



あけましておめでとうございます

新しい年。清々しい気持ちで迎えられたことと思います。政令指定都市としてスタートを切った熊本市ですが、阿蘇・熊本龍田の水害など困難もある2012年でした。2013年が皆さまにとって輝かしい年となりますよう心からお祈りいたします。



九星気学でみるあなたの運勢

星名 (西暦)	性格	金運	仕事	健康	開運 カラー	開運 方位	動物
一白水星 1945.54.63.72. 81.90.99.08	親の縁が薄い人が多いがそのために独立心が養われる	大金持ちのタイプではないがお金には困らない	偏見で他人のアドバイスに従わない事は凶	耳炎、痔、腎臓、酒に注意	黒、白	北	馬、狐、豚
二黒土星 1935.44.53.62. 71.80.89.98.07	ユーモアのセンスもあり生真面目で親切であり正直	コツコツと蓄財し、晩年運がチャンスあり	地道に努力し仕事の成功運あり	便秘、肩こり、不眠は要注意	黄、黒	南西	牛、羊
三碧木星 1934.43.52.61 70.79.88.97.06	剛情な精神の持ち主で陽気ではつつとした勇気を持つ人	早年から金運あり、大きく稼いで大きく使う	発明、発見、新規事業が成功	肝炎、脚気、喘息、リウマチに注意	青、緑	東	竜、蛙
四緑木星 1942.51.60.69. 78.87.96.05	外見は強気のように見えても、内面は柔和でありお人好しで慈悲に富む	お金の出入りが多い、ギャンブル、投資に注意し悪い噂が流れないように。	旅行業、運送業、材木、そば屋、美容師	呼吸器、鬱病、腸疾患、胆石	青、緑	東南	豚、蛇
五黄土星 1950.59.68.77 86.95.04	温和な面をもち意志が強く、負けず嫌いな	好不調の格差は、大長期にわたり努力は必要	リーダーで能力を発揮する	脳溢血、癌、心臓病、潰瘍	黄	中央	毛虫、蚊
六白金星 1940.49.58.67 76.85.94.03	ごうまんに見られるなど誤解されやすい	中年以降、他に財を施して得を得る	考え過ぎてチャンスを逃す	高血圧、不眠、心臓病交通事故	白	西北	竜、象
七赤金星 1948.57.66.75 84.93.02.11	人当たりが上手く明るく快活でせっかち	金まわりは良いが溜まりにくい、散財に要注意	仕事熱心だが急な仕事は二の次にしない事	歯痛、血行不良、腎臓病、胸部疾患	白、赤	西	鶏、羊、猿
八白土星 1947.56.65.74 83.92.01	外見はしっかり者で内面は柔らか、調子が良い。	七転び八起き、強欲にならない事	真面目で固い、一人の仕事が合う	腰痛、関節リウマチ、神経痛、鼻	黄、白	東北	虎、鹿、牛
九紫火星 1928.37.46.55 64.73.82.91.00	頭脳が良く決断力がありリーダー的な素質を備えた人	財より名誉を重んじる。晩年、金運弱い	賢く正しい判断ができ、努力家	心臓病、眼病、喘息、胃腸	赤、紫	南	馬、金魚



2月プチ講座のお知らせ

レカンフラワー ハートフレームの壁掛け



ガラスのハートドームの中に
お花を立体的に飾ります。
プレゼントにいかがでしょうか?
2013年2月23日(土)
PM1:30~
材料費:1500円
講師:益田 純子先生



お参りしよう! 熊本の白蛇神社

阿蘇白水龍神権現

この地で発見された3体の白蛇が御祀りされています。白蛇に祈願することで願い事が成就すると言われています。全国ネットのテレビで紹介され、金運(宝くじ当選)、子宝、病氣平癒、合格祈願、商売繁盛、その他が叶うと参詣される方が多いようです。

住所: 熊本県阿蘇郡南阿蘇村中松3290-1
TEL: 0967-62-8060

赤水蛇石神社

神話によれば、「赤水村と云う村があり隼風とともに黒雨を覆い雷鳴とともに一条の竜天に沖するもやがて巨岩の切れたところ一尺あまりの白蛇居て不思議な靈験を現すので、村人たちは蛇石さんと崇め小祠を建て祭りをするようになったということです。

住所: 阿蘇市赤水(あかみず阿蘇西ふれあい市場より入る)

冬場のお知らせ 凍結防止対策

冷え込みが激しいときは給湯を温水しておきます。機器だけでなく、給水や給湯配管給水元栓なども同時に凍結予防できます。

- ①給湯器の運転スイッチを「切」にする。
- ②給湯器のガスの元栓を閉める。
- ③お風呂のお湯の蛇口を少し緩め、少量の水(1分間に100cc程度)を流したままにしておきます。お風呂に貯めておくは無駄にはなりません。(ポタポタ...位)

2012年冬は給湯管凍結・破裂など数多くありました。2013年もまた厳しい冬になりそうです。どうぞご家庭で準備・対策をお願いいたします。上記の準備をしても、凍結した場合はお電話ください! 378-3644まで。

2013年も二神石油ガスを よろしくお願いします!!

今年も安全第一に、真心をもってお客様の快適ライフのお手伝いをさせていただきます!
よろしくお願いいたします!

家のことでお困りのときは、まず
お電話ください! 378-3644

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・洗面所・風呂など)ほか
販売から修理・メンテナンスなど何でもご相談下さい



たんぽぽ



2013/2月号 Vol. 146

http://www.futagamis.com

熊本市南区田井島2-1-14

TEL0120-378-370

地域のみなさまに
支えられて

50年



有限会社 二神石油ガス

いつも
ありがとう
ございませう

ひなまつりは アイデア特集♪ みんな揃って!!

パーティメニュー

ちらし寿司ケーキ

ちらし寿司、桜でんぶをまぶしたごはん、ほうれん草の胡麻和えを作り、底の抜ける円形ケーキ型に順番に詰め(絵参照)一番上に錦糸卵を飾る。その上にゆでたエビ、スモークサーモンなどで飾るといつものちらし寿司が豪華なちらし寿司ケーキになります!!

ひし形ちらし寿司(4人分)

炊き立てごはん・2合、すし酢・(酢大さじ3、砂糖大さじ1、塩小さじ1)

具・人参少々、油揚げ1枚、干し椎茸1枚、ほうれん草1/4丁、錦糸卵2個分、調味料・醤油、みりん、酒、砂糖、塩

- 作り方
- ①たきたてごはんをすし桶にあけ、合わせ酢をふりかけて切るように混ぜうちわであおいで粗熱をとる
 - ②油揚げを熱湯で茹でて油抜きして細く切る。水で戻した椎茸を薄く切る。人参を千切りにする。少しのだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖で煮汁がなくなるまで煮る
 - ③海老を茹でる。同じ湯でほうれん草を茹でて冷水に取り、しっかり絞って1センチに切る。軽く塩コショウし、醤油を少々、ゴマ油を数滴加え混ぜる
 - ④1リットル入りの牛乳パックをきれいに洗って4等分に切り、内側を水で濡らす
 - ⑤切った紙パックをバットに並べ、ひし形にし、その中にすし飯を詰め、スプーンで押さえながらならし、具をのせ、すし飯、ほうれん草、すし飯の順に重ねていく
 - ⑥一番上に錦糸卵をのせて、ラップをかぶせ手で押さえつけ、茹で海老とほうれん草の茎を飾る
 - ⑦紙パックをはずし、お皿に盛りつける



スモークサーモンをクルッと巻いたらバラの花のように!



牛乳パックにすし飯を詰めよう

簡単テーブルセッティング!

春を思わせるような木綿生地を買ってきて、テーブルクロスにしましょう! その際、端は切りっぱなしでもかまいません。その生地の色に合わせた花を飾り、ランチョンマットの代わりにテーブルクロスやお花の色にマッチした色画用紙を敷きます。時間があるなら回りはピンキングはさみでカットするといでしょう。色は明るくなるピンクや水色、黄色、ペパーミントグリーンなどがおすすめです。スプーンやフォークは可愛いリボンで結んでおきましょう! 色画用紙が無地なので、テーブルクロスは花柄や千代紙がかわいいヨ

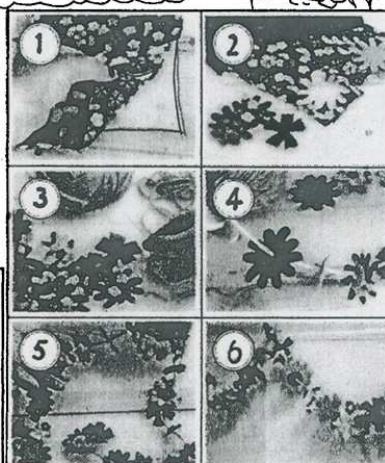
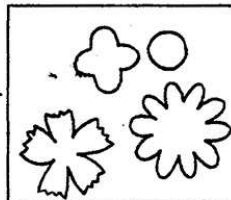


ガーランド[garland]とは?

本来は名画の花輪のことですが、壁やドア、窓などを装飾するために花や葉っぱ、木の葉などをつなげて網状にしたもののことを総称します。

にぎやかなガーランドはお部屋を楽しく演出してくれます。色もひなまつらしくピンクを基調にしたものしたり、カラフルなものにしたりアイデア次第で色々楽しめます。簡単な作業なのでお子さんと一緒にワイワイ作ってみましょう!!

- ①花柄やチェックなどの布地の裏に接着芯(両面)を貼り両面柄にする(アイロンでくっつく接着芯)
- ②右のテンプレートを拡大コピーし、①の布を切り抜く
- ③同じように、無地のフェルトもテンプレート通りに切り抜く
- ④花形がたくさんできたら、中央に糸を通して長いガーランドをつくる。
- ⑤花が動かないようひとつづつ止める



パティールームを盛り上げるガーランドを作ろう!

春の行事が待ち遠しい頃となりました。家に子供がいなくても、女の子がいなくても絶対にしたい春のパーティ、ひなまつり。ひな人形がなくても、桃の花を飾り、ちらし寿司を作れば気持ちも明るく楽しくなります。お友達や家族みんなで楽しい時間を過ごしましょう!!

2月



ゆで卵のオードブル(4人分)

固ゆで卵4個、カッテージチーズ裏ごしタイプ100g、マヨネーズ大さじ2、レモン汁少々、塩コショウ、ブラックオリーブ、イクラ、イタリアンパセリ

- 作り方
- ①ゆで卵を半分に切り、黄身だけを出して裏ごしし、カッテージチーズ、マヨネーズ、レモン汁、塩コショウを混ぜ合わせる
 - ②①を絞り袋に入れて、白身の上に絞りだし、その上にスライスしたブラックオリーブ、イタリアンパセリ、イクラを数粒のせれタスを敷いた皿に盛る



カボチャのコロッケ(4人分)

カボチャ1/2個、塩コショウ少々、生クリーム大さじ3~4、ソーセージ8本、スライスチーズ4枚、

- 作り方
- ①カボチャは種と皮をとって一口大にきり、蒸す。
 - ②カボチャが熱いうちにつぶして塩コショウ、生クリームを混ぜ8等分する
 - ③スライスチーズは半分に切り、バジル・ソーセージをのせくっつく包み②のかぼちゃで包み込む。
 - ④通常のコロッケの要領で小麦粉、卵、パン粉つけ、油で揚げる



出でまつとめ

下照る道に

春の苑
紅にほう桃の花

万葉集より

3月プチ講座

かぎ針編みで作るおしゃれなシュシュ
リボン、レース、ビーズで飾る手編みのシュシュ。ゴージャスだけれど、温かみのあるシュシュです。



日時:3月16日(土) PM1:30~
講師:中村りえ先生 材料費:1000円
用意するもの:5~6号かぎ針



いつも
ありがとうございます！

2013/3月号 Vol.147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

くまモンのこと、 知ってるモン！！

もはや熊本県のくまモンではなくった感のくまモン。
その人気はウナギ昇り！関連商品も大人気で、熊本県人
としてうれしい限りです！他県の人に尋ねられても
何でも答えられるようくまモン博士になりたいですね！！

3月

名前	くまモン。「熊本者」(くまものもん)からきている
生誕地	熊本県
誕生日	3月12日
性別	男の子
年齢	年齢不詳
性格	やんちゃで好奇心旺盛
趣味	くまモン体操
体型	メタボ(最初は痩せていた！?)
職業	公務員(熊本県営業部長)
友達	蒲島県知事とスザンヌ



誕生のきっかけ

2011年の九州新幹線開業に向けて、関西方面への熊本アピールとして立ち上げた「KANSAI戦略会議」の中で新幹線元年事業アドバイザーに就任した天草市出身の脚本家・小山薫堂氏。彼の発案でくまもとサプライズを全国に届けようということになり、そのロゴを日本でも売れっ子のアートデザイナー・水野学氏がデザインすることに。当初はロゴだけのデザイン依頼だったが、キャラクター展開を勧める水野氏の積極的な提案によりくまモンが誕生。

泊まっていたい！？

くまモンだらけのお部屋登場です！

三井ガーデンホテル熊本
くまRoom
096-352-1131
ホテルニューオータニ熊本
くまモンデザインルーム
096-326-1111
(3タイプあります)

くまモンの魅力

- * 見た目がかわいい * 愛嬌がある
- * 動きにキレがある * 手がかわいい
- * 形と色のシンプルさ * やんちゃ
- * 優等生ではない * いつも一生懸命

あなたはくまモンの
どんなところが好きですか？

くまモンおにぎり

大人気のキャラ弁。意外と作れちゃうくまモンおにぎり、学校や職場の話題を独占しよう！

- ①左の絵を見て、顔になる大きいおにぎり、耳になる小さいおにぎりをふたつ作る
- ②おにぎりにきれいに海苔を巻く
- ③耳の白いところ、眉、目、口鼻まわりの白いところをスライスチーズで切り抜く(左の絵を拡大コピーしてそれに合わせて切るとバランスがとれる) 白いカマボコでもよい(うすく切らね)
- ④ほったの赤いところはかにかまの赤い部分か赤いウインナの表面を切り取ってつける
- ⑤黒目、鼻、口は海苔を切って貼る(のせる)
- ⑥絵を見ながら、バランスよく並べてお弁当箱につめる

くまモン、こんなことに挑戦したモン！

くまモンはゆるキャラではない！と思えるエピソード、色々あります。優等生ではないところがまた魅力です！いたずらっ子で「オイ、オイ！」と言いたくなりますが、そこがまたかわいい～んです。動画サイトで探してみね！
* くまモン、五木村でバンジージャンプ
* くまモン、球磨川でラフティング
* くまモン、自転車だって乗れるモン
* エスカレーター足離し乗り * 温泉に入ったモン！
* 椅子取りゲームでズルしたモン * 心肺蘇生術も習ったモン
* AKBだって踊れるモン * ピンクレディだって踊れるモン などなど～。テープカット式典などのおふざけが過ぎて熊本の議員さんから「寝がなっていない」とお叱りを受け、そのことがまたツイッターなどで論争を呼んだりしました。まだまだ目が離せないってことですかね！
熊本県人として、やんちゃなくまモンを温かい目で見て育てていきましょう！！

くまモン誕生祭

3月16(土)17(日) 10:00～17:00

益城町グランメッセでくまモンの誕生日を祝うイベントがあります！

入場料無料、ファン5万人と踊るくまモン体操のほか、大握手会、くまモングッズや熊本特産品のブースが約100店出ます！

詳しくは、グランメッセ熊本にお問合せ下さい♪
TEL 096-286-8000

ファンレターの宛先

〒862-8570
熊本市中央区水前寺6-18-1
熊本県庁 くまモン宛

※くまモンは超多忙のため、お返事は書けません…ごめんなさい(～;)

4月プチ講座のお知らせ

ハワイアン

フラダンス

生花でレイを作り、1曲踊れるようにご指導いただきます。音楽に合わせて踊る楽しさを感じましょう♪
※ズボンでも可ですが、持っているならギャザーやフリースカートを着て来下さい。レイ作りの針・糸をご持参下さい。



日時: 4月27日(土)

PM1:30～

講師: 富永 春子先生
材料費: 1000～1500円

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・まちなか水源
逆浸透膜式浄水器ガイトール・水回りリフォーム(トイレ・キッチン・お風呂・洗面所など)
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



日曜の朝は フレンチトースト!

一番有名なのは「ホテルオークラ特製」。
なんと丸一日、卵液に漬けておくのだそうです。
卵や砂糖をたっぷり吸いこんだトーストは、カロリー
も高めかもしれませんが、休日のご褒美として
一度は食べてみたいですね!

ホテルオークラ特製フレンチトースト (2人分)

- ・卵...6個
- ・バニラエッセンス...少々
- ・牛乳...370cc
- ・バター...少々
- ・砂糖...62g
- ・食パン(厚切り、約4cm)...4切れ(耳なし)
- ・サラダオイル...少々



- 作り方**
1. 卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを混ぜ合わせたものに、食パンを両面丸一日ひたす。(片面約12時間) (ラップをして冷蔵庫へ入れる)
 2. 熱すぎないフライパンにバター少々、サラダオイル少々入れ、1.を両面、弱火で煮をし、約15分じっくり焼く。(弱火でじっくりがコツです)
 3. お好みでメープルシロップ、またはジャムを添えてできあがり。
甘いのがお好きなら、砂糖も振り掛けてね!

ヘルシー豆乳フレンチトースト (1人分)

- ・全粒粉のパン 厚切り1切れ
- ・バター 少々
- ・卵 1個
- ・豆乳 60cc
- ・砂糖 大さじ2分の1
- ・バニラエッセンス 少々

- 作り方**
1. 卵液をつくる(よく混ぜる)
 2. パンの両面に卵液を浸み込ませる
 3. フライパンにバターを溶かし、弱火でじっくりと焼く

甘くないチーズフレンチトースト (2人分)

- ・食パン 2枚
- ・卵 1個
- ・牛乳 100cc
- ・スライスチーズ 2枚
- ・塩、こしょう 少々
- ・オリーブオイル(バター) 適宜

- 作り方**
1. 食パンを半分に切る。切った面にチーズを差し込む切り口を作る
 2. 切り口にチーズを差し込む
 3. 卵、塩コショウ、牛乳をよく混ぜ卵液を作る
 4. 卵液にパンを両面浸し、油をひいたフライパンで弱火でじっくり焼く
ハムをのせて焼いてもおいしい!

フレンチトースト IN 熊本カフェ

- ★BLANC CAFÉ(中央区出水7-680-1 東バイパス沿い)
096-282-8293
キャラメルバナナ、抹茶あずきなど味もイロイロ!
- ★Ouchi Café(中央区大江2-11-50 学園大そば)
雑貨や絵本に囲まれたすてきな空間。フレンチトーストには
アイスがトッピング!
- ★CAFÉ VIALE BAGEL STORE(東区江津1-1-12 江津湖のほとり)
096-362-3751
ベーグル専門店のフレンチトースト。テラスでどうぞ!
- ★BOUQUET CAFÉ(菊陽町光の森2-25-8 北郵便局そば)
096-288-5655
石窯ピッツアもおいしいお店です。
- ★feal (中央区上通町4-10 トラヤビル2F)
096-327-5345 オークス通り
北欧スタイルのインテリア。広い窓から熊本城も見えます!

パンケーキブームの次は、フレンチトーストの
時代がくるらしい?!

東京にはフレンチトースト専門店が続々と
できているらしいのです。新しいものの好きの
熊本県人としては、その波に乗らないと!
ということで、今月はフレンチトーストのレシピ
です。休日の朝はゆっくりとカフェ風朝食をどうぞ!

4月



フレンチトーストに合わせたいサラダ

クリームチーズとアボカドソースのサラダ (2~4人前)

- ・クリームチーズ 大さじ2
- ・アボカド 2分の1
- ・レモン汁 少々
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・牛乳 大さじ2
- ・粒マスタード 小さじ1

- 作り方**
1. 粒マスタード以外の材料をすべてフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで回す
 2. 粒マスタードを入れて、よく混ぜてできあがり
お好きな野菜、ゆで卵などにかけてお召し上がりください
野菜スティックにつけてお酒のおつまみにもぴったりです!

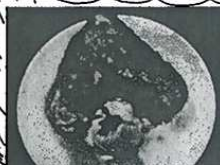


キャロット・ラペ(人参サラダ) (2~4人前)

- ・人参 2本
- ・酢 大さじ5
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・黒砂糖 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・黒胡椒 少々

1. 人参は5cmの長さの細切りにする。できるだけ細いほうが味なじみ
もいいし、見た目もキレイなのでスライサーなどを使うと便利です
2. 調味料を全部混ぜて、1.の人参にかけ、冷蔵庫で数時間なじませるとできあがり

フレンチトーストの基本は
卵と牛乳の中につけて焼く、
ということですが、あとは自由。
食パン以外のパンを使ったり
牛乳をコーヒーストックにしたり
トッピングもアイスやフルーツ、
ジャム、はちみつなど何でもアリ。
自分だけのオリジナルな
フレンチトーストを作ってくださいね!



5月プチ講座のお知らせ

お花とラインストーンの きらきらアクセサリー

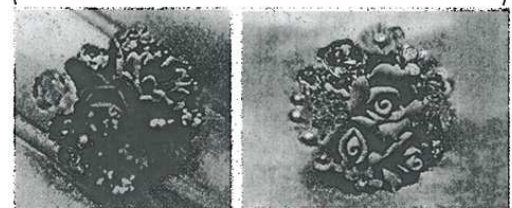
日時: 5月18日(土)
PM1:30~(3時間程度)

講師: 小野裕美子先生

材料費: 1200円

指輪、ブローチ、ネックレスから
1種類選んでいただいて、作ります!

見本は事務員が
胸に付けてます!



新社屋、建設中!

みなさまには、たいへんご迷惑・ご不便をおかけしています。これまでの事務所が
まちなか水源駐車場南側に移設建築中です。完成は、天候にもよりますが、5月初旬の予定です。太陽光発電も設置しますし
これまで以上に、ガス・電気・住宅設備機器等のよりよいご提案ができるのでは?と、考えております。住まいのお困りごとなど
ございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・浄水器・水揚げポンプなど

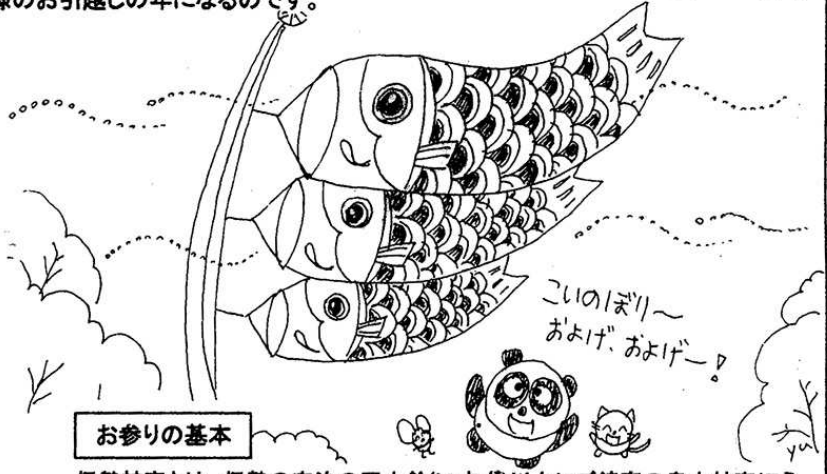


一度は行ってみたい お伊勢まいり

5月

神様のお引越し「式年遷宮(しきねんせんぐう)」とは？

継承し、繰り返されることの永遠。
伊勢神宮には常に新しくありつづける、常若の思想があります。
平成25年に行われる式年遷宮とは、20年に一度行われる社大で重要な
お祭りです。神宮の建物を新しく建て直すとともに場所を遷し、さらに殿内
の宝物もすべて新調します。
これは、伝統的な信仰や文化、建物などが世代を引き継ぐことで永遠の
生命を維持するとともに、新しい社殿に遷っていただくことで、神々から
新たなエネルギーをいただきたいという気持ちも込められています。
その歴史は古く約1300年前、天武天皇がお定めになり、次の持統天皇の
4年[690年]に、第1回の式年遷宮が行われました。それ以来、戦国時代
に中断したことがあったものの、建物の様式や装束の色形、祭典の形式
などのすべてが、古式のままだに伝えられてきました。
平成25年[2013年]に第62回式年遷宮が予定されており、平成17年から
その準備が始まっています。



お参りの基本

伊勢神宮とは、伊勢の宇治の五十鈴(いすず)川上にご鎮座の皇大神宮(こう
たいじんぐう、内宮=ないぐう)と、伊勢の山田の原に ご鎮座の豊受大神宮
(とようけだいじんぐう、外宮=げぐう)及び別宮など125社神社の総称です。
神宮参拝の順路は、多くの場合まず外宮からというのが古来からのならわし。
外宮(げぐう) …食物の神であり、あらゆる産業の神様として信仰される
豊受大神宮がご鎮座され、毎日2度、神々へのお食事をお供えする儀式が
1500年間も続く。
内宮(ないぐう) …正式には皇大神宮といい、日本人の総氏神、天照
大神(あまてらすおおみかみ)をお祀りしてあり、内宮への参拝こそが
伊勢まいりのハイライトともいえます。

神社参拝の手順

- 参道に入ったら中央は避け、端を歩きましょう。(真ん中は神様の通る道です)
- 手水舎で手と口を清めます(柄杓に口をつけない)
- 神殿前に来たら、賽銭箱にお金をそっと入れる(決して投げないこと)
- 鐘(鈴)を鳴らしたら二礼二拍手し、住所氏名を告げ、感謝の祈りをします
- 終わったら、一礼
- ※我欲の願ひ事は×。神様への感謝と誓いをたてましょう。
- (出雲大社は二礼四拍手一礼)



伊勢神宮とは？

約2000年前、天照大神(あまてらすおおみかみ)の御杖代(みつえしろ)となつた倭姫命(やまとひめのみこと)の長い旅路のはてに伊勢の地が選ばれたと伝えられ、ご鎮座以来続く行事などが数多くあります。
江戸時代にはお伊勢参りが一種のブームとなり、日本中から参拝客が訪れました。
神宮は、天照大神を祀る皇大神宮(こうたいじんぐう)と、衣食住すべてに関わる産業の守り神と崇められている豊受大神宮(とようけだいじんぐう)があり、皇大神宮が内宮(ないぐう)、豊受大神宮が外宮(げぐう)と呼ばれ、両大神宮の正宮(しょうぐう)と14の別宮(べつぐう)、109の摂社(せつしゃ)・末社(まつしゃ)・所管社(しよかんしゃ)を合わせ、125の宮社から成り立っています。

東海道中膝栗毛

弥次喜多道中でおなじみの十返舎一九作の物語。お伊勢参りを思いついた弥次さんと喜多さんが道中繰り広げる滑稽なお話。栗毛とは馬の毛の色で膝栗毛というのは自分の膝を馬のように使う…徒歩旅行のこと。江戸時代、お伊勢まいりは一世一代の旅であり、みんなの憧れの旅だったようです。

伊勢グルメとみやげもの

赤福…伊勢みやげといえば赤福餅は300年前に誕生しました。こしあんの模様が伊勢神宮神域を流れる五十鈴川のせせらぎを、白い餅は川底の小石を表しているそうです。神宮の参拝時間に合わせ、朝5時から営業。
伊勢うどん…普通のうどんより太くモチモチとした麺を甘めの濃いタレで食べる。通常15分しか茹でないのに対して、伊勢うどんは1時間くらい茹でる。

手こね寿司…鯉や鮎などの赤身の刺身をタレにつけてこんで、寿司飯の上にのせた寿司。漁師が漁の合間に手で寿司飯をこねて作って食べたことから、この名前がある。他地方でのちらし寿司みたいなもの。
おかげ犬グッズ…病気の主人の代わりに参拝したと伝わる犬をモチーフに木札お守り、みくじ、ぬいぐるみなど。犬好きにはたまらないカワイさです。

赤福餅の俳句

赤福餅の包装紙に書かれている俳句です。季節で変わります。
(夏季)
この家に 福あり 燕 巣をつくる 山口 誓子
(冬季)
到来の 赤福餅や 伊勢の春 正岡 子規

タコミンチのトマトパスタ(2人分)

タコを小さく切るのを年寄やチビッコにもOK
材料…スパゲティ160g・ゆでタコ足2本・玉ねぎ1/2個・にんにく1片(みじん)
トマト水煮缶1/2缶・白ワイン大さじ2・赤唐辛子1本(刻む)・砂糖小さじ1/4・塩小さじ1/2・胡椒少々・パセリ少々
作り方…①鍋にたっぷりの水を沸かして、塩を入れ麺を茹でる
②タコ足は水気をとり、粗みじんに、玉ねぎ、トマト水煮、パセリもそれぞれみじん切りにする
③フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、ニンニク玉ねぎを炒める。しんなりしたらタコ足と白ワインを入れ、アルコール分をとばす
④水煮トマトと赤唐辛子、塩、砂糖、胡椒を加えフライパンに蓋をして8〜10分煮る
⑤①のスパゲティをからめ、器に盛り、パセリをちらして出来上がり！！



6月プチ講座のお知らせ

夏色のフラワーリース
日時:6月22日(土)PM1:30〜
講師:益田 純子先生
材料費:1800円
涼しげな色の造花を使って夏色のフラワーリースを作ります
ハサミをご持参下さい
写真はイメージです



新社屋、建設中！ みなさまには、たいへんご迷惑・ご不便をおかけしています。これまでの事務所がまちなか水源駐車場南側に移設建築中です。完成は、天候にもよりますが、5月中旬の予定です。太陽光発電も設置しますしこれまで以上に、ガス・電気・住宅設備機器等のよりよいご提案ができるのでは？と、考えております。住まいのお困りごとなどございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・浄水器・水揚げポンプなど

話題沸騰！ たまねぎ氷とエノキ氷

6月

たまねぎ氷もエノキ氷もミキサーでペースト状にし、凍らせたものです

たまねぎ氷の効能

毎日たまねぎ氷を食べることで血管年齢が若くなるといわれています。たまねぎの辛味成分イソアリイン、抗酸化作用の高いグルタチオン酸、ケルセチンの三つの成分の相乗効果で血糖が撃退でき、糖尿病の症状の緩和が期待されます。

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、上側は切り落とし、底の芯を包丁でくり抜く。ポリ袋に入れ、口は閉じずに耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで20分加熱する
- ②を、ポリ袋にたまった汁ごとミキサーに移し入れる。
- ③①を、ポリ袋にたまった汁ごとミキサーに移し入れる。
- ④水200mlを加え、ピューレ状になるまで攪拌する
- ⑤製氷皿に流し入れ、ラップをかけて冷凍する
(ニオイが移るので、製氷皿は普通の氷用と分けたほうが良いです)
- ⑥凍ったら取り出し、ファスナー付き保存袋に入れて密封し、冷凍保存する。(冷凍だと2カ月はもつ)

たまねぎ氷を使ったレシピ

豆乳スープ材料(1人分) 一般的な製氷皿の1キューブが25g位です

- 豆乳・・・150g、たまねぎ氷・・・50g、好みで塩コショウ
*レンジOKのカップに材料を入れ、レンジにかけてできあがり
明太子スパゲティ 材料(1人分)
明太子1本(40gくらい)、玉ねぎ氷25g、パスタ80g、昆布茶3g(小さじ1弱)、
黒胡椒少々、お好みで一味唐辛子少々、飾りに貝割れや大葉etc少々
*玉ねぎ氷を解凍し、皮をとった明太子を入れ混ぜる
黒胡椒などお好みで入れて、ゆでた麺をからめてできあがり

たまねぎやエノキと氷？とても結びつかないような不思議な組み合わせですが、テレビなどでも取り上げられ、知る人ぞ知る新しい健康法となっています。作り方は簡単なので冷凍庫の片隅で、ちょっと作ってみませんか？



エノキ氷の効能

エノキはそのまま食べても、低カロリーで食物繊維も豊富なのでオススメ食品ですが、ペーストにすることでキノコキトサンなどの吸収率がアップ。キノコキトサンは、摂取した油分の約50%の吸収をカットしたり、すでにある脂肪を燃焼する効果があります。このキノコキトサンは、エノキタケの細胞壁にありますので、ペースト状にする必要があるのです。しかも、乾燥肌やシワが気になる人に嬉しいトレハロースが配合！

作り方

エノキ300g、水400ml

- ①エノキを石づき部分を切り落として、ざく切りにします。
 - ②ミキサーにカットしたエノキを入れ、水400ccを入れて30秒くらいかけペースト状にします。
 - ③鍋に移して焦げないように弱火で60分混ぜながら煮詰めます。
 - ④あら熱をとって製氷皿に移し冷凍庫へ。かたまったファスナー付き保存袋に入れて密封し冷凍保存する
- 1時間煮る理由・・・
ペースト状にして弱火でゆっくり1時間煮詰めることで、キノコキトサン、β-グルカン、アミノ酸、ペプチド遊離脂肪酸などの有効成分が抽出されるのです

食べ方

1日3個が目安。お味噌汁に入れたり、スープに入れたり、煮物に入れて調理しましょう！

梅雨のジメジメ・カビ解消！！

リンナイ新型ガス衣類乾燥機 RDT-52S

これからの季節、主婦にとっての困りごとはお洗濯。梅雨の晴れ間も大陸からの有害物質が気になって外干しができません。かといって部屋干しでは、余計に部屋の中がジメジメ状態。カビだらけになってしまいますよね。そこでオススメなのが乾燥機の新商品です。電気と違ってガス乾燥機はランニングコストから所要時間、仕上がりまで、どれをとってもお客様満足度120%！！この機会にご検討下さい。

新！ガス乾燥機の特徴

- *スタイリッシュデザイン
- *簡単お手入れ
- *取り出しカンタン
- *プラズマクラスターイオンの風で静電気防止
- *消臭コースでタバコのニオイを消す
- *エココースでお財布にもエコ
- *ドラムの自動反転機能で乾燥ムラなし

長期ローンもごさいます。

ローンについて、製品について、貸出キャンペーンについてなど、なんでもお気軽にお尋ねください！ 378-3644まで

1週間のお試し貸出キャンペーン

ご購入を迷っている方、電気乾燥機との違いを知りたい方・・・などなど
1週間の短期貸し出しもありますのでぜひ一度お試しください！！



2013年6月21日発売



ガラクタ市をしまーす！！

日時：7月27日(土)AM11:00～

小さな小さなフリマです。
なので、売り切れ御免の店じまいになりますのでご了承ください！
古着や食器など、掘り出しものがあるかも??

徒歩や自転車でご来店いただくとありがたいです！！

新社屋、建設中！

いつもありがとうございます。地域のみなさまに愛され、支えられて50年
みなさまには、たいへんご迷惑・ご不便をおかけしています。これまでの事務所が
まちなか水源駐車場南側に移設建築中です。完成は、当初の予定から大幅に遅れ6月の予定です。太陽光発電も設置しており、
これまで以上に、ガス・電気・住宅設備機器等のよりよいご提案ができるのでは？と、考えております。住まいのお困りごとなど
ございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・浄水器・水揚げポンプなど



さっぱり夏メニュー

今夏も酷暑との予想です。夏バテしないためにも、食欲をそそるメニューをもりもり食べて、夏を乗り切りましょう！！

7月

アボカドとトマトのさっぱりクリーミースープ

食欲がないときにぴったり。栄養も満点です！

材料(2人前)
アボカド(完熟)・1個 / トマト(大:完熟)・1個/大葉・5枚/土ショウガ・3g
/みそ・大さじ1/EVオリーブ油・大さじ1/水・200ml/粗びき黒コショウ・少々

下準備
○アボカドは縦に一周切り込みを入れ、両手でねじって2つに分ける。包丁の角で種を刺してねじり取り、スプーンで中身を取り出す。
○トマトは水洗いし、ヘタをくり抜いて縦半分に切り、半分はさいの目に切り、トッピング用に残しておく。もう半分は適当な大きさに切る。
○大葉は水洗いし、軸を切り落としておく。

作り方
1. トッピング用に残しておいたトマトと粗びき黒コショウ以外の全ての材料をミキサーに入れ、滑らかになるまでかくはんする。器に注ぎ、さいの目に切ったトマトをのせ、粗びき黒コショウを振る。

ポイント！ 色が変わりやすいので食べる直前に作りましょう！！

夏野菜のカレーマリネ

材料(4人分)
カボチャ・1/8個 / ナス・2本 / 塩(塩水用)・少々 / 赤パプリカ・1個 / ズッキーニ・1本
＜カレーマリネ液＞
白ワイン・大さじ2 / ハチミツ・大さじ1 / しょうゆ・大さじ1/2 / レモン汁・1/2個分
ワインビネガー・大さじ3 / カレー粉・大さじ1～1.5 / 塩・小さじ1/2 / コショウ・1少々

作り方
1. カボチャは種とワタを取り除き、4～8つに切る。
2. ナスはガクを切り落として縦半分に切り、塩水につける。
3. パプリカは縦半分に切り、種とワタを取り除いて更に縦半分に切る。
4. ズッキーニは水洗いし両端を切り落とす。縦半分に切り、更に横半分に切る。
5. バットに＜カレーマリネ液＞を混ぜ合わせる。
6. 焼き網を熱し、野菜を両面焼き色がつく位まで焼き、熱いうちに＜カレーマリネ液＞に10分程度つけてできあがり

蒸し野菜の梅ダレ豆腐サラダ

材料(2人前)
ナス・1本/オクラ・5本/木綿豆腐・300g
＜トッピング＞大葉・5枚/白ゴマ・少々
＜梅ダレ＞梅干し・1個/ポン酢しょうゆ・大さじ2

下準備
○オクラは平らな所に並べ、分量外の塩をかけて手のひらで転がし、細かい毛を取る。
○木綿豆腐はサツと水洗いしてキッチンペーパー等で包み、軽く水をきる。
○大葉は軸を切り落として細切りにし、水に放って水気を絞る。
○＜梅ダレ＞の梅干しは種を取って細かくたたき、ボウルでポン酢しょうゆと混ぜ合わせる。
○蒸し器を湯気がたつ状態に準備しておく。

作り方
1. ナスを蒸し器で約6分蒸し、竹串がスッと刺さったら、取り出して粗熱を取る。次にオクラを約2分蒸し、色落ちを防ぐためサツと冷水に取り、水気をきる。
2. 木綿豆腐をひとくち大に切り、ボウルに入れる。ナスの粗熱が取れたらヘタを切り落として縦4等分に切り、さらにひとくち大に切り、ボウルに加える。オクラはヘタを切り落とし、斜めに2～3等分に切ってボウルに加える。
3. (2)に＜梅ダレ＞を加え、ゴムベラや大き目のスプーンで木綿豆腐が崩れないようにそっとかき混ぜる。器に盛り、大葉をのせて白ゴマを散らす。

全国親子クッキングコンテスト

今回の募集テーマ **わが家のおいしいごはん**

★参加資格: 親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組
★調理の条件等: 食材費-2000円程度(4人分)
調理時間-60分(盛付け時間を含む)

★レシピは未発表のもので「ガスならでは」の調理方を活用
★品数は4品を目安としてください
★自宅での下準備・下ごしらえは不可
★実技は秋に行われるので、季節の食材を考慮の上レシピをお送りください

応募受付2013年6月19～9月12日(木) 当日消印有効
熊本地区予選10月20日(日)
九州地区12月8日(日)→東京全国大会1月26日(日)

応募方法
インターネット申込
<http://www.saibugas.co.jp/cookingcontest/>
または西部ガス「親子クッキング」から検索を！
郵送申込
二神石油ガスから申込用紙を差し上げますのでご記入後、各自でお申込みください

事務所が新しくなりました！

昨年、創業50周年を迎えた弊社ですが、事務所の老朽化に伴い新たに建設中だった事務所が6月に完成。6月末に旧事務所から移転(移動)しました。ガス床暖房・ガスヒートポンプエアコン(GHP)・太陽光発電などより快適な暮らしをご提案できる設備を完備しておりますので皆さまに見て触れて実感していただけることと思います。同じ敷地内での移転ですので住所・電話その他は以前と変わりません。近くを通られることがおありの際は、ぜひお立ち寄りください！



プチ・ガラクタ市

小規模フリーマーケットですので、売り切れ御免の店じまいとなります。尚、駐車場が狭いので徒歩または公共の交通機関にてお出でいただければ幸いです。掘り出し物を見つけに来てくださいね！！

7月27日(土)AM11:00～

洋服 食器 本 ギフト

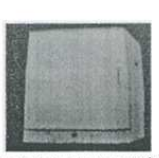
リンナイ新型ガス衣類乾燥機 RDT-52S

新！ガス乾燥機の特徴

- ★スタイリッシュデザイン
- ★簡単お手入れ
- ★取り出しカンタン
- ★消臭コースでタバコのニオイを消す
- ★プラズマクラスターイオンの風で静電気防止
- ★消臭コースでタバコのニオイを消す
- ★エココースでお財布にもエコ
- ★ドラムの自動反転機能で乾燥ムラなし

長期ローンもごさいます。
ローンについて、製品について、貸出キャンペーンについてなど、なんでもお気軽にお尋ねください！ 378-3644まで

夏本番！これから洗濯物もどんどん増えるシーズン。本当は天日干しがしたいけど、PM2.5などの有害物質が気になって外干しできませんよね。そんな悩める奥様方の強い味方です！
ガス乾燥なので、早い！安い！ふんわり！！
1週間貸出もありますので、このチャンスにぜひお試しください



2013年6月21日発売

1週間のお試し貸出キャンペーン

ご購入を迷っている方、電気乾燥機との違いを知りたい方...
などなど
1週間の短期貸出しもありますのでぜひ一度お試しください！！



おめでとう！世界文化遺産

霊峰・富士山



平成25年6月22日、第37回ユネスコ世界遺産委員会において、日本の誇る「富士山」が、めでたく世界遺産に認定されました。日本人なら誰でも知っている富士山。けれども、どういふ山なのか聞かれるとうまく答えられない。また、どうして自然遺産ではなく文化遺産での認定なのか？ちょっと、調べてみましょう！

8月

世界遺産とは？

世界で唯一の価値を有する遺跡や自然地域などを人類全体のための遺産として保護又は破壊等の脅威から保護し、保存し、国際的な協力及び援助の体制を確立することを目的に1972年ユネスコ総会で世界遺産条約が採択されました。

世界遺産の種類

文化遺産	自然遺産	複合遺産
歴史、美術、科学上顕著で普遍的価値を有する記念物、建造物、遺跡、文化的景観等	地球上の地質学的形成過程、生物の進化、自然と人間の相互関係等を現している自然現象、自然風景地、貴重な動植物の生息地など	文化と自然の要素を兼ね備えている遺産

富士山が美しく荘厳な姿を基盤とし、様々な信仰や芸術を生み出したということで「文化的景観」に当てはまったようです。自然遺産になるには、自然そのものの形を残しているのが前提で、ゴミ投棄問題などを抱えている富士山は除外されたのでしょう。今後も、更にゴミが増えたり環境が破壊されることなどがあれば遺産登録から外されるようなので、入山者や私たちの今後の意識改革が必要となってくるでしょう。

富士山の景観

3,776mの高さで、その雄麗な美しさから私たちの心を捉える日本の名山富士。日本人だけでなく訪れる世界の人々を魅了する最大の理由は、ゆるやかな曲線がつくる美しいスカイラインにあり、また、周りにささぎの山のない、世界でも珍しい独立峰であるということにあります。どこから見ても均整の取れた美しい富士山です。

富士山と信仰

平安時代の初めころ、噴火を鎮めるために富士山を遙拝（遠くへだたつた所から拝むこと）する浅間信仰が起り、平安時代の終わりに、富士山に登り修行するという信仰が起りました。江戸時代には各地に富士講が盛んとなり、大勢の登山者でにぎわいました。江戸の富士講の人々は、御師（富士山に登拝する人々を宿坊に泊ませ清潔して、富士信仰の道を説き、祈禱を行う人）の家に泊まり、登山の無事を祈るため、浅間大社にお参りし、あるいは神楽や稚児舞を奉納し、登拝をしました。女性の入山解禁は、なんと明治時代になってから、とのこと。

富士山と芸術

富士山は、万葉集に「日の本の大和国の鎮めといふ神かも宝ともなれる山かも」と歌われるように、古代から「国の鎮め」の神であり、国の宝であるとされてきました。富士山は、日本人の美意識と深く関係するばかりでなく、人々の心に様々な影響を与え、伝説の舞台となり、詩歌、絵画、小説などの主題となり、数々の写真家の被写体となるなど、現在に至るまで、時代を超えて芸術的活動と密接な関わりを持っており、日本の文化創造において重要な役割を担い、人々に感銘を与えています。

富士山検定

富士山が好きで、富士山の知識を深めたい人の入門編。インターネットで申し込みができます。 http://www.fujisankentei.jp/2013_03kyu.pdf
2013年10月1日(火)期限 申込料3,000円



富士山頂郵便局～
富士山頂にある富士山宮浅間大社社務所内にあります。開設期間は夏季の6:00～14:00ですが、富士山頂の風景印や登山証明書の発行など、大人の郵便局となっています。

お餅めぐり～
富士山頂の火口を一周すること。山頂には峰が8つあり、最高峰の剣ヶ峰を中心に時計まわりに巡るもので、所要時間は大体1時間30分程度。夜や天候が悪いときは滑落の恐れがあるので断念する人も多いとか。

剣ヶ峰（けんがみね）～
富士山の最高峰であり、日本の最高標高地点(3776m)である。「日本最高峰 富士山剣ヶ峰」と書かれた石碑の前では、記念撮影の列ができることも。また近くには富士山特別地域気象観測所もある。

富士山駅伝～
富士山の麓と山頂を往復する駅伝。8月第1日曜日に開催される。世界で最も高低差の大きい駅伝である。特に有名なのは下りの「大砂走り」で、転びやすい火山灰の中を激しい速さで駆け下り、止まりきれずに転がる姿も見られ、日本で一番過酷なレースと言われている。近年、自衛隊チームの優勝が続く今では自衛隊の部と一般の部に分けられているようです。

野菜たっぷりブルコギ丼 夏はやっぱりスタミナつけなきゃ！！

材料（1人分）
牛肉（細切れ）・100～120g / 片栗粉・小さじ1 / 豆モヤシ・50g / ニラ・1/4束
シメジ・1/2パック / 赤ピーマン・1個 /

<調味料>
ニンニク（すりおろし）・1/2片分 / コチュジャン・小さじ1 / 酒・小さじ2
みりん・小さじ1 / 砂糖・小さじ1.5 / しょうゆ・小さじ1 / みそ・小さじ1
オイスターソース・小さじ1/2 / ゴマ油・大さじ1 / ご飯（炊きたて）・茶碗1杯分

<下準備>
○牛肉はひとくち大に切り、片栗粉をまぶす。
○ニラは長さ4cmに切り、シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。
○赤ピーマンはヘタと種を取り、縦に細切りにする。
○<調味料>の材料を混ぜ合わせる。

<作り方>
①フライパンにゴマ油を熱して牛肉を炒め、色が変わったら豆モヤシ、ニラ、シメジ、赤ピーマンを加え、しんなりするまで炒め合わせる。
②<調味料>を加え、全体にかき混ぜる。
③器にご飯を盛って2をのせ、あれば、松の実を散らす。

事務所が新しくなりました！

昨年、創業50周年を迎えた弊社ですが、事務所の老朽化に伴い新たに建設中だった事務所が6月に完成。6月末に旧事務所から移転（移動）しました。敷地内での移転ですので住所・電話その他は以前と変わりません。近くを通られることがおありの際は、ぜひお立ち寄りください！

新商品！！

リンナイ新型ガス衣類乾燥機 RDT-52S

新！ガス乾燥機の特徴

- * スタイリッシュデザイン
- * 簡単お手入れ
- * 取り出しカンタン
- * 消臭コースでタバコのニオイを消す
- * プラズマクラスターイオンの風で静電気防止
- * 消臭コースでタバコのニオイを消す
- * エココースでお財布にもエコ
- * ドラムの自動反転機能で乾燥ムラなし

長期ローンもごさいます。
ローンについて、製品について、貸出キャンペーンについてなど、なんでもお気軽にお尋ねください！ 378-3644まで

2013年6月21日発売

9月 プチ講座のお知らせ

夏の疲れを癒す～つぽ押しマッサージ講座～

酷暑を乗り越えたカラダは想像以上に疲れているもの。厳しい残暑にも負けなために、夏の疲れは早めに取り除きましょう！
9月のプチ講座は知っておくと安心・便利・ためになる！つぽ押しマッサージの講座です。肩こりや頭痛など持病にも効くつぽ教えていただきます！

* 日時/9月7日(土) PM1:30～
* 参加料/500円(つぽ押しスティック・つぽイラスト図含む)
* 講師/整体サロンCOCORO主宰 杉村 敏先生
* ご持参いただくもの/バスタオル1枚・フェイスタオル1枚

秋の夜長は おいしいワインで。

ワインの種類

◎色による分類

ワインとは、ぶどうの果汁を発酵させたもの。

赤、白、ロゼはぶどうとつくり方の違いで生まれます。

●赤ワインは、黒ぶどうを使い、果皮や種子とともに発酵させたもの。一般的には辛口で、果皮に含まれるタンニンから、渋みとコクが生まれます。

●白ワインは、一般的には白ぶどう(といっても緑色)を使い、果皮や種子を取り除き果汁だけを発酵させたもの。渋みが少なく、すっきりでフルーティーな味わい。甘口から辛口まで楽しめます。

●ロゼワインは、赤ワインをつくる途中で、ほんのりバラ色になった頃に果皮や種子を取り除き、さらに発酵させてつくります。黒ぶどうと白ぶどうを混ぜて発酵させるロゼもあります。甘口から辛口まで。

◎ぶどう品種による分類

赤ワイン	白ワイン
カベルネ・ソーヴィニオン 芳醇でスパイシー。酸味と渋みの 絶妙のバランス。	ソーヴィニオン・ブラン 爽やかでしっかりとしたフレッシュな辛口ワイン
メルロー 豊かな香りとまろやかな口当たり	シャルドネ 薫り高く酸味とコクのバランス。 シャンパンにも使われる
ピノ・ノワール 酸味や糖度が高くフルーティ	セミヨン ソーヴィニオン・ブランとブレンド することが多い。まろやかになる。

◎ボトルの型による分類

ボルドー型
ワインボトルの代表的な形。フランスのボルドー地方のボトルでいかり肩のびんが特徴。

アルザス型
フランスのアルザス地方の背の高い細身のボトル。ドイツワインのボトルの形に似ているが、もっと細長いスマートな形で暗い緑色をしている

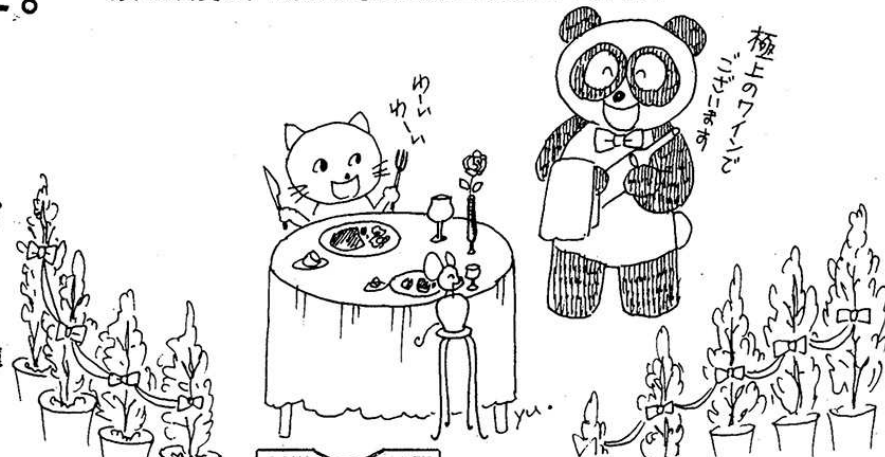
ボックスボイテル
ドイツのフランケン地方特有のボトルの形。「山羊の陰囊(いんのう)」という意味で、元々は皮製のワイン袋を真似てつくられたものとされている。

ブルゴーニュ型
フランス東部のブルゴーニュ地方のボトルで、なで肩で安定した形。赤・白ワイン共に薄い緑色をしている。

ライン型・モーゼル型
ドイツのライン・モーゼル地方のボトル。背の高いスリムなびんが特徴だが、アルザス地方のものほどスマートではない。ライン地方では茶色のガラスで、モーゼル地方になると薄い緑色をしている。

秋の夜長に、何をしたいか?というアンケートでダントツだったのは、ゆっくりじっくりワインを味わいたい~というものでした。芳醇なワインは、それだけで「特別な日」という感じで心も胃袋も満たされるのでしょうか。おいしい肴があれば尚更です! 飲みすぎに注意して楽しんで下さいね!

9月



◎ラベルの読み方

ワインをお店で選ぶ時、ワインのラベルが少しでも分かると楽しいと思いませんか? ワインのラベルにはイラストと一緒にワインの名前・いつ・誰がどこで作ったかなどが記されています。また、ぶどうの種類や品質分類・アルコール度数・容量など事細かに表示されているのです。ワインを選ぶ時、初めは商標のほか品質分類(上級ワインかテーブルワイン)くらい分かれば十分です。色々とワインのラベルを見ているうちにラベルから自分の好みのワインが分かるようになるかもしれません。

ソムリエおすすめ!
1000円以下の美味しいワイン

★コノスル・カベルネ・ソーヴィニオン
★ヴァラエタル
★コノスル・グヴェルツトラミネール・レゼルバ
★ジョセフ・ロッシュ
★ジャン・バルモン・カベルネ・ソーヴィニオン
★ボルサオ・クラシコ・ティント
★マルキドボーラン・カベルネ・ソーヴィニオン
などなど。詳しくはお店で聞いてね!

10月 プチ講座のお知らせ

たのしい絵手紙

絵手紙は楽しんで描くのが一番! 身近なモノが意外とおもしろい題材になるかもです!!

日時: 10月12日 PM1:30~
講師: 富永 春子先生
参加費: 1000円
ご持参いただくもの: 筆拭き用タオル



ワインに合う簡単おつまみ

アボカドのディップ(4人分)

材料 アボカド1個・生クリーム大さじ3・塩少々・レモン汁小さじ1

フランスパン1/4本・バター60g・ニンニク1片

作り方 ①アボカドの果肉をスプーンでとりだし、つぶす。

②ボウルに生クリームを入れ、泡だて器でもったりするまで混ぜ、アボカドを加えさらによく混ぜ塩・レモン汁を加えて器に盛る

③バターとおろしニンニクをよく混ぜスライスしたパンに塗りオーブントースターでカリッと焼き食べるときにアボカドディップをのせる

砂肝のユズコショウ炒め(4人分)

材料 砂肝200g・白ネギ1/2本・サヤインゲン15本

<調味料>ユズコショウ小さじ1・酒大さじ1・みりん小さじ2

サラダ油小さじ2

作り方 ①フライパンにサラダ油を入れ強めの中火で熱し、切込みを入れた砂肝を切込みが開いてくるまでしっかり炒める

②斜め切りの白ネギ、茹でて2~3等分に切ったサヤインゲンを加えて炒め合わせ<調味料>を全体にからめるよう炒め合わせる



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

お風呂・洗面所など



JR九州・クルーズトレイン ☆ ななつ星 ☆

名前の由来

九州の7つの県(福岡・佐賀・長崎・大分・熊本・宮崎・鹿児島)の7、九州の
主な7つの観光素材(自然・食・温泉・歴史文化・パワースポット・人情・列車)
の7、7両編成の客車を表現したものです

運転コース

- 1泊2日コース
- 1日目: 博多駅 → 長崎駅 → (車内泊)
 - 2日目: (車内泊) → 阿蘇駅 → (そのまま列車で大分経由、またはバスで阿蘇から
由布院へ) → 由布院駅 → 博多駅
- 3泊4日コース
- 1日目: 博多駅 → (久留米経由) → 由布院駅 → (大分経由、車内泊)
 - 2日目: (車内泊) → 宮崎駅 → 隼人駅(隼人駅からバスで旅館へ)
 - 3日目: (旅館泊、隼人駅までバスで移動) 隼人駅 → 鹿児島中央駅 → (人吉・熊本経由、車内泊)
 - 4日目: (車内泊) → 阿蘇駅 → (そのまま列車で大分経由、またはバスで阿蘇から豊後森へ) → 豊後森駅 → 博多駅

価格

- 1泊2日コース・・・15万～40万円(車中泊)
- 3泊4日コース・・・38万～95万円(車中3泊、旅館1泊)

車両と客室

全7両編成の車両は30億円かけて製造。「感動や思い出はお金にかえられない!」と
担当デザイナーの水戸岡鋭治さんが語ったとのこと。デザインはかなりレトロチックで
ありながら高級感あふれる「古代漆」(こだいうるし)の外観になっていて、内装は和洋
折衷をコンセプトに仕上げてあるそうです。

7両のうち5両は客室。部屋は全部で14室。畳の和室車両、豪華な「デラックススイート」
が(2両)用意されるようです。

車内サービスは、ピアノの生演奏が楽しめるバー形式のカウンターも備え付けられるとか。
1部屋の定員は2人となっているようですが、補助ベッドの搬入も可能で、その際は3人部
屋に早変わりするそうです。

そのほかの観光列車

- 豪華観光列車ななつ星のほかに、こんな観光列車があります!
- おれんじ食堂(肥薩おれんじ列車)新八代～川内
九州西海岸の美しい景色を眺めながら、美味しい食事が楽しめます。
食のエンターテインメント、ご家族の記念日やお友達とのプチ旅行にいかがでしょう。
日帰り、宿泊プラン、またお食事のコースによって金額が違います。
詳しくは肥薩おれんじ鉄道まで-0996-63-6861
 - あそぼーい!(熊本～宮地)豊肥本線
あそぼーいのマスコット「くろちゃん」が内装や外装にいっぱい!ちびっこだけ
でなく、大人の方も阿蘇までの列車の旅が楽しめます。
ほかにも、パノラマシートやラウンジ、くろカフェなどおもちゃ箱のような列車です。
熊本～3000円(パノラマシートなどは別途料金が必要)
 - A列車で行こう(熊本～三角)
16世紀大航海時代のヨーロッパ文化～が車両のデザインコンセプト。車内にはステンドグ
ラスやマリア像があり、ドラマチック。カウンターバーがあり、軽く飲みながら美しい車窓を
楽しめる大人向けの観光列車です。三角駅着後、シークルーズが楽しめるバックもあり。
詳しくはJR九州・列車の旅まで <http://www.jrkyushu.co.jp/train/>

「10月」の豆知識イロイロ

10月は「神無月(かんなづき)」と呼ばれていますが、どうしてでしょうか。それは、日本中の
神様が年に一度出雲大社へ集まり、話し合いが行われるため神様が出雲以外にはいない
ということで神無月～神無月となりまして。ちなみに島根・出雲では神在月(かみありづき)
というそうです。出雲大社内に神々の宿舎となる十九社というものがありますが、神々が集結
される10月11日～17日だけはそのお社の扉が全部開かれるということです。

10/1-衣替え : 10/8-寒露 : 10/14-体育の日 : 10/17-十三夜 :
10/23-霜降 : 10/27～11/9-読書週間 : 10/31-ハロウィン

10月の花・・・コスモス・あざみ・けいとう・金木犀・マリーゴールド・りんどう
10月の魚・・・鱈(さわら)・鯉(かつお)・鯖(さば)・秋刀魚(さんま)

今秋・10月15日から運行開始する観光寝台列車「ななつ星(ななつぼし)」。
内・外装ともに超豪華、価格も豪華なら予約受付も倍率7倍超えと運行前から
話題騒然です。これまでもあそBOYやA列車で行こう、指宿のたまて箱など
夢のある観光列車には定評があるJR九州ですが、このななつ星はまさに
日本のオリエント急行になることでしょう! 高額すぎて乗れないにしても、
一度は近くで見てみたいですね!!

10月



専用バス「セブンスターズ」

停車駅周辺を観光するためのバスもあります。湯布院・阿蘇・隼人・都城・鹿児島中央
など～ということなので、阿蘇周辺でこのバスに遭遇できるかもしれません! 列車と同じ、
古代漆色でシックで豪華な車体はひととき目をひくことでしょう。



サンマのカレー焼き(2人分)

- 材料 サンマ2尾
 <下味> 塩コショウ少々・カレー粉小さじ2・小麦粉大さじ1.5
 白ネギ1本・赤ピーマン1個・ピーマン1個・エリンギ1本
 <スープ> 顆粒チキンスープの素大さじ1/2・カレー粉大さじ1/2・水大さじ3
 しょうゆ大さじ1/2・白ワイン大さじ2・ケチャップ大さじ1・塩コショウ
 少々・サラダ油大さじ2
- 下処理 ①サンマは3枚おろしにして、骨をとり3等分の長さに切り、<下味>をから
め10分おく
 ②白ネギは斜め薄切りに、ピーマン赤ピーマンは縦半分に切って種とヘタを
とり縦薄切りにする
 ③エリンギは根元に十字に切込みを入れ、1本を縦4つに裂く。
- 作り方 ①フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて強火にかけ、白ネギ、赤ピーマン
エリンギを炒め、塩コショウをしていったんとりだしておく
 ②サンマに薄く小麦粉をつけフライパンにサラダ油大さじ1.5を入れて中火に
かけ、サンマの両面に焼き色がつくまで焼く
 ③<スープ>の材料を加えて強火にし、水分が少量になるまで煮て、サンマ
を器に盛る
 ④①の野菜をフライパンにもどし、残りのスープをからめて盛り合わせる

.....十三夜.....

9月19日の中秋の名月は、美しい満月
でしたが、お月見をされた方も多いと思い
ます。中秋の名月が十五夜だったのに対し、
2013年10月17日は十三夜といひ、十五
夜に次いで美しい月とされています。
十五夜は中国から伝わったものですが
十三夜は日本固有の風習だそうです。
また、十五夜でお月見をしたら同じ場所
で十三夜のお月見を必ずしなくてはいいけ
なく、どちらかしか鑑賞しないときは片見月
といひて忌み嫌われてきたそうです。

11月 プチ講座のお知らせ

アートプリントで作るマフラー

専用の転写紙を
布にアイロンでプ
リント。好きな柄
を好きなように組
み合わせれば、
オリジナルの作
品が簡単に完成
です。



日時: 11月16日 PM1:30～
講師: 益田 純子先生
参加費: 2000円
ご持参いただくもの: はさみ

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
お風呂・洗面所など

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**

つるつる美肌 になりましょう！

冬が近づいてきています。乾燥からくる肌荒れは本当にツライですね。しかもお出かけが増えてくるシーズンなので余計に気になります。万能～というわけではありませんが、できるだけお肌に良い食材を摂ってつるピカなお肌で冬を迎えましょう！

11月

高級なスキンケア商品や、エステ通いもよいでしょう。しかし、やはり大切なのは体の中から変えること。皮膚も体の組織の一部なので、体を作っていく上で食べ物とはとても重要なのです。とくにお肌に良いとされる食材を6つ紹介しましょう。

- 1: ヨーグルト**
ヨーグルトの乳酸菌が作り出す乳酸や酢酸は、悪玉菌の増殖を抑えてくれるので、腸内の腐敗を防いでくれる腸の運動を活発にしてくれる働きをしてくれます。食べるタイミングは胃酸の少ない食前がおすすめです。もし乳製品にアレルギーのある方は、代わりに納豆やキムチなどの発酵食品を摂るように意識すると良いですよ。ぬか漬や味噌も身近にある発酵食品です。
- 2: アボカド**
通称森のバターとも呼ばれるアボカドですが、良質な脂質が主成分になっています。体に良いとされる不飽和脂肪酸です。コレステロールを減してくれる脂質も含まれているので、少し脂っこいかなと思っても心配ご無用です。アボカドには、他にも食物繊維やビタミンC・E・カリウム・ポリフェノールなど含まれ美肌成分の宝庫です。しかも、切って食べるだけ、と大変お手軽に摂取できます！
- 3: 玉ねぎ**
数あるポリフェノールの中でも抗酸化作用が特に高いとされるケルチンという成分があるのですが、このケルチンを豊富に含むのが玉ねぎなんです。グルタチオンという抗酸化物質も含まれるので、アンチエイジング作用や、美白効果も期待されます。また、血液をサラサラにする働きもあるので進んでいただきましょう。
- 4: しょうが**
体が冷えると血の巡りが悪くなってしまい、体のすみずみまで血液が行き届かなくなりやすくなります。血液は栄養分を届ける役目をもっているのです。働きが悪くなるとくすみやしわなどを招いてしまうのです。そこで、体を温め血行をよくする効果があるのがしょうがです。新陳代謝をあげて、発汗を促してくれるので取り入れてみてくださいね。



- 5: ベリー系**
ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、強い抗酸化作用があって、動脈硬化や眼精疲労にも効果があると言われています。メラニンの生成も抑えてくれるので、しみやそばかすにも効果的です。ラズベリーやストロベリーなど「ベリー」がつく果物には同じ効果があるので是非お試しください。また、ベリー系に多く含まれるビタミンCにも注目したいところです。
 - 6: りんご**
ポリフェノールを多く含むりんごには、抗酸化作用がとても高いです。コレステロールや脂肪を減らす働きもあり、水溶性の食物繊維であるペクチンという成分も入っているので腸も整えてくれて便秘や下痢などにも良いので積極的に食べて整えましょう。腸トラブルを改善することは美肌を導いてくれる近道なので、進んで朝食などに取り入れるようにしましょう。
- 食事はバランスが命。いくらお肌にいいからといって、この6種類だけを食べていてはかえってお肌トラブルのもと。基本の食事を摂りつつ、この6食品を多く取り入れるメニューをお考えくださいね！

アボカドヨーグルトサラダ (4人分)

アボカド・1個 / レモン汁・小さじ2
ナス・1本 / ミントの葉・適量
レーズン・大さじ2
＜ドレッシング＞
プレーンヨーグルト・大さじ4
生クリーム・大さじ2 / 玉ねぎ・1/4個
粒マスタード・小さじ2
塩コショウ・少々

作り方

- ①アボカドは種に沿って縦にクルッと1周切り込みを入れる。両手の平ではさみ、両側から押さえ付けの様にねじって2つに分ける。包丁の角を種に刺してねじり取り、果肉を取り出し、1.5cm角くらいに切ってレモン汁を絡める。
- ②ナスはヘタを取って縦4つのくし切りにして、1.5cm幅のイチョウ切りにして水に放つ。水気を切って耐熱容器に並べ、ラップを掛けて2～3分加熱する。
- ③ミントの葉は飾り用の葉を残して、細切りに。
- ④＜ドレッシング＞の玉ねぎは細かなみじん切りにする。
- ⑤ボウルに＜ドレッシング＞の材料を混ぜ合わせて、アボカド、ナス、刻んだミントの葉、レーズンを混ぜ合わせて、器に盛り分けミントの葉を飾る。

キュウリの甘酢しょうが和え (2人分)

きゅうり・1本 / 甘酢しょうが汁・大さじ1
チリメンジャコ・大さじ2 / 大根(すりおろし)・1/2カップ / リンゴ(すりおろし)・1/4個分
甘酢しょうが汁・1片分 / 薄口しょうゆ・小さじ1/2～1

作り方

- ①キュウリは縦半分に切りさらに薄い斜め切りにして、甘酢しょうが汁と合わせる。
- ②大根おろし、すりおろしたリンゴは合わせてザルに上げ、汁気をきる。
- ③甘酢しょうが汁は細切りにする。
- ④全ての材料を混ぜ合わせ、器に盛る。

ガラクタ市に、ご協力ありがとうございました！

当初、一日限りのイベントだった「ガラクタ市」ですが、ご好評につき、10月31日まで延長。5円～という価格でしたが、多くの方に来ていただきたくさん買っていただきました！
売上金は、会社に住みつけた半ノラ猫ちゃんのみーちゃん＆春ちゃんのご飯代及び病院代に。そして、一部金を、熊本動物愛護センターへ犬猫ちゃんフード代として、寄付させていただきました。本当にありがとうございました！
またガラクタ市第二弾開店の際はよろしくお願い致します！

12月 プチ講座

お正月のいけ花

迎春用のいけばながひとつあると、華やいだ空間が生まれます。初めての方もこの機会にいけばなに挑戦してみませんか

日時: 12月21日 PM1:30～
講師: 山田 幸美先生
材料費: 1500円
ご持参いただくもの: 花はさみ

お肌に悪い物

- * 加工食品
- * リノール酸
- * 紫外線
- * 化粧品添加物
- * 喫煙
- * 過度な飲酒
- * 肌をこする、ごしごし洗う
- * 洗いすぎ
- * アルコールの強い化粧水など。気を付けましょう！

寒い夜は 煮込み料理

手羽元とレンズ豆の煮込み (4人分)

材料:
鶏手羽元12本<下味>塩・コショウ少々:小麦粉大さじ2
レンズ豆(400g 水煮)1缶:玉ねぎ1/2個
マッシュルーム1缶:白ワイン200ml
<スープ>固形スープの素1個:水200ml
生クリーム100ml:イタリアンパセリ適量:バター20g
オリーブ油大さじ1

(下準備)

- ・鶏手羽元は骨の隙に切り込みを入れ、<下味>の塩、コショウの順にすり込み、小麦粉をからめる。
- ・レンズ豆はザルに上げてサッと水洗いし、水気をきる。
- ・玉ねぎは縦に幅1cmに切り、さらに横半分に切る。
- ・マッシュルームは固く絞ったぬれ布巾で汚れを拭き取り、薄切りにする。

(作り方)

- ①深めのフライパンにオリーブ油を入れて強めの中火にかけ、鶏手羽元の表面に薄く焼き色がついたら、バターを加えて玉ねぎを炒め合わせる。
- ②白ワインを加えて煮たて、アルコール分を飛ばして<スープ>の材料、レンズ豆を加え、フライパンの蓋をして10~15分コトコト煮込む。
- ③マッシュルームを加え5~6分煮て、生クリームを加えて蓋を取り、さらに5~6分煮る。分量外の塩コショウで味を調え、器に盛ってイタリアンパセリを添える。

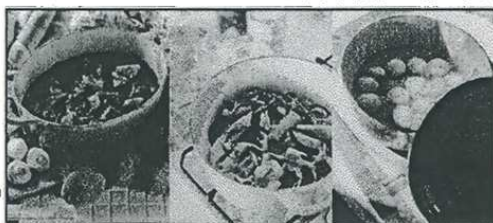
魚介のトマト煮込み (2人分)

材料:
トマトソース1.5カップ:タラ切り身2切れ:ホタテ貝柱4個:
有頭エビ4~6尾塩コショウ少々:小麦粉大さじ2:バター
20g:アサリ1/2パック:セロリ1/2本玉ねぎ1個:じゃがいも
1個:人参1/4本:ブロッコリー4房
<スープ>赤ワイン100ml:固形ブイヨン1個:水250ml
ローリエの葉

(作り方)

- ①アサリは殻ごと塩水でこするように洗い、ザルに上げる。タラ切り身は1切れを2~3つに切り、ホタテ貝と塩水で洗い、水気を拭き取って塩コショウし、薄く小麦粉をまぶす。エビは塩水で洗い、水気を拭き取る。
- ②セロリは筋を引き、薄切りにする。玉ねぎは6~8つのくし切りにして更に横半分に切る。ジャガイモ、ニンジン、皮をむき、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける
- ③フライパンにバター20gを中火にかけ、タラ、ホタテ貝、エビを色良く焼く。
- ④タラを煮込み鍋に入れ、スープ、ローリエを加えて中火にかける。煮立てばアクを取り、2~3分煮て、いったんタラを取り出す。
- ⑤玉ねぎ、ジャガイモ、ニンジンを加え、10~12分煮、アサリを加え、貝が開くまで煮る。
- ⑥トマトソース、ブロッコリーを加え、タラ、ホタテ貝、エビを戻し入れ、再び煮立てば塩コショウで味を整える。

※トマトソースは缶詰を使うと簡単です



寒くなってきましたね。そんな日はじっくり煮込む料理はいかが。
食べるときだけでなく、作っているときもあたたかになります!
野菜や肉が勝手にうまみをだしてくれるので、簡単でおいしい
仕上がりになりますし、おもてなし料理としても最高です!!

12月

Merry Christmas



煮込みチリ肉団子 (4人分)

<肉団子>

鶏ひき肉300g:土しよがみじん1/2片:卵黄1個:パン粉大さじ3:小麦粉大さじ1
塩コショウ少々
玉ねぎ1個:コーン缶大1缶:にんにく2片:さやいんげん7~8本:チリパウダー小さじ
1~2:ローリエ2枚

<調味料>

固形スープの素2個:トマトジュース500ml:ウスターソース大さじ1:ケチャップ大さじ
3:塩コショウ少々:サラダ油大さじ1:オリーブ油大さじ2

<下準備>

・ボールに<肉団子>の材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、手に分量外
のサラダ油少々をぬり、ひとつち大のボール状に形を整える。

・玉ねぎは粗みじん切り、にんにくもみじん切りにする
さやいんげんはさつと茹で、2センチの長さに切る

(作り方)

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、<肉団子>に薄く分量外小麦粉をつけ、こんがり焼く。
- ②鍋にオリーブ油とニンニクを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加える。全体に油がまわったらチリパウダー、小麦粉大さじ1を加え、全体にしっとりするまで炒め合わせる。
- ③コーン、ローリエ、<調味料>も加え、煮立ったら(1)の<肉団子>を加え、蓋をしてときどき混ぜながら全体にトロツとなる位まで20~25分煮込み、サヤインゲン混ぜ合わせて器に盛る。



豆知識 ジャネの法則

みなさんは、「大人になったら1年のたつのが早い!」と思ったことは
ありませんか?
19世紀のフランスの哲学者ポール・ジャネと甥の心理学者ピエール・ジャネ
が発表した法則「人が感じる時間の長さは、自らの年齢に反比例する」
というものによります。
例えば50歳の人間にとって1年の長さは人生の50分の1ほどであるが、5歳
の人間にとっては5分の1に相当する。よって、50歳の人間にとっての10年
間は5歳の人間にとっての1年間に当たり、5歳の人間の1日が50歳の人間
の10日に当たることになる~といえ、わかりやすいでしょう。
脳が感じる時間の長さはどんどん早くなっていくのです。

1月 プチ講座

新春来福! パワーストーン講座

好きな石で作る★ブレスレット

日時:1月18日(土)
PM1:30~

講師:ラビス&ラズリたもつ先生

材料費:2000円

ご持参いただくもの:ハンカチ(ハンカチの上で作業します。タオルやガゼでもOKです)。

新年第1回目のプチ講座は
開運祈願のパワーストーン講座
です。石の持つパワーをいただ
いて、福を呼び込みましょう!
先生から、各石の意味・力を
教えていただいたあと、好みの
石でブレスレットを作ります!
お楽しみに!!

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪

なんでもどうぞ!

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
お風呂・洗面所など

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!