客様お支払いイメージ(税込) [Vシリーズ 現金購入と補助金Vシリーズ活用での比較]



ノーリツ太陽熱利用給湯システム EGOハイブリッドシリーズ

シャワーにおふろ沸かしに給湯に

お気軽にお問合せ下さい♡

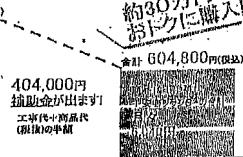
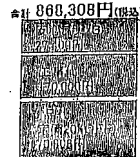
VF-4140BL

- 集熱面積4㎡
 - 貯湯量140リットル
 - 24号給湯フルオートタイプ
- システム合計価格(税込み)
¥831,285(工事・材料費別)

補助金活用限定価格 月々なんと!!

5,040円

税込10年・20回リース
お支払い総額
604,800円
現金購入より断然おトク!!



補助金を利用した場合 月々5,040円に!



たんぽぽ

2010/8月号 Vol.116

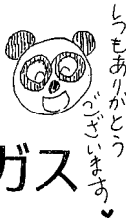
<http://www.futagamigs.com>



有限
会社

二神石油ガス

熊本市田井島2-1-14 0120-378-370



逆浸透膜式アルカリ還元水 給水ステーション

すいげん

くまもとの水まちなか水源 オープン! 8月

当社ガソリンスタンド跡地に、新しく給水ステーションがオープンいたします!
健康な体は美しい水を作る、をコンセプトに当社が販売している浄水器ガイトルシステムで作る、95%以上の不純物除去のお水を地域のみなさまに飲んでいただいて、このまちなか水源が憩いの場、まちなかのオアシスになっていたら、と願っています。

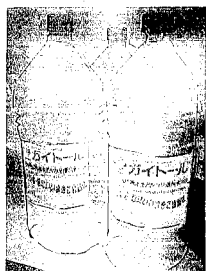
9月18(土)・19(日)

AM10:00~PM9:00

♪オープニングイベント♪

たんぽぽと一緒に配りしたチラシを持って来てね!

楽しい無料特典がいっぱいだよ~~☆



①4リットルペットボトル1本プレゼント!

このペットボトルなら、12月いっぱいまで何度でも無料で給水できます!

②ガラポン抽選

1等~5等まで、計21名様にうれしい賞品が当たります! 空クジなし☆です

③先着プレゼント

18・19日ともに10時~20名様、14時~20名様、計80名様 洗剤または箱ティッシュがもらえます!

ヨーヨーつり

かき氷

ガラポン抽選

輪投げ

駄菓子屋さん

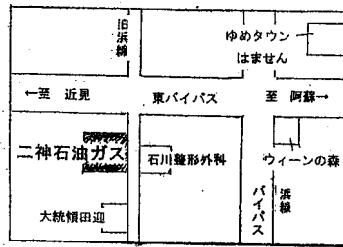
逆浸透膜を使った
水の実験もあるよ!

※なくなり次第
終了させていただきます

わーい!
みんな
無料だっ
て



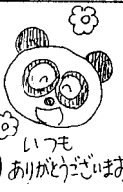
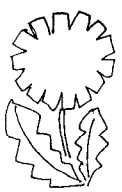
おたふく



くまもとの水 まちなか水源って何?

逆浸透膜(RO)とは、海水をも真水に変えることのできる浄水システム。スペースシャトルの飲料水確保のために開発されました。自衛隊の海外給水活動や水不足の地域などで利用されています。

二神石油ガスのガソリンスタンド跡地にできた給水ステーションです。逆浸透膜システムに高性能アルカリ還元整水器をとりつけた浄水器から作り出される水は95%以上の有害物質や不純物を除去することができます。その秘密は大型の5つのフィルター! プレセディメントフィルター、カーボン活性炭フィルター、セディメントフィルター、メンブレンフィルターRO、アルカリ還元カーボンフィルターがピュアな純水を作り出すのです。3ヶ月間の無料給水期間中にぜひともお試しくださいその混じりけのない美味しさを味わっていただきたいと思っています。また、健やかな体は良い水が作るということで、まちなか水源ではお子様の元気を応援します! 高校生以下のお子様は500mlのペットボトルに来年以降もずっと無料給水します。また、学校の部活動などの場合に大きいボトルなどにも無料給水できるウォーターメイトさんも募集しています♪



残暑に負けないレシピ！

今年の夏は記録的に暑い夏でしたね。残暑もまだまだ厳しい上に夏を乗り越え体力的にも弱ってきている身体・・・。

夏バテも8月より9月の方が多いのだそうです。

そんな疲れた身体に十分な栄養補給をして、まだまだ続く残暑を乗り切りましょう！！

どれもカンタンだよ

混ぜ混ぜ素麺 (2人分)

材料：素麺3束 ゴーヤ1/2本 オクラ10本 大葉6枚 山芋6cm
チリメンジャコ大さじ4 卵黄2個 かつお節4g 麵つゆ
(2倍濃縮タイプ) 150ml ラー油適量

作り方：①素麺は茹でて水洗いし、水気をきって器にもりつける
②ゴーヤは縦半分に切って種とワタをとり横に薄切りし、塩でもみ、水洗いして絞る
③オクラも塩で軽くもみ転がしたあと、水洗いして薄い輪切りにしておく
④山芋はビニール袋にに入れ、麵棒などでたたいて食べやすい大きさに、大葉は細切りに
⑤器に盛った素麺の上に②③④とチリメンジャコ、かつお節のをせ、中央に卵黄を落とし麵つゆ、お好みでラー油をかけてできあがり

ミョウガの豚肉巻き (2人分)

材料：豚バラ薄切り6枚 サヤインゲン3本 ミョウガ2個
焼肉のタレ大さじ3 豆板醤小さじ1 塩コショウ 小麦粉

作り方：①ミョウガは縦6等分にする。サヤインゲンは熱湯で2分茹で冷水にとり、半分の長さに切る
②豚バラ肉を1枚ずつ広げ塩コショウし、小麦粉を薄く振りミョウガとサヤインゲンをのせて巻く
③フライパンを熱し、巻き終わりを下にして並べ、転がしながら焼き色がつくまで焼く
④焼肉のタレと豆板醤を加え、からめるように煮汁がなくなるまで焼く

チキンのオニオンソース (2人分)

材料：鶏もも肉1枚(下味) 酒小さじ1 塩少々
シメジ1パック 白ねぎ 1/2本 塩コショウ少々
〈オニオンソース〉おろし玉ねぎ1/4個 おろしショウガ1/2片 酒大さじ1 砂糖小さじ1 しょうゆ大さじ1 塩コショウ少々 ひとつもじ2本

作り方：①鶏ももは半分に切ったあと数箇所フォークで刺す
②下味をからめて5分おく
③オニオンソースの材料を合わせておく
④フライパンにサラダ油を強火で熱し、シメジ、斜め薄切り白ねぎを炒め塩コショウして取り出す
⑤フライパンを拭き、サラダ油を入れ中火で熱し鶏ももの皮側を下にして上下焼き色がつくまで焼く
⑥オニオンソースを加え、煮立ったら④の野菜をいれ全体にからめ器に盛り、小口切りのひとつもじを散らす

くまもとの水

まちなか水源
machinaka sulgen

くまもとの水 まちなか水源 は、逆浸透膜システムを使った給水ステーションです！ 95%以上の有害物質・不純物を除去しますので、これ以上の安心・安全な水はないでしょう！ しかもアルカリ還元水なのでおいしさもバツグン！ 飲料水として、お料理用としてぜひお試しください！ 当社指定のペットボトルなら、今年いっぱいは何度でも無料で給水ができます。何でもお気軽にお尋ねください。

ガソリンスタンド跡地に

9月18日、オープン！！

(オープニングイベント18・19日)



まちなか水源 営業時間

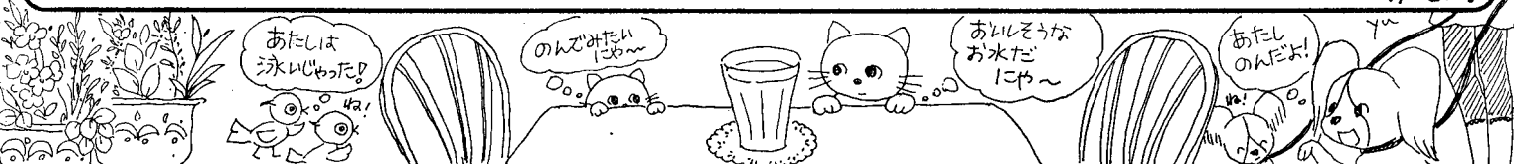
月～土 AM8:30～PM7:00

～快適な暮らしをお届けして49年の二神石油ガス～

みなさまの暮らしに安全・信頼・便利・真心をお届けします！

LPガス・灯油・ガイトール・まちなか水源・太陽熱・太陽光・リフォーム・住宅関連商品・その他

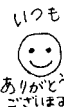
お気軽に
ご相談
ください！





有限
会社

二神石油ガス



秋なのでキノコレシピ

10月

やっと秋めいてきました！！これから食べ物もおいしくなる季節。
うれしいシーズンがやってきますね♪秋の味覚の代表格はなんといってもキノコ！松茸は高価すぎるにしても、そのほかのキノコは
安く、おいしく、栄養価もばっちり、しかもヘルシー！！たくさん食べましょうね。

豚肉とシメジの甜麺醤炒め

2人分

材料：豚バラ薄切り肉(150g)塩コショウ(少々)シメジ(1パック)
木綿豆腐(1/2丁)白ネギ(1本)ピーマン(1個)カシューナッツ(大さじ2)酒(大さじ1)甜麺醤(大さじ2)しょうゆ(小さじ1.5)ゴマ油(小さじ2)

作り方：①豚バラ肉は長さ4～5cmに切り、塩コショウする
②シメジは石づきを切り、小房に分ける
③木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りし手で分ける
④白ネギは斜め薄切りにする
⑤ピーマンは縦半分に切ってひとくち大に切る
⑥カシューナッツはザク切にする
⑦調味料の酒・甜麺醤・しょうゆを混ぜ合わせる
⑧フライパンにゴマ油を強火で熱し、豚バラ肉に焼き色がつくまで炒め、シメジ・豆腐・白ネギ・ピーマンを炒める
⑨⑦を加え全体にいきわたるように炒め合わせ、器に盛りカシューナッツを散らす

キノコとエビのマヨ炒め

2人分

材料：シメジ(1パック)マイタケ(1パック)エリンギ(1パック)玉ねぎ(1/2個)エビ(6～8尾)マヨネーズ(大さじ3)ブランデー(小さじ2)砂糖(小さじ2)しょうゆ(小さじ2)塩(少々)粗挽き黒こしょう(少々)ドライパセリ(適宜)

作り方：①シメジ、マイタケは石づきを切り、小房に分ける。エリンギは長さを2～3等分に切り、さらに幅5mmに切り、玉ねぎは幅1cmのくし切りに。
②エビは殻と背ワタを取り除き分量外の塩をもみこむようからめ水洗いして水気をふき取る
③フライパンにマヨネーズを入れて中火にかけ、①と②を加えて炒める。エビが赤くなり、キノコがしんなりしてきたらブランデー、塩、砂糖、しょうゆ、黒こしょうを加え、全体に混ぜたら器に盛り、ドライパセリを振る

キノコ豆知識

- ① キノコは100gあたり、約20キロカロリーと、かなり低カロリー
- ② 食物繊維が豊富なため、老廃物が排出されやすい。
- ③ キノコに含まれる繊維の一種であるキノコキトサンは内蔵脂肪を効果的に燃焼してくれるウレシイ成分。
- ④ キノコキトサンの健康効果によって体の免疫力を正常に戻すので、血流の改善が期待できる。
- ⑤ リパーゼの働きを弱めるので、脂肪吸収を抑制する。

これからの季節、キノコ狩りに行かれる方も多いでしょう。しかしまた、毎年多くの方がキノコによる食中毒にあっていることも確かです。色鮮やかなものが毒キノコとよく言いますが、そうとも限らず、食用キノコにそっくりな毒キノコも多いので、気をつけましょう！

しめじ

*コレステロールを抑える *高血圧を予防 *便秘改善
*動脈硬化予防 *肝機能を高める *ガン抑制効果

えのき

*ガン抑制効果 *ビタミンBが豊富 *血管拡張作用

椎茸

*骨を丈夫にするエルゴステール含有 *総コレステロール値を下げるエリタデニンは椎茸だけに含まれる
*血圧を下げるカリウムを含有

エリンギ

脂肪肝や便秘に効く *整腸作用がある *コレステロールを下げる(納豆などの大豆食品と一緒に摂ると大豆レシチンとの相乗効果でより効果が期待できる)

くまもとの水
まちなか水源

無料給水中

逆浸透膜システム(RO)を使用し、99.9%以上の有害物質・不純物を除去した安心安全の高品質アルカリ還元水。

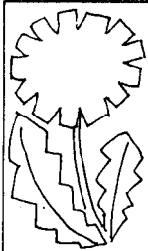
年内いっぱい無料で給水しています！

お気軽にお越しください！！

(4リットルペットボトル容器 ¥300 販売中)

営業時間：午前8:00～午後7:00(日祝除く、平日)

この水でお米を研いで、炊くと
すごく美味しいですよ☆



たんぽぽ



2010/11月号 Vol. 119

http://www.futaqamigs.com

0120-378-370

熊本市田井島 2-1-14

いつもありがとうございます



有限会社

二神石油ガス

まちなか水源

秋の夜長は 四字熟語で！

寒くなりました。コタツやストーブの温かさがうれしい季節です。夜の時間も長く楽しい頃。こんなときは楽しい頭の体操はいかが？ 聞いたことはあるけれど深い意味がわからない、いまだ人には聞けない、そんな四字熟語ってありますよね！ テレビや政治家の話の中だけではない生活に密着した熟語は知っていると何かと役に立つかも？です。

11月

1	悪事〇里	悪い行いはすぐに知れ渡る
2	阿〇叫喚	非常に苦しく泣き叫びたくなる状態
3	一〇托生	行動や運命を最後まで共にすること
4	画〇点睛	最後の大事な仕上げを施すこと
5	五里〇中	状況がわからず見通しや方針が定まらない
6	一日〇秋	一日会わないだけで随分会わない気がする
7	一日〇〇	優れた馬が一日千里も走るというたとえで、才能が優れていること
8	〇田〇下	人に疑われるようなことは最初からしてはいけない。「瓜田に履を納れず、李下に冠を正さず」
9	〇〇混交	良いものと悪いもの、優れたものとつまらないものが混じっていること
10	〇夫之利	二者が争っているのに乗じて第三者が利益を手に入れる
11	行〇流〇	雲や水のように一事に執着せず自然にまかせて行動すること
12	呉〇同〇	仲の悪い者同士が同じ場所にいたり行動を共にしたりすること
13	〇頭〇肉	実質や内容が見かけと一致しないこと、見かけ倒しのこと
14	古今〇〇	昔から今まで並ぶものがないほど優れていること
15	心身〇〇	心身の充実、精神と肉体が一体になること。物事に向かって集中しているようす
16	白河〇〇	回りで何が起こったかわからないくらいぐっすり眠りこんでいること
17	不〇不〇	どんな困難に出会っても決して心が挫けないこと
18	〇頭〇尾	始めは盛んであるが終わりが振るわないこと
19	廉恥〇〇	正直で恥を知る者は手柄を立てて名をあげることができる
20	〇〇奉公	私心を捨て、国や社会のために尽くすこと

おほ おほ



フタ講座のお知らせ

11月より「二神石油ガス・まちなか水源」のショールームにて月1回のフタ講座を開催いたします。楽しい企画をご用意してまいりますので、ぜひご参加いただけたら、と思っております。

第一回 (11/27・土) クリスマスリース作り

講師/益田純子先生

時間/PM1:30~

材料費/1200円

定員/10名

11/1より受付開始



第二回 (12/11・土) お正月用ミニアレンジ

講師/山田幸美先生

時間/PM1:30~PM3:30

材料費/1200円

定員/10名

11/20より受付開始

第三回 (1/29・土) バレンタインの贈り物 (予定)

ブリザーブドフラワーとプチチョコギフト

講師/益田純子先生

時間/PM1:30~PM3:30

材料費/2000円

定員/10名

平成23年1/5より受付開始

第四回 (2/19・土) おいしいコーヒーの淹れ方

(予定)

いずれも定員になり次第締め切らせていただきます！

くまもとの水
まちなか水源

おいしくて安心安全な水。上質な水をお届けしています。

年内、給水無料！！

まちなか水源営業時間

AM8:00~PM7:00

土日/祝日を除く

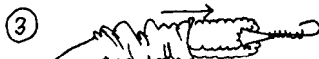
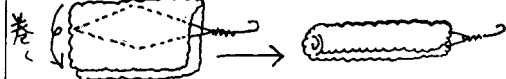


RKK熊本放送の人気情報番組夕方いちばんで「まちなか水源」が取り上げられました！写真はまちなか水源の浄水システム逆浸透膜を使って、醤油が浄化されて純水になる実験。その水を飲むレポーターの丸井純子さんです。浄水能力にびっくりされていました！

おそうじのヒント

① ワयरハンガーも縦に長く伸ばす→

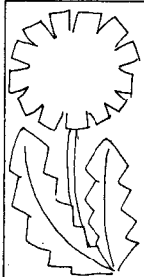
② 乾いたタオルを二つ折にして間にハンガーを入れて巻く



③ ストッキングが足分カットして、かぶせ口もいじる

中にワイヤーが入っているので自由に形が変えられてとても便利。家具のすき間や高い所のホコリなどにどうぞ♡

- | | |
|--------|-----------|
| ① 悪事千里 | あくじせんり |
| ② 阿鼻叫喚 | あびきょうかん |
| ③ 一蓮托生 | いちれんたくしょう |
| ④ 画竜点睛 | がりゅうてんせい |
| ⑤ 五里霧中 | ごりむちゅう |
| ⑥ 一日千秋 | いちにちせんしゅう |
| ⑦ 瓜田李下 | かでんりか |
| ⑧ 玉石混交 | ぎよくせきこんこう |
| ⑨ 漁夫之利 | ぎよふのり |
| ⑩ 行雲流水 | こううんりゅうすい |
| ⑪ 吳越同舟 | ごえつどうしゅう |
| ⑫ 羊頭狗肉 | ようとうくにく |
| ⑬ 古今無双 | ここんむそう |
| ⑭ 心身一如 | しんしんいちに |
| ⑮ 白河夜船 | しらかわよふね |
| ⑯ 不撓不屈 | ふとうふくつ |
| ⑰ 龍頭蛇尾 | りゅうとうだび |
| ⑱ 廉恥功名 | れんちこうみよう |
| ⑳ 滅私奉公 | めつしほうこう |



たんぽぽ



2010/12月号 Vol. 120

http://www.futagamigs.com

熊本市田井島 2-1-14 0120-378-370

いっぺんありがとうございます♡



二神石油ガス

くまもとの水 まちなか水源



おせちに、もう1品!



あっという間に、おせち料理を準備する季節となりました。いつものメニュー以外に簡単で見栄えのいい1品を加えてみてはいかがでしょうか? 新春の食卓も華やき、会話も弾むことうけあいです!

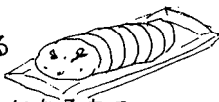
鮭の和風テリーヌ (2人分)

材料: 生鮭 (切身・皮と骨を除いたもの) 200g

三つ葉 10本

A (卵白1個分、生クリーム50ml、うす口しょうゆ 大さじ1)

- 作り方: ①生鮭は骨と皮を除き4等分にする
②三つ葉は1~2cmの長さに切る
③ミキサーに①とAを入れなめらかになるまで混ぜる
④③をボウルに取りだし②を加え混ぜる
⑤長さ40cmに切ったアルミホイルに④を置き水でぬらした手で長さ20cm、太さ5cmの円筒形にし、キャンディ包みにし端をひねる
⑥フライパンに熱湯を1cmの深さに入れ⑤を入れ5分弱煮て、ひっくり返し5分蒸し煮する
⑦粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る



ほたてのゆず胡椒焼き

材料: ほたて貝柱 大6個、A (塩 少々、酒 小さじ2、ゆず胡椒 小さじ1/3) ゆずの輪切り (レモンもOK)

- 作り方: ①ほたては厚みを半分に切り、Aをからめる
②グリルの強火で3分、火が通るまで焼く
③ゆずの輪切りを2枚のほたてに挟んで盛りつける



プチ講座のお知らせ (写真はイメージです)

お正月用ミニアレンジ ミニ生け花

12月11日 (土) PM1:30~ 受講料 1200円 10名



お正月らしい花材で生けるミニアレンジ。ちょっとした花あしらいで心にゆとりが生まれます。たくさん生けてお部屋や玄関などに飾るとすてきですよ!

プリザーブドフラワーで作るバレンタインの贈り物

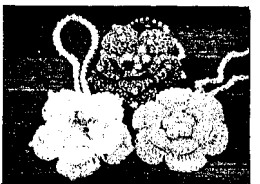
1月29日 (土) PM1:30~ 受講料 2000円 10名



永遠の花、プリザーブドフラワーは愛や感謝の心を込めるのにぴったりのお花です。ミニチョコをあしらったアレンジを作ってみませんか? チョコを食べたあとは半永久的に飾っておくことができます♪ お友達や自分用でもいいかも!!

レース糸で編むビーズキラキラお花のストラップ

2月19日 (土) PM1:30~ 受講料 1200円 10名



レース糸でお花のモチーフを編みます。ところどころにビーズを入れるのでキラキラしてきれいです。この編み方を知っておくと、たくさんつないでバッグチャームにしたり、マフラーにつけたり、工夫次第でバリエーションも広がります♪

えびのエスニック焼き

材料: えび 6尾、A (おろしニンニク・生姜 少々、オイスターソース 小さじ1/2、オリーブ油 小さじ1/2、酒 小さじ1、塩 小さじ1/4、コショウ 少々)

- 作り方: ①えびは頭の先、尾の先、足、背ワタをとる
②Aをからめて10分ほど置き、汁を切ってグリルの中火で約4分程度焼く



☆お正月一口メモ☆

*祝い箸

お正月など晴れの日には両端が細くなっている白木の箸を使います。これには、一方を自分が使いもう一方に神様が宿るという意味があるのです。箸袋に名前を書くのは、神様に守っていただけるようお願いをこめたものです。

*お雑煮

もともとは大晦日に神様にお供えしたものを元旦に「神様と一緒にいただく」というもの。お供えものは各地域の産物であったためお雑煮の具が地方により様々なのです。

*祝い肴三種

おせちを代表する縁起物。この三つがあればおせちの形が整うとも。(田作り) 豊作を祈る、小さくてもお頭つきです(黒豆) 真っ黒になるまでマメに働き、シワがよるまで息災にという願い(数の子) 子孫の繁栄を願う

お詫びと訂正
先月号記載、四字熟語のコーナーで誤字がありました。
正しくは
画竜点睛→画竜点睛です
お詫びして訂正いたします。

まちなか水源 無料給水はいよいよ12月31日まで!
この機会にたくさん飲んでたくさん給水しましょう~♪
月~土 AM8:00~PM7:00
お待ちしております♡



快適 eco 生活ははじめませんか?

シャワーヘッド交換だけで

水道・燃料費がなんと

40~50%も節約できるんです!!

(アリアミスト節水シャワー)

詳しくは二神石油ガス (378-3644) まで!!