



たんぽぽ



2012/1月号 Vol. 133

http://www.futagamigs.com

熊本市田井島2-1-14

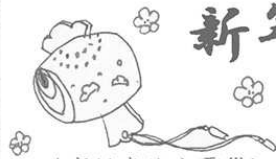
TEL0120-378-370



有限
会社

二神石油ガス

まちなか水源



新年明けまして
おめでとうございます



1月

昨年は東北大震災という未曾有の大災害で、日本人にとって忘れられない年となりました。まだまだ完全な復興とはいきませんが、2012年は新しい日本の夜明けとなる年でありますよう、心から祈ります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします

星座名 ラッキーナンバー 2012年のラッキー石	2012年の運勢
牡羊座(3/21~4/19) ラッキーナンバー: 7 ルルルクオーツ	昨年ほどの強運には恵まれないので、控えめに過ごした方がよさそう。かといって心配しすぎることもなく、小さな願いは叶うでしょう。今、手にしている物を大切に。これまでの流れを維持、または守っていくと次の生き方が見えます
牡牛座(4/20~5/20) ラッキーナンバー: 5 アイオライト	12年に一度の幸運チャンス到来! 色々な場面で、新たな可能性が開けます。新しい環境に飛び込むのもOK。ただしグズグズしているとせっかくのチャンスを逃します。幸運の木星が牡牛座宮にある前半に、一步を踏み出して!
ふたご座(5/21~6/21) ラッキーナンバー: 3 アクアマリン	前半は運勢がいまいちはっきりせず曖昧な日々。ですが、後半に幸運の木星がやって来てワクワクドキドキ忙しくなります。後半のチャンスを逃さないためにも前半は気を抜かずやるべきことをやって、来るべき後半に備えましょう!
かに座(6/22~7/22) ラッキーナンバー: 4 ラブラドライト	焦らず、のんびり過ごして吉。家で過ごす時間を大切に掃除・おうちゴハン・ガーデニングなどで心身をゆっくり癒せば運勢も安定します。もどかしい思いをするかもしれませんが頑張りすぎは残念ながら裏目に出してしまうかも。
しし座(7/23~8/22) ラッキーナンバー: 7 トルマリン	思いがけないハプニングもあって、忙しい日々になりそう。周囲の期待や応援もあるでしょうが、ハイリスクの賭けに手を出してしまいそう。時々立ち止まって足元を確認する必要があります。
おとめ座(8/23~9/22) ラッキーナンバー: 5 インカローズ	強運に恵まれている時期ですのでポジティブシンキングでいきましょう。トラブルメーカーになることもあります。多少のトラブルは覚悟の上で。ただし、後半は運勢が不安定になってきますので慎重にいきましょう。
天秤座(9/23~10/23) ラッキーナンバー: 1 アメシスト	前半は運勢停滞。これまでに手に入れたものをマイペースで守っていきましょう。後半は将来に関心が向かうのでこれからの方針がはっきりしてきます。これまでに準備してきたことをようやく行動に移すチャンスです。
蠍座(10/24~11/22) ラッキーナンバー: 9 水晶	人間関係が広がり、周囲が賑やかになってきます。新たな発見や活躍のチャンスも訪れますが、交際範囲が広がるぶん、出費も増大。遊びや趣味などの出費は削減を考えたほうがよさそうです。備えは前半のうちに作りましょう。
いて座(11/23~12/21) ラッキーナンバー: 0 天晶石	前半は計画的に物事が進んでいくので充実感があります。後半は周囲で起こる出来事に刺激され新たなチャレンジを始めたいくなるかも。遊びの誘いも増えるので交際費は増大。突然の旅行や引っ越しなど不意の出費もありそうです。
やぎ座(12/22~1/19) ラッキーナンバー: 8 ヒスイ	前半はそれなりに好調。財運も安定しているので守りを第一に考えましょう。周囲と自分を比較しないで自分の居場所をしっかりと確認して。後半は雑用に追われたり友人知人からのヘルプコールで忙しくなるかも。
水瓶座(1/20~2/18) ラッキーナンバー: 6 琥珀	多少問題があってもじっと我慢していれば乗り切れてしまうでしょう。忍耐が周囲の状況を動かしてくれます。自分なりの幸せやマイブームを見つけて。2~3年先のことを想定しながらじっくりと足元固めの時期となるでしょう。
うお座(2/19~3/20) ラッキーナンバー: 2 ブレナイト	前半は友人の変化にあせりが出てくるかもしれませんが慌てないで。新たなチャレンジにはまだ時間が必要です。迷いや疑いに不安になるかもしれませんが心配しないで。対人運には恵まれているので誰かが手をさしのべてくれるでしょう。



お餅のベーコン巻き

材料: お餅4個・ベーコン4枚・サラダ油
大さじ1/2
調味料: しょうゆ大さじ1・酒大さじ1/2
みりん大さじ1/2・砂糖小さじ1
作り方:
①お餅をこんがり焼く
②ベーコンを巻いて、巻き終わりを下にしてカリッと焼き、フライパンから取出す
③フライパンに調味料を入れ、中火でトロリとなるまで温め、ベーコン餅をもどす
しっかりとからめてできあがり

LPガスでよかったね! キャンペーン
当選者発表!!! おめでとうございます!
2等3532
3等3505・3516・3605・3647・3651・3666
3681
4等3578・3615・3698

フク講座のお知らせ

2月25日(土)PM1:30~
淡水パールのペンダントヘッド
講師: 香月 貴美子先生
材料費: 1200円

上品なパールのアクセサリはシーンを
選びません。お手持ちのチェーンにつけて
身につけてください。シルクのリボンや革ヒ
モに通してもすてきかも。



お知らせ

お客さまのご要望により、2012年より当社でもオール電化を取り扱うことになりました。県内IHシェアNo1を誇る出田実業(株)との提携になりますので、どこよりもきつとご満足いただけるご提案をさせていただけると思います。また、各ご家庭の生活パターンによるシミュレーションにて、電気とガスのどちらが良いのか、併用した方が良いのか、などガスと電気、両方の取扱い店ならではの率直なご提案もできるのでは、と思います。尚、当社は太陽熱・太陽光も販売しておりますので組み合わせもご希望に合わせて多数可能となります。まずは、お気軽にお問い合わせ・ご相談くださいませ。

LPガス・ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・ホームリメイク・水揚げポンプ・ガイトール・まちなか水源は二神石油ガスへ!



たんぽぽ



2012/2月号 Vol. 134

http://www.futagamigs.com

熊本市田井島2-1-14

TEL0120-378-370



有限会社 二神石油ガス

まちなか水源

大好き！塩ダレ

万能塩ダレ

材料

塩10g、黒コショウ、ゴマ油小さじ1、日本酒小さじ1、砂糖小さじ2、
いりごま大さじ1、だし汁100cc

にんにく塩ダレ

材料

塩小さじ1/3、ゴマ油大さじ1強、おろしニンニク1かけ、こしょう少々、
いりごま少々

ネギ塩ダレ

材料

白ネギみじん切1本分、ゴマ油大さじ2、サラダ油大さじ2、塩小さじ1
白ごま大さじ1

作り方

フライパンにゴマ油とサラダ油、塩をまぶしたネギを入れ中火でしんなり
するまで炒める。火を止めて、白ごまを入れてできあがり！

塩ダレきゃべつ

おつまみにサイコー！焼肉屋さんの味です！

材料(2人分)

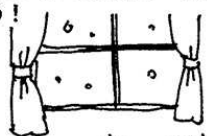
きゃべつ4〜5枚、顆粒コンソメ大さじ1、岩塩または荒塩小さじ1、水大さじ4
おろしニンニク1かけ、ゴマ油大さじ2、ブラックペッパー適宜

作り方

①コンソメ、岩塩、水を耐熱カップに入れてレンジに1分かけ、おろしニンニクを
くわえる

②ボウルに手でちぎったきゃべつを入れ、①の塩ダレ、ゴマ油、ブラックペッパー
を混ぜ合わせてできあがり！

年末年始でおごちそうを食べすぎた人に大人気。
あっさり風味の塩ダレです。そのまま野菜や肉にかけ
てもよし、調味料として使ってもよし。作り方も、ただ混
ぜるだけ♪
そのシンプルで万能な一品はきっとやみつきになること
でしょう！



♪春よこい〜
はーやくこい♪

塩ダレ活用法！

焼肉屋さんや居酒屋はもちろん、最近はハンバーガーショップの
メニューにも登場の「塩ダレ」味。お料理の幅が広がるのでぜひ
作ってみてください〜！他にも混ぜてみたい例はコチラ！
・ゆず胡椒・レモン汁・しょうがみじん切・食べるラー油など
こんな料理に使うといつも違う味になる例はコチラ！
・塩ダレ焼きそば・焼肉・から揚げ・蒸し鶏、豚・牛タン・野菜炒めなど

ほかほかお茶で冷え性とサヨナラ！！

梅醤番茶

①茶器の中で、梅干しを軽くつぶします
②①の中に番茶を注ぎ、醤油を1〜2滴、すりおろし生姜を入れます
ウーロンチャイ

①ウーロン茶を濃めに煮出し、牛乳を加えて沸騰直前まで加熱
②カップに注ぎ、シナモンパウダーを振りかけます
③甘さが欲しいときは砂糖の代わりにこしあんを入れると、おいしい！
寒い夜にうつつつけの飲み物です♪心も体もほかほか〜♪

2月が買替時！開運お財布♪

- 1) お金を殖やす「水」の季節、冬が買い替えの季節。財布は使い始めた時の
気を吸うので、冬から使い始め〜がいいのです。
- 2) 財布の寿命は最長3年と考える。財布が持つ、お金を生み出すパワーは
次第に低下します。
- 3) お金の出し入れがしやすい長財布がおすすめ。お金も居心地悪いとすぐ
出ていきたくなくなります。折り財布の場合は小銭を入れすぎないで。
- 4) 財布に余計なモノはいれない。お守りや写真、ショップカードなど入れすぎは
NGです。

2012年の財布最強カラーは「ピンク」&「シルバー」だっ！！

2012年「金運」と「財運」を呼び込むカラーです。

金運が悪く、その運をリセットしたい場合は白い財布もおすすめです〜

3月プチ講座

お米ソムリエによる「おいしいごはんとは？…」実演講習会

普段、何気なく炊いているごはん。ほんのちょっとしたコツで、とびきりお
いしく炊けるんです！今回はお米ソムリエの方をお招きして、実演！？
その違いを試食で実感してみませんか？ 筆記具もお待ちください！

3月17日(土)AM10:30〜 参加費無料

お申込みは378-3644まで。ご参加お待ちしております！

お知らせ

お客さまのご要望により、2012年より当社でもオール電化を取り扱うことにな
りました。県内IHシェアNo1を誇る出田実業(株)との提携になりますので、どこ
よりもきつとご満足いただけるご提案をさせていただきます。また、各ご家庭の生活パ
ターンによるシミュレーションにて、電気とガスのどちらが良いのか、併用した方が良いのか、など
ガスと電気、両方の取扱い店ならではの率直なご提案もできるのでは、と思います。尚、当社は
太陽熱・太陽光も販売しておりますので組み合わせもご希望に合わせて多数可能となります。
まずは、お気軽にお問い合わせ・ご相談くださいませ。

建設業最大規模の
展示会開催！

2012春

住まいと暮らしの 総合資材展

建設資材業界No1の品揃えで
住まいづくりを提案します。

2月11日(祝) 10:00〜17:00
2月12日(祝) 10:00〜17:00

会場/興南会館 大ホール(大分県大分市)

創業99周年記念として99のご提案ブースで
皆様のお越しをお待ちしております!!

建設関連の99メーカーが勢揃い!!

住宅設備機器 システムキッチン・バス・トイレ、洗面台など	暖房・エアコン 太陽光発電システム、蓄電池、太陽熱	建材・木材 床材、内装材、外装材など
キッチン・電気・ガス ガスコンロ、ガスレンジ、ガス温水など	水道・金物・照明 水栓、バルブ、照明、電気工事など	建築資材 建築用断熱材、防音材など

くまモングッズも販売♪
キッズコーナーもあるよ!

水まわりリフォーム

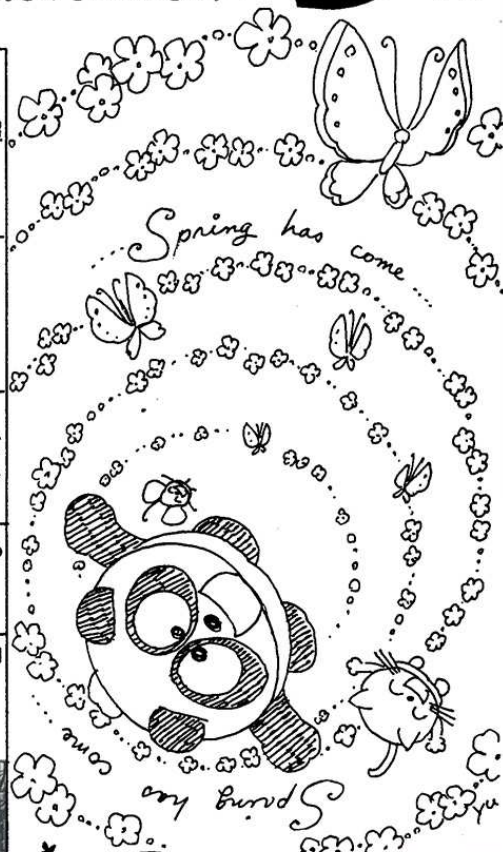
なら、おまかせを！
キッチン、お風呂、
トイレその他
まずはご相談を！

熊本の パワースポット

やっと暖かくなり、ドライブするにも楽しい季節となりました！
年度初めに向け近場のスポットでパワーをいただき
気持ちも新たにスタートを切るのもいいかもです！

3月

矢岳巨石群遺跡 (熊本県上天草市姫戸町姫浦白嶽森林公園内)	長さ13m、幅6m、厚さ2.5mの天井石を支えたものがあり、これがドルメン(支石墓)とすれば世界最大級のものである。この遺跡の中には杯状穴や方位を示す線刻とその先に並ぶ方位石や様々なペトログラフが刻まれており、超古代にエジプトなどでのような祭祀がこの一帯で行われていたことがうかがえる。公園内の矢岳神社のご神体の巨石は宇宙船石とされている。 ※ペトログラフ=岩刻文字
四山神社 (熊本県荒尾市大島818) 0968-62-1390	昔、虚空蔵菩薩が降臨された跡とされる。毎年2月13日と9月13日に行われる大祭のとき、境内でもらう「福寿銭」と呼ばれる5円玉を財布の中に入れておくとか商売繁盛の願いが叶うといわれ、「ご縁(5円)があつて儲けたら」次のお参りのときには、倍の10円にしてお賽銭にするのが習わし。 一切の悪を「はじき去る」竹細工の「はじき猿」は名物
潮神社 (熊本県球磨郡湯前町野中田)	別名「おっぱい神社」安産祈願で知られる宮崎県の鶴戸神宮から分祀され、1400年代の室町時代に再興された。産前産後に乳房の形物を作って奉納すると乳の出がよくなるといわれ、子宝や子育てにご利益があるとか。おっぱい祭りのときはおっぱい饅頭も販売されるとか。
福の神地蔵尊 (熊本県阿蘇市小里)	約350~400年前に出土されたとされる。手に持つ物が昔の富くじに似ていることから縁起のよい地蔵として祀られる。 実際に宝くじに当選した参拝者もいるとかいないとか。
阿蘇大明神御足跡石 (熊本県阿蘇郡南阿蘇村白川696-1)	江戸時代に編纂された肥後国誌に「白川乾藪洞というところに阿蘇大明神の御足跡石がある」と記されていて、平成11年、地元の人々が掘出したもの。
高森殿の杉 (熊本県阿蘇郡高森町高森村山) 清栄山の登山道にある	樹齢1000年の雄木と雌木。不思議な樹形は横幅10m近くになるとか。その雄大さに圧倒される。 高森城主・高森伊予守惟直と三森兵庫守能因の自刃の地(牧場の中にあるので、牛が逃げないよう、鉄扉は必ず閉めること)
拝ヶ石巨石群 (熊本市河内町東門寺)	金峰山の外輪山であり、最高峰の二の岳に向かって、最大約7mとも言われる巨岩がコの字型に立ち並び、地元で昔から「拝ヶ石」と呼ばれ民間信仰の場として崇められている。中心には「夫婦石」と呼ばれる大小の巨岩があり、地震によって倒れたと伝えられている。これらの巨石はどれも何らかの手段を用いて人為的に運んだと思えない大きさや配置である。 また頂上部には明らかに人為的と思えないストーンサークル的な石積みも確認されている。



春野菜の玄米丼

レモンのさわやかな酸味とプリプリのあざりが、春を感じる丼です。

材料(2人前)

砂出し穀付きアサリ・1パック(約150g) 春キャベツ・1/8個 菜の花・6本 キヌサヤ・12枚 新ゴボウ・1/3本 土ショウガ・1/2片 刻み赤唐辛子・1本分 酒・100ml <調味料/>しょうゆ・小さじ2 コシウ・少々> レモン汁・1個分 ゴマ油・小さじ2 白ゴマ・少々 玄米ご飯・丼2杯分

作り方

- 1 春キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる。菜の花は根元の固い部分を少し切り落として熱湯でゆで水に取って、粗熱が取れたら水気を絞って長さ3~4cmに切る。
- 2 キヌサヤは筋を引いて熱湯でゆで、大きい場合は斜め切りにする。新ゴボウは斜め切りにして土ショウガは皮をむいてせん切りにする。
- 3 フライパンにゴマ油と土ショウガ、刻み赤唐辛子を入れて火にかける。香りが立ってきたら穀付きアサリをザッと炒め、酒を加えてフライパンの蓋をして蒸し煮にする。アサリの口が開いたらいったん火を止め、アサリを取り出して殻から身を外す。
- 4 同じフライパンに春キャベツ、新ゴボウを入れて火にかけ蓋をし、春キャベツがしんなりしたら菜の花キヌサヤを加え、さらに蒸し焼きにする。全体にしんなりしたら<調味料>を加えて味を調え、アサリの身を戻し入れ、レモン汁を加えて全体にからめ、玄米ごはんを入れた器に煮汁ごと盛り、白ゴマをふる。

4月プチ講座のお知らせ

ジェル・キャンドル

ガラスの中に色砂(カラーサンド)を敷き詰め、貝殻・ビー玉・マスコットなどを入れ上からジェルを注ぎ込みます。固まるとこれからの季節にピッタリのサマーキャンドルができあがり！
(事務所に見本があります)

4月21日(土)

PM1:30~

材料費 ¥1400位



オール電化取扱いのお知らせ

お客さまのご要望により、2012年よりオール電化を取り扱うことになりました。各ご家庭の生活パターンシュミレーションにより、電気とガスのどちらが合うのか、併用がお得なのかなど、ガスとオール電化取扱い店ならではの率直なご提案をさせていただけると存じます。また、当社では太陽熱温水器・太陽光も取り扱っておりますので、多様な組み合わせで、お客様の理想のライフスタイルのお手伝いができるのではと思っております。尚、水回りリフォームもしております。キッチン・トイレ・お風呂のリフォームの際はお気軽にご相談くださいませ。

LPガス・ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・ホームリメイク・水揚げポンプ・ガイトール・まちなか水源は二神石油ガスへ！

春なので千旅しよう!

菊池電車

菊池電車

正式名称は熊本電鉄。明治中期から大正初めにかけて全国に数多く
軽便鉄道が創設されましたが、全国ただ一つの生き残りがこの菊池電
車となっています。経営難のため、全国から
の払い下げ電車が集結しているの
で鉄道ファンからも注目され、数年前には
JAL企画で「熊本の菊池電車に乗る旅」
というツアーが組まれたほど。特に「青ガエル」
と呼ばれる5000系は大人気で熊本
でしか乗れない、と東京からわざわざ乗り
に来る人も多いためです。
(青ガエルは上熊本線のみ、詳しくは343-2552まで)



自転車も乗車できる!

なんと菊池電車は自転車ごと乗車できるという全国でもとてもめずらしい
電車としても有名。通常運賃のほかに自転車代100円を支払うとOK!

駅周辺を歩いてみよう

菊池電車は有名車両のほかに、駅周辺にある公園等を散策する、という
楽しみ方もあります。

- 熊本妙寺: 上熊本駅より 徒歩12分
加藤家の菩提寺。宝物殿には加藤清正愛用の品々が。
- 藤崎八幡宮: 藤崎宮前駅より 徒歩5分
平将門追討を勧誘して勧進され、千年以上の歴史をもつ。
- 夏目漱石 坪井旧居: 藤崎宮前駅より 徒歩9分
漱石5番目の家。長女も誕生したこの家には「坊ちゃん」の原稿
など展示。
- 熊大赤門: 黒髪駅より 徒歩21分
旧第五高等学校。国指定重要文化財。
- 泰勝寺: 黒髪駅より 徒歩26分
細川家の菩提寺。園内には苔園、茶室「仰松軒」や天然記念物の
立田山クチナシも見られる。
- 坪井川緑地公園: 坪井川緑地公園前駅より 徒歩1分
川沿いに整備。大型遊具やジョギングが楽しめる。
- 立田山自然公園: 亀井駅より 徒歩20分
自然がそのまま残る公園。アスレチック施設あり。

お天気の良い日は、ついでどこへお出かけしたくなりま
すね! 近くに住んでいるとなかなか乗る機会がありま
せんが、たまには通称「きくでん」で、のんびりゆったり
春を感じにいきませんか?

4月



被爆電車

広島県の広島鉄道在籍中、原爆に遭い7両中4両を
失った残りの車両が今も健在。北熊車庫で入替え
車両としてがんばっています。鉄道マニアの間で
「被爆電車」と呼ばれ有名です。

路線図

- 八景ノ水谷公園: 堀川駅より 徒歩9分
細川家5代藩主綱利公ゆかりの清らかな湧水地。
- 妙泉寺公園: 須屋駅より 徒歩5分
桜の名所
- 須屋八幡宮: 須屋駅より 徒歩5分
春と秋の大祭に奉納される須屋神楽は有名。
- カントリーパーク: 御代志駅より 徒歩16分
子供が遊べる施設やバラ園が有名。春には植木市も開催。
- 水の科学館: 堀川駅より 徒歩9分
熊本市の上水道に関することが学べる公園
- 弁天山公園: 御代志駅より 徒歩37分
くまもと緑の百景のひとつ。展望所からの眺めは最高!
- 桜並木: 御代志駅前
九州農業試験場(電波高専前駅下車)

エビのシーザーサラダ (2人分) パーティーメニューにもぴったり! おごちそうサラダです♪

(材料) エビ...6尾 フランスパン...1/4本 レタス...1/4個 スプラウトまたはカイワレ...1パック オリーブ油...大さじ3 粗挽きこしょう...少々 粉チーズ...大さじ2
ドレッシング(にんにくみじん切...1/2片 粒マスタード...小さじ1 レモン汁...1/4個分 ワインビネガー...小さじ2 ウスターソース...小さじ1
オリーブ油...大さじ1.5 粗挽きこしょう...少々)

(作り方)

- ①エビは殻と背ワタをとって水洗いし水気を切る。パンはひとくち大に切ってオリーブ油大さじ2を染み込ませ、粗挽きこしょうを振る
- ②レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、水に放つ。パリっとしたらしっかり水気を切り冷やしておく。スプラウトも洗って水気を切りレタスと合わせる
- ③ドレッシングの材料を混ぜる(オリーブ油は少しずつ加える)
- ④パンはフライパンでキツネ色に炒めボウルにとり、熱いうちに粉チーズをからめる。
- ⑤器に②のサラダ、エビとパンを盛りドレッシングをかけて粗挽きこしょうを振る

オール電化取扱いのお知らせ

お客さまのご要望により、2012年よりオール電化を取り扱うことになりました。各ご家庭の生活
パターンシミュレーションにより、電気とガスのどちらが合うのか、併用がお得なのかなど、ガスと
オール電化取扱い店ならではの率直なご提案をさせていただけると存じます。また、当社では
太陽熱温水器・太陽光も取り扱っておりますので、多様な組み合わせで、お客様の理想のライフ
スタイルのお手伝いができるのではと考えております。尚、水回りリフォームもしております。
キッチン・トイレ・お風呂のリフォームの際はお気軽にご相談くださいませ。

5月プチ講座のお知らせ

ピンクのばらのフラワーアレンジ

5月はバラの季節。あちこちで見かける美しい
バラにうっとりしてしまいますね! 今月はその
バラをメインにしたフラワーアレンジです。

お楽しみに!

5月19日(土)

PM1:30~

材料費 ¥1500位

講師: 益田純子先生

花バスサミと持ち帰り用の袋をご持参下さい!



あめちゃん、食べる?

「あめちゃん」を持ち歩く理由は?

- * 外で会った人に配るため
- * 咳をしている人を見かけると差し出す
- * 人からもらうので、自分もお返しするため
- * よく喋るので、のどが痛くなる
- * 泣いている子供を見かけたらあげるため

自分のため、というよりコミュニケーションツールとして利用する...大阪人ならではのフレンドリーな気質を表していますね。また、子供を持つお母さんは、バスや電車の中で子供を黙らせるために〜使うということです。また、劇場などで咳をすると飴やみかんがどんどん回ってくるのか?!

どんな「あめちゃん」が人気?

多くの人が、数種類の飴を持っているとか。理由は、咳をしている人にはのど飴、疲れている人には甘い飴、こどもにはミルク味をあげる、など恐るべし細やかな心遣いのお阪人なのでした!

「あめちゃん袋」

そのあめちゃんを、どうやって携帯しているかという、大抵の人は「あめちゃん袋」と呼ぶ専用の袋に入れています。形は巾着型やポーチ型など様々。また、可愛い布で小さな巾着袋を縫ってあめちゃんを入れ、その袋ごと配る〜という人も。東日本大震災の被災地でもボランティアの方が、あめちゃんの入った小さな巾着袋を被災者の方に配ったそうです。

かわいい布で
小さな巾着を作ろう!
中にあめちゃんを入れて
プレゼント...♡

「あめ」を使ったことわざ

◇飴と鞭
人をしつけたり、管理し支配するとき、やさしさと厳しさの両面をもってすることが重要だということ。甘いばかりでも、反対に厳しいばかりでも人は育たない。

◇飴の銭より笹の銭が高い
笹飴を作るのに、飴より包む笹のほうに金がかかる。本末転倒であることのとえ。新潟地方のことば。

◇飴をしゃぶって棒を呉(くれる)
棒飴の飴だけなめて、残った棒を人にやるの意。自分だけいい思いをして人をないがしろにすること。新潟では「飴買って笹くれる」という。

◇飴を舐(ねぶ)らせて口をむしる
うまいことを言って、相手から情報や手掛かりとなることを聞き出すことのとえ。

オール電化取扱いのお知らせ

お客さまのご要望により、2012年よりオール電化を取り扱うことになりました。各ご家庭の生活パターンシミュレーションにより、電気とガスのどちらが合うのか、併用がお得なのかなど、ガスとオール電化取扱い店ならではの率直なご提案をさせていただけると存じます。また、当社では太陽熱温水器・太陽光も取り扱っておりますので、多様な組み合わせで、お客様の理想のライフスタイルのお手伝いができるのではと思っております。尚、水回りリフォームもしております。キッチン・トイレ・お風呂のリフォームの際はお気軽にご相談くださいませ。

LPガス・ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・ホームリメイク・水揚げポンプ・ガイトール・まちなか水源は二神石油ガスへ!

大阪の文化、ナニワの女性のマナーと言われる、「あめちゃん」。外出時に必ず、あめちゃん袋に入れた飴を持参する率はなんと100%に近いそうです。また、飴に「ちゃん」づけで呼ぶのも、ほぼ100%だとか。その独特の文化は人情味溢れる大阪の人ならではの。ちょっと真似して、あめちゃん袋をバッグに忍ばせたいくなりました!

5月



誰でも一度は食べたことのある定番「あめちゃん」

あめちゃんウンチク

お菓子メーカーは別として、キャンディをメインに販売している会社のほとんどが大阪に本社を持っています。製品がよく売れるから会社を大阪にしたのか、会社が大阪だったからあめちゃん文化を発展させたのか不明ですが。

豚肉とエリンギの中華みそ炒め 材料(2人分)

豚バラ肉(ブロック)・120~130g/塩・少々/エリンギ・2本
キャベツ・1枚/ニンニク(みじん切り)・1片分/豆板醤・少々
土ショウガ(みじん切り)・1片分/サラダ油・大さじ1.5

<調味料>

甜麺醤・大さじ2/みそ・大さじ1.5/酒・大さじ1

<作り方>

- ①豚バラ肉は厚さ2~3mmの食べやすい大きさに切り、塩をもみ込む。エリンギは食べやすい長さに切り、さらに縦薄切りにする。キャベツはザク切りにする。<調味料>の材料を混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、豚バラ肉を炒める。火が通ったらエリンギとキャベツを炒め合わせ、しんなりしたらいったん取り出す。
- ③フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き取り、残りのサラダ油、ニンニク、土ショウガ、豆板醤を入れ、火にかける。香りがたったら(2)の豚バラ肉と野菜を戻し入れ、<調味料>を加えて炒め合わせ、器に盛る。

6月プチ講座のお知らせ

DECOクレイクラフト(粘土工芸)

特殊なカラー粘土でお花やいちごを作り、空きビンの蓋をデコレーションします。

6月9日(土)PM1:30~

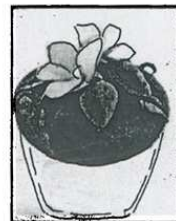
材料費 ¥700

講師 榎本利恵先生

よく洗って乾かした蓋つき

空きビンをも2つご持参ください

(見本は会社にありま)



超カンタン！主婦の味方レシピ




6月

ベーコンとちくわのカレー風味マヨ炒め (2人分)

材料: 厚切りベーコン60g ちくわ2本 マヨネーズ小さじ2 カレー粉少々 塩コショウ少々

作り方: ①ベーコンとちくわは幅1cmの短冊切にする
②フライパンにマヨネーズを溶かし、ベーコンとちくわを炒める
③焼き色がついたら、カレー粉を加え、よく絡まったら塩コショウで味を調える

豚マ炒め (2人分)

材料: 豚バラ薄切り200g トマト2個 にんにく薄切り1かけ バジル生5~6枚 刻み赤唐辛子1本 しょうゆ大さじ1 塩コショウ少々 オリーブ油大さじ1

作り方: ①豚バラ肉は長さ3cmに切る。トマトはヘタをくり抜き、ひとくち大の乱切りにする。
②フライパンにオリーブ油、ニンニク、赤唐辛子を入れ弱火にかける。香りがたったら豚バラ肉を入れ、焼き色がつくまで炒めて余分な脂は拭き取る
③トマトを加えて軽く炒め、しょうゆと塩コショウを加えて炒め合わせ器に盛り、バジルを散らす。

キャベツのクリームチーズ和え (2人分)

材料: キャベツ1/5個 <ドレッシング> クリームチーズ30g 牛乳大さじ1 おろしにんにく1/2かけ分 オリーブ油小さじ1 レモン汁小さじ2/1 塩コショウ少々

作り方: ①キャベツはひとくち大に切る、芯の部分は薄切りにし耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで2~3分加熱
②クリームチーズは電子レンジで15~30秒加熱して柔らかくしボウルで<ドレッシング>の材料と混ぜ合わせ①のキャベツを入れ和える

ナスとジャコのさっと煮 (2人分)

材料: ナス2本 ちりめんじゃこ大さじ3 大葉2~3枚 麺つゆ大さじ5(ストレートタイプ) ゴマ油大さじ1

作り方: ①ナスはヘタを切り落とし半月切りに、大葉は軸を切り落としせん切りにする。
②鍋にゴマ油を熱してチリメンジャコを軽く炒め、ナスを加えてしんなりするまで炒める。
③麺つゆを加えて鍋に蓋をし、3~4分煮る。器に盛り、大葉をのせる

。。。プチ講座に参加してみませんか？。。。

単発のカルチャーサロンとして、多くのお客さまにご参加いただいている「プチ講座」。月に一度、材料費実費のみの料金とバラエティに富んだ講座内容で楽しいひとときを～を心掛けて企画していますのでぜひ一度覗いてみてくださいね♪
講座の様子は当社ブログ「たんぽぽ」ブログ」で紹介しています。ご覧ください～！
たんぽぽブログ <http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/>

これまでに実施したプチ講座の内容

第1回 クリスマスリース	第11回 ラインストーンとお花のブローチ
第2回 お正月の生け花	第12回 秋のお花の生け花
第3回 バレンタインのプリザーブドフラワー	第13回 クリスマスおもてなし料理(無料)
第4回 レース糸で編むお花のストラップ	第14回 レカンフラワー
第5回 家庭用コンロ料理講習会(無料)	第15回 淡水パールのペンダントヘッド
第6回 春の花を使った生け花	第16回 おいしいごはんの炊き方(無料)
第7回 ハギレで編むエコサンダル	第17回 ジェルキャンドル
第8回 「書を楽しむ」ふくさに書く	第18回 ピンクのバラのアレンジメント
第9回 キラキラクリアなビーズリング	第19回 DECOクラフト
第10回 お花のモチーフナチュラルコースター	第20回 「書を楽しむ」来民柿渋うちわに書く

7月/プチ講座のお知らせ

「書を楽しむ」来民・柿渋うちわに書く

- 7月7日(土) PM1:30～
- 講師: 山中 南伸先生
- 材料費: 1500円
- 書道用具(筆・下敷き・文鎮)練習用半紙

をご持参ください

使い込むほどに渋が変化していい色艶になります。大切に使用すれば100年はずっとか。たとう紙に入っているのでも贈り物にも最適です。
お手本はご用意しますが、好きな言葉や絵など自由に書いてOKです！
(専用用紙に書いた後、職人さんがうちわに仕立てられるので完成作品お渡しは後日となります) 見本は事務所にあります



お客さまのご要望により、2012年よりオール電化を取り扱うことになりました。各ご家庭の生活パターンシミュレーションにより、電気とガスのどちらが合うのか、併用がお得なのかなど、ガスとオール電化取扱店ならではの率直なご提案をさせていただきます。また、当社では太陽熱温水器・太陽光も取り扱っておりますので多様な組合わせで、お客様の理想のライフスタイルのお手伝いができるのではと思っています。尚、水回りリフォームもしております。キッチン・トイレ・お風呂のリフォームの際はお気軽にご相談くださいませ。

LPガス・ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・ホームリメイク・水揚げポンプ・ガイトール・まちなか水源は二神石油ガスへ！

見直されています！ ラジオ体操

7月

あのなつかしいピアノ伴奏を聴くと、誰でも自然に体が動く・・・公園や神社の境内で、眠い目をこすりながら体操をした覚えのある人も多いのではないでしょうか。子供のころはただなんとなくやっていた体操も実はとても深い、すごい体操だったのです！ いま、また見直されているというラジオ体操。一日10分間の体づくり、もう一度始めてみませんか？

ラジオ体操の歴史

アメリカの保険会社が考案したラジオ体操を基に、昭和3年、日本放送協会・文部省の協力を得て、通信省簡易保険局（現・かんぽ生命保険）が始めた。正式名称は「国民保険体操」子供からお年寄りまで一般の人が行うことを目的としたラジオ体操第一と体をきたえ筋力を強化することにポイント置いて第一より運動量が多い第二がある。

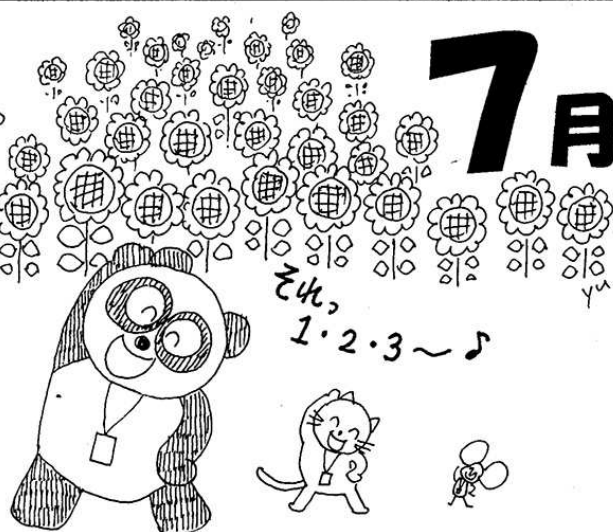
ラジオ体操の効果

全身をくまなく動かすように作られているラジオ体操。つまり、この体操を毎日するとわずか3分で体中のどの筋肉も鍛えられるという考えられた大変科学的な体操といえます。しかも、女性にうれしい効果満載です！ できれば、一日2回を目指して。

ラジオ体操第一の内容と効果（約3分）

1. 背伸びの運動
運動するための正しい姿勢を作る。
2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
美脚、小尻効果が高い。
3. 腕を回す運動
肩甲骨をしっかりと動かすことで血行が改善し、肩こりに効果。
4. 胸を反らす運動
二の腕、バストアップ効果、猫背も改善。
5. 体を横に曲げる運動
わき腹を伸ばすストレッチでワエストが細くなる効果。
6. 体を前後に曲げる運動
息を止めないように注意。
7. 体をねじる運動
美しいウエストラインを作ることができる。
8. 腕を上下に伸ばす運動
これにより肩甲骨の動きが良くなる。
9. 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動
ポイントは太ももの後ろ側の筋肉を意識する。セルライトを減らす効果。
10. 体を回す運動
タオルを使うと手の幅が変わらず自然に回すことができる。きちんと腰中心に回すと腰痛改善に効果がある。便秘の改善効果も。
11. 両脚跳び運動
12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
13. 深呼吸
ポイントは、お腹とお尻に力を入れること。

8月のプチ講座は夏休みとなります。
次回は9月8日（土）PM1:30～
「紙バンドのエコクラフト」です
詳しくは来月号でお知らせいたします。
お楽しみに～！



ラジオ体操の歌

①
新しい朝が来た 希望の朝だ
喜びに胸を開け 大空あおげ
ラジオの声に 健やかな胸を
この香る風に 開けよ
それ 1, 2, 3

②
新しい空の下 輝く緑
爽やかに手足伸ばせ 土踏みしめよ
ラジオとともに 健やかな手足
この広い土に 伸ばせよ
それ 1, 2, 3

夏の全国巡回ラジオ体操
熊本 8月13日（月）
阿蘇内牧・阿蘇中学校

ラジオ体操放送時間

NHKラジオ第一放送
毎日 AM6:30～AM6:40
NHKラジオ第二放送
月～土 AM8:40～AM8:50
PM12:00～PM12:10
PM15:00～PM15:10
NHK教育テレビ
毎日 AM6:25～AM6:35

ちびっこからお年寄りまで、すべての年代の方に、負担なく、かつ健康維持に最高のプログラム。体操の図解や楽譜などもリクエストすればもらえます。（お問い合わせ TEL0570-066-066）

細ネギと鶏ひき肉のピリ辛サラダ（2人分）

細ネギ・1/2束 鶏ひき肉・100g ピーナッツ・少々
＜ドレッシング＞しょうゆ・小さじ2 砂糖・小さじ1/3 サラダ油・小さじ1
顆粒かつおダシの素・小さじ1/2 一味唐辛子・小さじ1/3～1/2 レモン汁・小さじ1/2

- ①細ネギは根元を切り落とし、長さ3cmに切る。ピーナッツはみじん切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、鶏ひき肉を粗めにほぐし入れてゆでる。火が完全に通ったらザルに上げ、水気をよくきって冷ましておく。
- ③ボウルで＜ドレッシング＞の材料をよく混ぜ、細ネギと鶏ひき肉を加えてよく和える。器に盛り、ピーナッツを散らす。

お客様のご要望により、2012年よりオール電化を取り扱うことになりました。各ご家庭の生活パターンシミュレーションにより、電気とガスのどちらが合うのか、併用にしたがお得なのかなど、ガスとオール電化取扱店ならではの率直なご提案をさせていただけると存じます。また、当社では太陽熱温水器・太陽光も取り扱っておりますので多様な組合わせでお客様の理想のライフスタイルのお手伝いができるのではと思っております。尚、水回りリフォームもしております。キッチン・トイレ・お風呂のリフォームの際はお気軽にご相談くださいませ。 0120-378-370 もしくは、 096-378-3644 までどうぞ！

LPガス・ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・ホームリメイク・水揚げポンプ・ガイトール・まちなか水源

水を飲もう！

8月

生物体は一見固体のように見えますが、ほとんどが「液体」「水」でできていて人間もまた、体の60%が水でできています。そこで、飲み水はおいしいことももちろん大事ですが、健やかな体を保つためには、より安全な水が必要不可欠なのです。

一日に必要な水の量

体の活動を維持するために、人は絶えず水を摂取し、排泄し、循環させる必要があります。

人間の体内からの水分排泄量は、静かに横たわっている成人男子で、1日2,300ミリリットルです。もちろん体を動かした時や暑い時などはそれ以上の水分が排出されますので、これに等しい分だけの水分の補給が必要となるのです。水分は食物にも含まれていますので1日に補給すべき必要最低限の水分量は次の通りです。

飲料水：1,200ミリリットル／食物：800ミリリットル／代謝物：300ミリリットル
1,200ミリリットルというかなりの量かと思われそうですが、コップ1杯の水を6回飲む、と考えると意外と飲めてしまえそうです。

人間は水分を摂取して、排出して～という循環を繰り返し生きているのです。

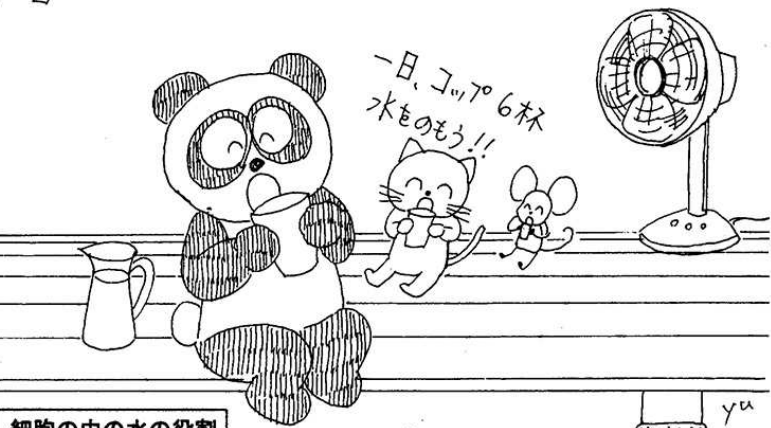
乾く前に飲む

喉の渇きが来る前に水分補給をすると、様々な代謝がうまくいきます。

体内のたった1%の水不足で、猛烈な喉の渇きを感じ、2～4%不足すると脱水症状が起き、死に至ってしまうこともあるのです。とくに高齢になると、喉の渇きを感じる事が鈍くなり、気付いたら脱水症、ということも多いのでご注意ください。

朝起きてから昼までに・・・

とくに朝起きて、すぐの1杯。そしてお昼までに500ミリリットル飲むのが一番。寝ている間にたまった老廃物を速やかに排出でき、一日の疲れ方も違ってきます。



細胞の中の水の役割

身体は約60兆の細胞でできています。細胞は主に各種のたんぱく質で構成されていて、それらは水に浮かんでいます。その水はゼリー質をしており、その中でイオン(ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、塩素)を一定バランスに保つ調整を行っています。

細胞の中の水が少なくなると動きが悪くなるとカリウムイオンが減りナトリウムイオンが増える＝老化という現象が起こってきます。

熊本の水

ほとんどの生活用水を地下水で賄う熊本は私たちの誇りでもあります。最近では安心してばかりいられないようです。熊本県のHPでは硝酸性窒素削減計画により県内の水質汚染を知ることができます。また、水道管の老朽化による赤さび、被覆材の流出、貯水タンクから生じるトリハロメタンなど、危険もいっぱい。

体を作る基となる大事な水。とくにこれから成長してゆく子供たちの飲料水には十分、気を配りたいものです。

まちなか水源

RO式(逆浸透膜)での浄水で最高品質の水を！！

RO水+アルカリ還元水の自販機ステーション：4リットル100円で販売中

(専用ペットボトル1本300円・殺菌機1回10円)

営業：月～土 (AM8:00～PM9:00)
日 祝 (AM9:00～PM7:00)

逆浸透膜システムに
高性能アルカリ還元整水器を合体。
95%以上の不純物を除去。
安全+おいしい水を作りだしています



ウォーターメイト募集中！！

18才以下のお子様はご登録いただくと毎日500mlを無料で給水できます！

まちなか水源のホームページ <http://machinakasuigen.com/>

茄子と肉みその和えそば

材料：そば2人分・ナス1本・きゅうり1/2本・豚ひき肉100g・土しょうが1片
白ネギ10cm分・ゴマ油小さじ2
(合わせ調味料) 甜麺醬大さじ1・みそ大さじ1・酒大さじ1・水200ml

作り方：①ナスは1cm角に切り水にさらし、きゅうりは細い千切りに切る
②フライパンにゴマ油を熱し、豚ひき肉を炒め色が変わったら水気を切ったナスを加え炒める
③合わせ調味料の材料を②に加えて煮立てたらみじん切りしょうが、みじん切り白ネギを加えて5分ほどに詰める
④そばは指示通りに茹でてザルに上げる。冷水でしっかり締め水気を切る
⑤器に④のそばを入れ、千切りきゅうりと肉みそをのせ、混ぜていただく



9月プチ講座のお知らせ

エコクラフト紙バンドで作るプチかご

紙製とは思えないしっかりした作りで大人気のエコクラフトです！

日時：9月8日(土)PM1:30～

講師：霜村真美子先生

材料費：700円



写真はイメージです



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク
水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイトール・まちなか水源・水回りリフォームトイレ・キッチン・
器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください！ 378-3644までどうぞ！



たんぽぽ



いつも
ありがとうございます!!

2012/9月号 Vol.141号

http://www.futagamigs.com

熊本市南区田井島2-1-14

TEL 0120-378-370



有限
会社

二神石油ガス

くまもとの水
まちなか水源

グリーンスムージー

グリーン(生の緑の葉野菜)とフルーツと水をミキサーで混ぜ合わせたものです。

- ★空腹時に飲むのが基本(食事として摂る)
- ★前後40分から1時間くらいは何も食べない
(野菜や果物の栄養を身体に吸収させるため)
- ★飲む量は1日に1リットルから2リットルくらい
- ★でんぷん質の野菜はフルーツとの食べ合わせが悪く、腸内でガスが発生しやすいので入れない(にんじん、ピーツ、ブロッコリーの茎、ズッキーニ、カリフラワー、キャベツ、芽キャベツ、ナス、カボチャ、オクラ、さやエンドウ、トウモロコシ)
- ★葉野菜はいつも同じものではなく、ローテーションで様々な種類を



9月

基本スムージー

材料(1リットル分)

- オレンジ 2個
- キウイ 1個
- バナナ 1本
- ほうれん草 1/4パック
- 水 1カップ

- ① オレンジは皮をむいて、種があれば取る。包丁で適当な大きさに切る。
- ② キウイはヘタを落として皮ごと適当な大きさに切り、バナナは手でちぎってミキサーに入れる。
- ③ ほうれん草は約5cmの長さに切る。
- ④ 水は少なめに入れるとトロリとなり、多めならサラとした飲み口になるので、好みの濃度で加える。

トロピカルスムージー

材料(1リットル分)

- パイナップル 1/2個
- バナナ 1本
- 大葉 10枚
- 水 1カップ

やせますように...



梨のスムージー

材料

- 小松菜 1袋
- バナナ 1本
- 梨 1個
- 水 1カップ



黒いスムージー

材料

- バナナ 1本
- ブルーベリー カップ1/3位
- 小松菜 1/2束
- 水 1カップ



こんな効果があるらしい... (効果には個人差があります)

1. デトックス効果による、便秘解消・美肌効果・体重の減少
2. むくみ体質の改善によるサイズダウン
3. 睡眠の質が向上する
4. 疲れにくくなるなどのエネルギーアップ効果
5. 冷え性やアレルギー症状などさまざまな体の不調改善
6. アンチエイジング効果
7. 胃散の分泌が改善されたり、正常化する
8. グリーンに含まれるクロロフィルの治癒力
9. 女性特有のトラブルの解消

おいしいスムージーのコツ

- バナナまたはりんごを入れるとおいしく飲みやすいスムージーができる
 - 初心者はまずフルーツ多めからスタートして徐々に葉野菜を増やす
 - バナナ、りんごなど甘いフルーツ(桃、梨、いちご) + 柑橘系フルーツ(キウイ、オレンジ、グレープフルーツなど) + 小松菜、ほうれん草などの葉野菜 + 水1カップ程度
- いろいろな好みで試してみよう! オリジナルのもの、季節のものなど新しい発見があるかも! ?

10月プチ講座のお知らせ

たのしい絵手紙

自分で見たまま、感じたままに絵を描き言葉を書く。一見、むずかしそうですが、童心にかえり楽しく描いてみましょう!

日時: 10月13日(土)PM12:30~PM14:30
講師: 富永春子先生
材料費: 1000円
持参するもの: 筆拭き用タオル
※いつもより開始時間が1時間早くなっています。ご注意ください!



まちなか水源

http://machinakasuigen.com/

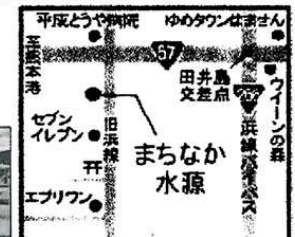
RO式(逆浸透膜)での浄水で最高品質の水を!!

RO水+アルカリ還元水の自販機ステーション: 4リットル100円で販売中

(専用ペットボトル1本300円・殺菌機1回10円)

営業: 月~土 (AM8:00~PM9:00)
日 祝 (AM9:00~PM7:00)

逆浸透膜システムに
高性能アルカリ還元整水器を合体。
95%以上の不純物を除去。
安全+おいしい水を作りだしています



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク
水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイトール・まちなか水源・水回りリフォームトイレ・キッチン・
器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください! 378-3644までどうぞ



土鍋でごはん♪

一気に秋めいてきましたね。新米もそろそろ出荷される時。節電ブーム以降、注目されているお鍋で炊くごはんは、そのおいしさから単なるブームではなさそうです。おいしいごはんは洗米も重要。ちょっとの手間でとびきりおいしいごはんができますよ！

10月

まずは、一度土鍋で炊飯に挑戦してみましょう！

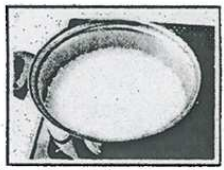
- 1合……中火で6分→弱火で5分
→火を止めて蒸らし20分
- 3合……中火で10分→弱火で5分
→火を止めて蒸らし20分



土鍋

ステンレス多層鍋でもおいしく炊けます！

- 1合……中火で6分→弱火で15分
→火を止めて蒸らし15分
- 3合……中火で10分→弱火で15分
→火を止めて蒸らし15分



ステンレス多層鍋

圧力鍋だと、もっと時間短縮！

- 3合……強火で7分→弱火で5分
→火を止めて約10分
(圧力が下がるまで)



圧力鍋

コツと注意点

○約10分で沸騰してくるのが目安です。
 ○フタの穴から勢いよく湯気が出たら火を弱めましょう。

早めに沸騰した場合、中火で加熱を続けるとふきこぼれや、焦げ付くことがあります。少し火を弱めて様子を見ましょう。

1合で炊く場合は少量のため、沸騰までの時間が短くなることがあります。鍋の状態や火加減に注意しましょう。

気温・水温・鍋の厚みなどにより火力や加熱時間は微妙に変化します。炊き込みご飯の場合も白米と同じ火加減・加熱時間で炊き上げることができます。

洗米は「水」も重要！
 まちなか水源の水を使って炊いてみてください！

お米の洗い方 洗いで、できあがりのおいしさが違います！

- ①たっぷりの水を入れたボウルに米を入れます。
- ②手で米を回して水が白くにごれば水を捨てます。
 2〜3回水を変えながら手早く洗います。
 ※1回の水洗いに時間をかけると、ぬかの匂いが水と一緒に米に吸収され、ご飯がぬか臭くなります。
- ③水を捨てた後、米の粒をすり合わせるようにサクサクと音をさせながらとぎます。さらに水を変えて洗い、水が澄んだ感じになるまで水を変えながら1〜2回洗います。
 ※ゴシゴシ洗うと米の表面に傷がついたり、米が割れてしまうので、べたついた炊き上がりや炊きムラの原因になります。
- ④ザルに米を上げて、軽く水気を切ります。
- ⑤米を鍋にうつして分量の水を入れます。30分以上浸水させた後に炊きます。※土鍋によっては吸水しやすいものもあります。
 その場合は、別容器で浸しましょう。
 ※炊き上がり後、鍋の中の余分な水分を飛ばすためにすぐにふたを開け、切るように混ぜましょう。

おいしいごはんが炊けたら作ってみよう！

しっとりかつおのふりかけ

・かつお節(だしを取った後、水分をしっかり絞った状態)・40g

・セロリ(葉)・2本分

・塩・少々

・チリメンジャコ・大さじ4

<調味料>

酒・大さじ1

砂糖・大さじ3

しょうゆ・大さじ3

白ゴマ・大さじ1

・サケフレーク・大さじ2

・サラダ油・大さじ1

【下準備】

○かつお節はザックリ刻んでほぐし、フライパンでパラパラになるまで乾煎りする。

○セロリの葉は、塩を入れた熱湯でサッとゆで、水に取って粗熱が取れたらしっかり水気を絞り、粗めのみじん切りにする。

【作り方】

- 1.フライパンにサラダ油、チリメンジャコを入れて強火にかけ、全体に炒められたらセロリの葉を加えて炒め合わせる。
- 2.全体に油がなじんだら、乾煎りしたかつお節を加えて炒め合わせさらに<調味料>の材料を加え、焦がさないように炒める。
- 3.汁気がなくなって香ばしい香りがしてきたら火を止め、白ゴマを混ぜ合わせて鍋敷きに置く。粗熱が取れたらサケフレークを混ぜてでき上がり！

熱々ご飯につけて、混ぜて、召し上がれ！！

11月プチ講座のお知らせ

トロツケンゲビンデ 木の実を使った ナチュラルクラフト

ドイツやオーストリアに伝わる、木の实を使った伝統工芸。森深い国の素朴で温かいクラフトは寒い季節をほっこりさせてくれます♪

日時:11月10日(土)
 PM1:30~
 講師:益田 純子先生
 材料費:1500円
 はさみをご持参ください♪

写真はイメージです



まちなか水源

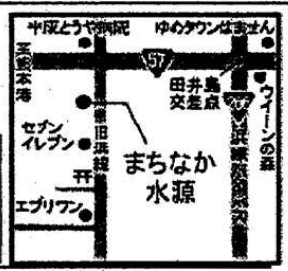
<http://machinakasuigen.com/>
 RO式(逆浸透膜)での浄水で最高品質の水を！！

RO水+アルカリ還元水の自販機ステーション:4リットル100円で販売中

(専用ペットボトル1本300円・殺菌機1回10円)

営業:月~土 (AM8:00~PM9:00)
 日 祝 (AM9:00~PM7:00)

逆浸透膜システムに高性能アルカリ還元整水器を合体。95%以上の不純物を除去。安全+おいしい水を作りだしています



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク

水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイトール・まちなか水源・水回りリフォームトイレ・キッチン・

器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください！ 378-3644までどうぞ

お風呂・洗面所など



たんぽぽ



いつも
ありがとうございます

2012/11月号 Vol.143号

http://www.futagami.com

熊本市南区田井島2-1-14

TEL 0120-378-370

地域の皆さまに
支えられて

50年



有限
会社

二神石油ガス

1日3分、

骨盤ダイエット！

なかなか落ちない部位であり、どうしても痩せたい部位でもある下腹。体重が減っても、下腹だけはそのまま……そんな人も多いのではないでしょうか。単に食事制限を行うだけのダイエットでは、なかなか下腹には効いてきません。

下腹には、下腹のためのダイエットが必要です。

骨盤周辺のインナーマッスルを鍛える腰回し

(最低でも1日1セットは行い、毎日続けることが大切です。)

腰をゆっくり左右に動かす

1. 背筋を伸ばし、足を肩幅程度に開いて立ちます。
 2. ヒザを軽く曲げてリラックスして立ち、手は腰に当てます。
 3. お腹とお尻に軽く力を入れます(お尻は引きしめるようにして力を入れます)。
 4. ゆっくりと左右に腰を動かします。
- 左右各10回行います。お腹に力を入れないと、上半身も一緒に揺れてしまうので、お腹にしっかり力を入れて行いましょう。また、呼吸は自然に行い、止めないようにしましょう

腰をゆっくり前後に動かす

1. 背筋を伸ばし、足を肩幅程度に開いて立ちます。
 2. ヒザを軽く曲げてリラックスして立ち、手は腰に当てます。
 3. お腹とお尻に軽く力を入れます(お尻は引きしめるようにして力を入れます)。
 4. お尻を突き出し過ぎないようにして、ゆっくりと腰を後ろに動かします。
 5. 息を吐きながらお尻を引きしめるようにして腰を前に動かします。
- 前後各10回行います。お尻を突き出しすぎないように注意しましょう。

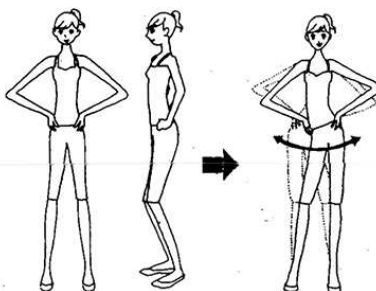
腰をゆっくり大きく回す

1. 背筋を伸ばし、足を肩幅程度に開いて立ちます。
 2. ヒザを軽く曲げてリラックスして立ち、手は腰に当てます。
 3. お腹とお尻に軽く力を入れます(お尻は引きしめるようにして力を入れます)。
 4. ゆっくりと右から大きく腰を回します。
 5. 4と同様に、左から腰を回します。
- 右からの腰回しと左からの腰回しを、交互に10回ずつ行います。腰の周りに円を描くようなイメージで行いましょう。お尻を突き出しすぎないようにして、腰だけを回すように意識します。

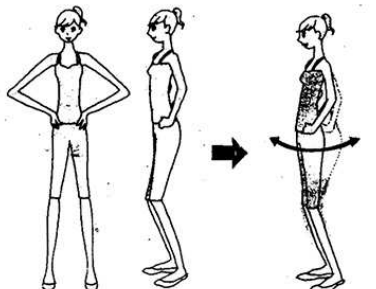
ポイント

腰だけを動かすように意識しましょう。上半身も一緒に動きやすいので注意して、お腹に力を入れて行うことが大切です。鏡を見ながらやるとよいでしょう。

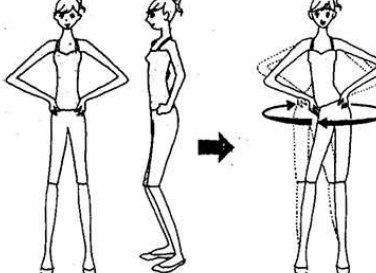
腰をゆっくり左右に動かす



腰をゆっくり前後に動かす



腰をゆっくり大きく回す



11月



黒糖きなこミルクティー

材料(2人分)

黒砂糖 20~25g きなこ 大さじ1~1.5
熱湯 100ml 牛乳 200ml

作り方

- ① 鍋に黒砂糖、きな粉を入れ、熱湯を少しずつ加えながら、ダマがでないように混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳を加えて弱火にかけ、温まったら器に注ぐ。※黒砂糖の量はお好みで調節して下さい。

12月プチ講座のお知らせ



迎春
いけ花

写真はイメージです

早いもので、もうすぐお正月。12月のプチ講座は、松やお正月らしい花材を使って、迎春用の生け花を教えてください。

日時: 12月15日(土)

PM1:30~

講師: 山田 応裕先生

材料費: 1500円

花はさみと花材袋をご持参ください♪

まちなか水源

http://machinakasuigen.com/

RO式(逆浸透膜)での浄水で最高品質の水を!!

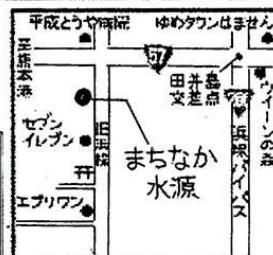
RO水+アルカリ還元水の自販機ステーション: 4リットル100円で販売中

(専用ペットボトル1本300円・殺菌機1回10円)

営業: 月~土 (AM8:00~PM9:00)

日祝 (AM9:00~PM7:00)

逆浸透膜システムに
高性能アルカリ還元整水器を合体。
95%以上の不純物を除去。
安全+おいしい水を作りだしています



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪
LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク
水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイトール・まちなか水源・水回りリフォームトイレ・キッチン・
器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください! 378-3644までどうぞ
お風呂・洗面所など

飲酒運転根絶宣言

飲んだら乗らない！

アルコール分解のスピード

あなたの体の中で、アルコールがどのくらいのスピードで分解されるか知っていますか？宴会に行く前にぜひ覚えて行ってください！

ぜひ覚えて！ アルコールの1単位

ビール	日本酒	ウイスキー
500ml	1合(180ml)	60ml
度数5%	度数15%	度数43%
ワイン	チューハイ	焼酎
200ml	350ml	100ml
度数12%	度数7%	度数25%

(各アルコールの1単位の分量です)

アルコールの処理にかかる時間

(上記表参照)1単位のアルコールを飲むと体内での処理に約4時間かかります。2単位以上飲んで、7時間後に勤務するとしたら……睡眠をとったり、お風呂に入ったりしてもアルコールがぬけないままの飲酒運転となってしまいます。とくに、お酒の弱い人や女性はアルコールの処理にもっと時間がかかってしまいます。飲んだ直後の運転はもちろん、深酒した翌日の運転も絶対にやめましょう！！

違反行為	罰則
酒酔い	5年以下の懲役または100万円以下の罰金
酒気帯び	3年以下の懲役または50万円以下の罰金
飲酒検査拒否	3ヵ月以下の懲役または50万円以下の罰金
車両の提供	2～3年以下の懲役または50～100万円以下の罰金
酒類の提供	2～3年以下の懲役または30～50万円以下の罰金
同乗	2～3年以下の懲役または30～50万円以下の罰金

フライパンで

ガトーショコラ



材料(2人分): ホットケーキミックス60g・チョコレート100g・バター80g・牛乳大さじ4
砂糖大さじ2・卵1個・飾り用ミントの葉・粉糖

- ①チョコレートは細かく刻み、卵は溶きほぐす
- ②耐熱ボウルにチョコレート、バター、牛乳、砂糖を入れラップをかけレンジで2分程度加熱
- ③泡立て器で混ぜ合わせ、なめらかになったら溶き卵を加えて混ぜ合わせる
- ④ホットケーキミックスを振るいながら加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、耐熱容器に入れる
- ⑤フライパンにオーブンペーパーを敷き、④をのせて熱湯を1.5cm位注ぎ入れ、ふきんで包んだフライパンの蓋をし、中火で15分程蒸す。仕上げに茶こしなどで粉糖ふりかけミントの葉を飾る。(フライパンで蒸すとき、ふきんが垂れて火につかないよう気を付けてください！)

12月、1月は何かと酒席の多い季節。そして、悲しいかな飲酒事故も増えてまいります。これくらいなら大丈夫、自分は大丈夫という甘い認識を捨てなければならぬ事故です。自分だけでなく回りの人も不幸にならないためにも、飲酒運転イコール悲しい結末が待っている、と胸に刻み楽しい宴会シーズンを送りましょう！！

12月



飲酒運転、しっかり取り締まるよ！



熊本県警マスコット ゆっぴー

- 飲酒運転は絶対にしません。
- 翌日が仕事の時は、深酒は絶対しません。
- アルコールチェッカー等を活用し、飲酒運転防止に努めます。
- 運転する人には、絶対にお酒をすすめません。
- 周りの人にも気を配り、飲酒運転は絶対に許しません。

(有)二神石油ガスは熊本南署から安全運転管理モデル事業所に委嘱されています。下記記事は11月に南署署員の前で飲酒運転根絶宣言をしたときに熊本日日新聞に掲載されたものです。



飲酒運転事故というのはそれぞれの心構えひとつで絶対に無くせるものです！飲酒運転ゼロの世の中を目指しましょう！！

1月プチ講座のお知らせ

簡単に楽しくできる！

ネイル・アート



ウォーターマープルという技法を学びます。家でも簡単にできるので、お出かけが楽しくなりそうです！

写真イメージです
日時: 1月26日(土) PM1:30～
講師: 那答院 亜矢先生(Aya Nail)
材料費: 1500円
※タオルを2枚ご持参下さい

まちなか水源

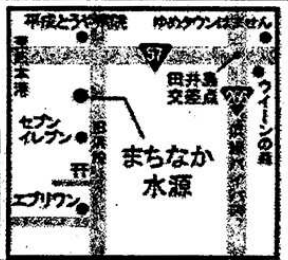
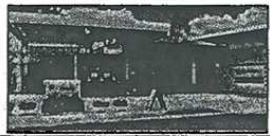
http://machinakasuigen.com/ RO式(逆浸透膜)での浄水で最高品質の水を！！

RO水+アルカリ還元水の自販機ステーション: 4リットル100円で販売中

(専用ペットボトル1本300円・殺菌機1回10円)

営業: 月～土 (AM8:00～PM9:00)
日祝 (AM9:00～PM7:00)

逆浸透膜システムに高性能アルカリ還元整水器を合体。95%以上の不純物を除去。安全+おいしい水を作りだしています



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク

水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器・ガイトール・まちなか水源・水回りリフォーム・トイレ・キッチン

器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください！ 378-3644までどうぞ

お風呂・洗面所など