

あけましておめでとうございます！

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます！！



2015 干支でみる運勢



子 ね	大正13・昭和11 23・35・47・59 平成8・20	人を介して幸運が訪れる年。偏見を捨て出来るだけ多くの 人と接して人脈を広げることが大事。新しい気づきを得て 夢実現のチャンスを引き寄せることができるかも。	午 うま	昭和5・17・29・ 41・53・平成2 14・26	吉凶相半ばの一年。吉方位への旅行や引っ越しは運氣ア ップに。今年は欲を出さずに目の前の仕事をまずやり抜く こと。変化を求めると後悔することに。
	丑 うし	大正14・昭和12 ・24・36・48・60 平成9・21		昭和6・18・30 ・42・54・平成3 ・15・27	慎重さと注意深さが必要な一年。後半はトラブルに巻き込 まれストレスが溜まるかも。何事も前を向いて我慢強く取り 組めば信用を得られるでしょう。
寅 とら	昭和元年・13 ・25・37・49・61 平成10・22	運氣上昇のよい年ですが、家庭内のトラブルや職場の人間 関係でストレスが溜まるかも。争うよりも一歩下がって相手 に譲ることでチャンスが生まれます。	申 さる	昭和7・19・31・ 43・55・平成4・ 16	人脈を広げる忙しい年。金運は良いが予期せぬ出費、交 際費が増えそう。努力すれば周囲の評価も上がるので礼 儀をわきまえ、言葉遣いに気を付けましょう。
	卯 う	昭和2・14・26・ 38・50・62平成 11・23		大正10・昭和8 ・20・32・44・56 平成5・17	嬉しい知らせの多い年。やりたいと思っていたことに挑戦 するにも良い年。心配りをした人の為に働けば人に恵まれ 何事も順調に進展。常にレベルアップを図れば運氣アップ
辰 たつ	昭和3・15・27・ 39・51・63・平成 12・24	経済的な問題が多い一年。体調にも不安がありストレスに 要注意。現状維持できれば十分、と控えめに行動しましょう 粘り強く取り組むことでチャンスが訪れます。	戌 いぬ	大正11・昭和9 ・21・33・45・57 ・平成6・18	心配ごとや悩み事の多い一年。しかし短気を起こさず努力 すれば良き解決策が見つかります。甘えることなく不得意 分野の克服も大事。強い責任感で大きく飛躍できます。
	巳 み	昭和4・16・28・ 40・52・平成元 年・13・25		大正12・昭和10 ・22・34・46・58 ・平成7・19	机上の空論は意味を持たない年。行動することで何かを 得られる年。金銭面では大きな期待はできないものの将 来へのおおきな気づきを得られるでしょう。

小正月(こしょうがつ)

1月15日。

元日を大正月というのに対して呼んだ名。松の内に忙しく
働いた主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれています。
関西では小正月までを松の内とします。

大正月には門松を飾りますが、小正月には餅花(もちばな)を
飾り豊作を祈ります。また、この日は小豆粥を炊いて家族の
健康を祈りつつ食べる習わしがあります。また、この日は正月
飾りや古いお札などを燃やすどんど焼きが、神社や地域の
学校などで行われます。

※「餅花」餅や団子を小さく丸め
柳などの木の枝につけたもの
蘭玉とも呼ばれます



2月プチ講座

おひなさまベア

ティディベアのかわいいおひなさまです！
見本がありますので見に来て下さいね！
期日：2月14日(土) PM1:30～
材料費：2500円
講師：益田純子先生
はさみご持参で



白菜の力リジャコサラダ

材料(2人分)

白菜1/16株：ゆで卵(固ゆで)1個
チリメンジャコ大さじ4：松の実大さじ1
ゴマ油大さじ4：ポン酢しょうゆ適量

・白菜は長さ4～5cmに切り、さらにせん
切りにする。

・ゆで卵は食べやすい大きさに切る。

1.器に白菜、ゆで卵を盛り合わせる。

2.フライパンにゴマ油を熱し、チリメ
ンジャコと松の実を加え、ジュワジュ
ワと泡が出なくなったら、油ごと(1)に
かける。お好みでポン酢しょうゆを
かけて下さい。

白菜のミルクスープ

材料(2人分)

白菜1～2枚：玉ネギ1/4個：ベーコン2枚 水150ml
牛乳200ml：顆粒チキンスープの素小さじ1：塩小さじ
1/4：コショウ少々：バター5g：ドライパセリ少々

・白菜は縦半分に切り、幅1cmに切る。

・玉ネギは粗いみじん切りにする。

・ベーコンは幅1cmに切る。

1.鍋にバターを入れて中火にかけ、バターが溶けて
きたらベーコンを炒める。

2.ベーコンから脂が出てきたら玉ネギを加え、玉ネギ
が透き通ってきたら、水、顆粒チキンスープの素を
加える。

住宅のお困りごと、何でもご相談ください！！

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光

ガス器具販売・水揚げポンプ・トイレリフォーム

キッチンリフォーム・風呂リフォームなどなど

お客様のライフスタイルに合った格安・割安プランをご提案いたします！！

無料でお見積
いたします！

お気軽に
どうぞ！！

メイソンジャー

って、ナニ? ナニ?



メイソンジャー

← 基本のジャーの形。

アメリカで長く愛されているボール社のガラス製、保存密閉容器。今はあちこちの会社からいろんな製品が出ています。大きさや値段もさまざま。ガラス製なので煮沸消毒ができ、蓋が密閉できるので中身が保存できます。中のドレッシングなどの水分がこぼれないので、混ぜるときはビンごと振ったりさかさまにするとよく混ぜられます。

(注) メイソンジャー以外の物の中には、煮沸ができなかったり、横にすると中の水分がこぼれる物もあります。ご注意ください。

使い方

これまでは普通に保存ビンとして使われていましたが、モデルや女優などのアメリカンセレブが、スムージーやサラダをこのジャーに入れて持ち運んだことから「おしゃれ!」「かわいい!」と、人気に火がついたらしいです。サラダはこのビンに詰めていって食べるときにお皿に返すのですが、パーティーではそのまま出したり、ピクニックやお弁当に持ち運びがラクなど、使い方は様々。最近はカフェメニューに、このビンごと出すお店があるようです。

透明なので、野菜の色どりを考えて入れていくと、とてもキレイで会話もはずむことでしょう。ドリンク用にストローを挿す穴のあいた蓋もあるようです。倒れても中身がこぼれないので、子供さんやペットのいる家では重宝かもしれません。



葉もの、レタス、パセリ、ブロッコリー、はーんだ、ボイル、でやるのと一緒!と思われちゃうけど、口が狭いので、より密閉される。フタも、いらぬ!のですよ!

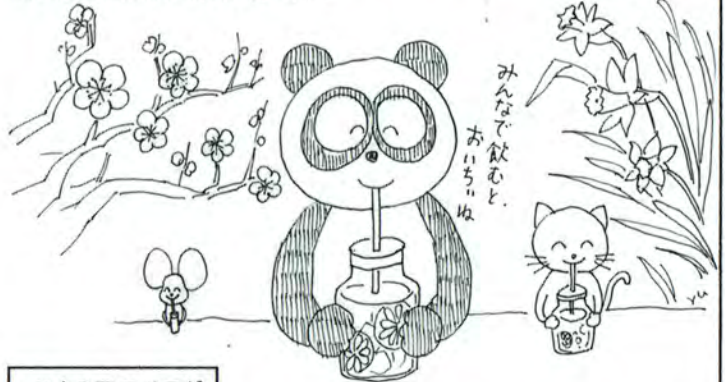


ゆでたエビやタコ、ササミも入れよう!
フタの裏(スライスは半分程度)
スライス玉ねぎ、キャベツなど
きゅうり、人参、大根など
豆、コーン、ナッツなど
ドレッシング

★煮沸消毒をして、完全に乾かしてから野菜などを詰めると冷蔵保存で約1週間は新鮮なサラダが楽しめます!

おしゃれに敏感な人の間で、大注目。2015年のヒット商品になるのでは?とされているメイソンジャー。名前は初めて聞いたという方でも、物を見ればほとんどの方が見たことがあるのでは?もしかしたら食器棚の隅のほうにあるかもしれません!

2月



ひよこ豆のサラダ

ドレッシング... オリーブオイル大さじ2/お醤油大さじ1~レモン半個分の果汁
ニンニク・しょうが(お好みで少々)/塩胡椒少々/お砂糖少々

★クルミ→ひよこ豆→セロリ→キュウリ→パプリカ→ミニトマト
→スモークサーモン→クリームチーズ→スプラウト→ほうれん草

和風サラダ

・市販のノンオイル青じそドレッシングを使います
★ドレッシング(大さじ3)→乾燥わかめ(大さじ2)→干切り大根(3cm分)→みじん切りカリカリ梅(5個)→ザク切水菜(40g)→ちりめんじゃこ(20g)→レタス50g~(この順番で入れる)
このまま混ぜて食べてもよし、お皿にひっくりかえして食べてもよし! その際は、上からかつおぶしやゴマをかけるともっとおいしいです!

ランチ用パスタサラダ

・市販のドレッシングにマヨネーズ(好みで)今回、パスタが入るのでちょっと濃いめの味に。
★ドレッシング→茹でて冷ましたマカロニ→缶詰ミックスビーンズ→干切り、または小さな角切り人参→みじん切りたまねぎ→ブロッコリー→缶詰スイートコーン→細切りピーマン→レモン果汁をかけたアボカド→パセリみじん切、または干切りレタス
茹でたものはしっかり水気を切ってね!

ジャーに入れる順番

①ドレッシング→②豆・ナッツ類、パスタなど→③根菜・きゅうり、人参など味の浸みこみにくいもの→④トマト、ブロッコリー、ハム、チーズなど柔らかいもの→⑤葉っぱ物

3月プチ講座



好きな香りでアロマハンドクリームを作ろう!
30種類のアロマの中から好きな香りを選び、20gのハンドクリームを作ります! まだまだ乾燥する季節。香りと潤いで癒されましょう!

日時: 3月7日(土)

PM13:30~

講師: 高木 志保先生

受講料: 1000円



フルーツ・マチエドニア

メイソンジャーでデザートも作ろう!

シロップ・レモン果汁1/2個分、グラニュー糖大さじ2、白ワイン小さじ1
フルーツ・お好みのものを一口大にカットしておく
★シロップをよく混ぜて最初に入れる(サラダの時と同じ)
固いものから柔らかいものを入れていく
りんご、パイナップル、柿などオレンジ、グレープフルーツなど柑橘類→キウイなど柔らかいもの→いちごなどベリー系→ジャーのふちにレモンの輪切りを飾り、ミントの葉を飾る。お好みでアイスやはちみつなどトッピングしてもGood! 間にコーンフレークやスポンジケーキなど入れてもいいかもです。
輪切りにしたキウイはジャーに張り付けるように縦に入れるとかわいいです

住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォームなどなど

とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った最適・格安のプランをご提案いたします。

お気軽にお問合せくださいませ!

★見積もりは無料です★



春の行楽は おにぎらず！

海苔・ごはん・具を使うところはおにぎりと一緒にですが、にぎらないからおにぎらず！具をたくさん入れられてボリュームもあり、半分に切ると見た目もかわいいし、お弁当にも最適。ということで、今、大人気。レシピ本もいろいろ出ているようです。この春は、おにぎらずを持ってお出かけしましょう！

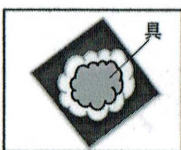
3月

作り方

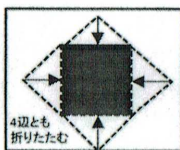
- ①広げた海苔の上に適量の半分のごはんをのせる(図1)海苔は角を手前に。
 - ②ごはんの上にお好みの具をのせる(図2)
 - ③残り半分のごはんをのせる
 - ④海苔をたたむ(図3)
 - ⑤時間がたつと海苔が水分を吸収して馴染むのできれいにカットできる(図4)
- ※ラップの上に海苔を乗せて作ると、よりきっちりで見て見た目もきれい、衛生面も気になりません。



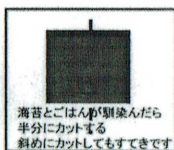
(図1)



(図2)



(図3)



(図4)

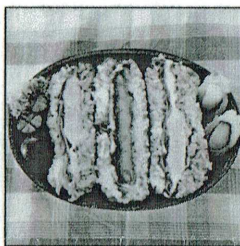
中身のバリエーション

中身はなんでもアリ。自由になんでもはさみましょう！
具がたくさんの場合にはごはんの量を減らしましょう。
また、具の味付けによっては、ごはんを置いたときに塩をパラパラとかけるとよりおいしいですよ

* キャベツの千切りととんかつ...とんかつソースをかけましょう。

* きんぴらごぼう...大葉をはさむとよりおいしいです

* ごはんをチャーハンにしてもおいしい。レタスもはさんでね。



脳は寝ている間も活動しているので、朝目覚めるころはエネルギーは空っぽ。そのため、朝ご飯でエネルギーを補給しないと昼食まで脳の働きは鈍ったままとなります。朝食には熱になって体温を上げる手助けをし、代謝や血液循環を高めるはたらきもあるので、必ず食べるようにしましょう。
ごはん(糖質)+肉・魚・卵(たんぱく質)など~を、手軽にバランスよく摂るためにもおにぎらずは強い味方といえるようです！

4月プチ講座

ソーパレンジ すみれのブーケ



すみれの造花のアレンジです。
土台が石けんなので、ほのかな香りがお部屋にたどります。
簡単でとてもすてきな作品ができますよ！

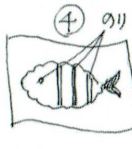
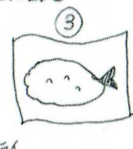
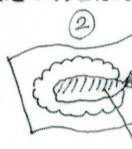
日時: 4月18日(土)PM13:30~

講師: 木田 友紀先生

受講料: 1000円

番外編 デコおむすび: おさかなちゃん

- ①ラップにごはんをのせて、薄くのばす
- ②エビフライにめんつゆをかけ、ごはんの上にのせる(しっぽは見えるように)
- ③魚の形になるようにぎる
- ④海苔で目と体の模様をつくりごはんの上に飾る



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。
お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★



夢占い

4月になって新しい環境になり、まだまだ馴染めない～そんな人も多いのでは？
悪夢にうなされる人もいるかもしれません。夢の内容で、感じてはいない潜在意識を知ることができることがあります。ストレスを感じていないという人も、実は心の奥底でかなり踏ん張っている可能性だってあるのです。気持ちを解放するためにも、今朝見た夢をもう一度振り返るのもいいかもしれませんよ!

4月



キーワード	状況	夢診断
先生	叱られる	不安があるとき
	褒められる	自信を取り戻そうとしているとき
先輩		上昇運が強まっているとき
上司	殴る	近いうちに出世しそうとき
	自分が上司に	自分が周囲からよく思われていないのでは、という不安の表れ
	一緒に食事	心配の種が胸にくすぶっている証拠
祖父母		夢での祖父母は影の援助者。亡くなった祖父母が心配そうに見ているときは、細心の注意を払った生活と墓参りを忘れずに
父親		理想の男性像として現れます。あなたが男性なら権威、女性なら依存の対象となります
母親	小言を言われる	トラブルの前兆。気をつけて
亡くなった人		あなたが誰かに救いを求めているとき
嵐		欲求不満による感情のほとぼしり
雨		誰か、または何かを洗い流してすっきりしたい願望
火事	見ている	あなたをサポートしてくれる人が現れる
	自宅が燃える	逆夢。高く上がる火柱は家族運の上昇を表します
	くすぶる煙が上がる	なにかトラブルが起きる心配があります。用心して。
洪水・津波		感情が溢れていることを暗示。あなたの中に何か破壊的な感情があるのかもしれない
海	美しい海	憧れのひととすばらしい恋のチャンス
	大波の海	好きではない人からの告白。恋のトラブルあり。
	海辺	他人からの誤解・スキャンダルあり
川	ゆっくりと流れる美しい川	豊かで自信に満ちている
	荒れて濁った川	自分の決断、考えに不安がある
崖		追い詰められた状況。立ちふさがり障害。不安と危険がいっぱいの大ピンチ。
空	空を見上げている	まだ夢をあきらめていないし
	空を飛ぶ	コンプレックスの表れ。表面を取り繕っているとき
	青空	安らぎや自由を強く求めているとき
懐かしい場所		昔に戻りたい、現実から離れたたいという願望の表れ
遊園地		今は手の届かない良い思い出の象徴
追いかける		追い詰められた状況や心境、不安な心の表れ。繰り返し見るときは体の不調な兆しのこともあります。
追う		積極的に何かをしようという意欲が高まっているとき
落ちる		道徳的な墮落をこうむることへの恐れ。名声を失うことや良い地位から脱落することへの恐れ
おぼれる		難問に押しつぶされるのでは、という不安
人を殺す、殺される		突然展望が開け望みが叶う、という吉夢。
怪我する		あなたの後ろ向きな気持ちを表す。怪我が治る夢は吉兆となります。
遅刻する		そのことをイヤイヤやっていると、自分にとってイヤなことの場合がある
歌う		自分の魅力や才能を人前で思い切り誇示したいとき、自分の魅力を誰にもわかっていないと思っているとき
指揮をする		自分がリーダーになりたいと思っているとき

5月プチ講座

お花のクリアフォトフレーム

事務所に見本がありますよ～!



これからの季節にピッタリな涼しげなクリアな写真立てです。間に写真を挟み込むような形。お花やシールで、好みに合わせてデコレーションしましょう!

日時: 5月16日(土) PM13:30~
講師: 益田 純子先生 ハサミも
受講料: 2500円 ご用意下さい!

春の菜の花とマイタケのパスタ

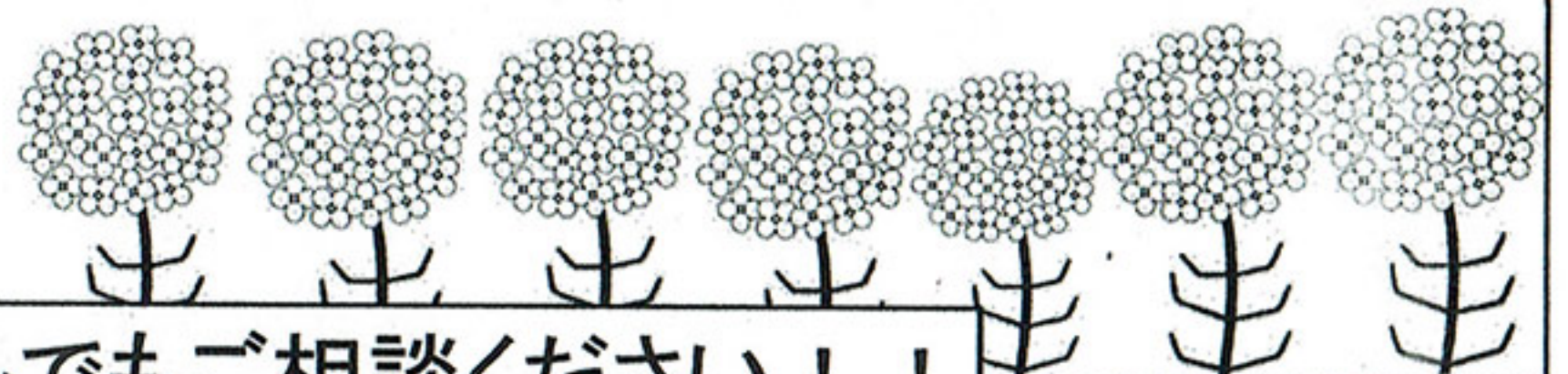
材料(2人分)
菜の花150g
マイタケ1/2パック
トマト1/2個
ニンニク1片
赤唐辛子1/2本
ツナ(缶)1缶
スパゲティー160g
塩少々
粗びき黒コショウ少々
オリーブ油大さじ2

下準備

菜の花は塩少々を入れた熱湯で約1分ゆでる。水に取り、長さ2cmに切る。マイタケは粗く手で裂く。トマトは1cmの角切りにする。ニンニクはみじん切り

①フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ、弱火にかける。香りがたったら赤唐辛子、菜の花、マイタケ、トマト、ツナを加えて炒める

②ゆで上がったスパゲティーを加え、塩、粗びき黒コショウで味を調え、器に盛る



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。
お気軽にお問合せくださいませ! ★見積もりは無料です★





たんぽぽ



2015/5月 Vol.173号

熊本市南区田井島2-1-14
http://www.futagamigs.com

TEL096-378-3644

お客様に支えられて52年。



二神石油ガス

おうち薬膳レシピ

気持ちのいい気候ですが、5月病や花粉症、夏バテなど体にはツライことも多い季節です。家庭でちょっと作れるプチ薬膳料理でがんばって乗り越えていきましょう！

5月

プチうつ解消

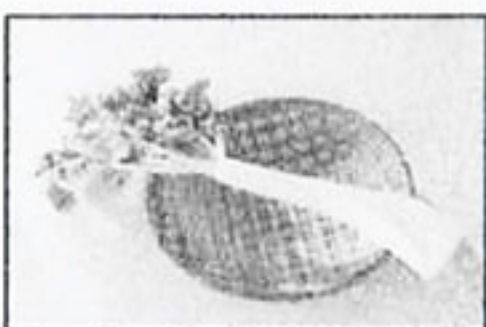
・セロリ...漢方では、肝の気が乱れると精神状態に影響を与えと言われています。特に春はバランスを崩しがち。セロリは、肝の働きをよくして頭に昇った気を落ち着かせるので、気鬱やめまい、イライラ、のぼせ、頭痛などにおすすめの食材です。香りにもストレスや不安を和らげる働きがあります。

○(セロリとアサリのスープ)

材料(2人分)

セロリ1本 アサリ(砂出し)1パック クコの実小さじ2 ショウガ1/2片 水400ml
顆粒チキンスープの素小さじ1 酒大さじ2 塩コショウ少々 ゴマ油小さじ1/2

作り方
①鍋にアサリ、ショウガ、水、顆粒チキンスープの素、酒を入れて火にかけ、煮 たらアサリを取り出す。
②セロリ、クコの実を加え、セロリがやわらかくなれば塩コショウで味を調える。火を止めてゴマ油を入れ、器に。



○(セロリとタコのマリネ)

材料(2人分)

セロリ(小)1本 ゆでタコ足1本 バジル(生)6枚 紫玉ねぎ1/4個 ブラックオリーブ(種抜き)6個

<マリネ液>

レモン汁1/2個分 白ワイン大さじ1 EVオリーブ油大さじ1 ニンニク(すりおろし)1/2片分 塩コショウ適量

作り方

①ボウルに<マリネ液>の材料を入れて混ぜ、セロリ、ゆでタコ足、バジル、紫玉ねぎ、ブラックオリーブを加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で20~30分冷やし、器に盛る。

・ピーマン... 肝の働きをよくして、滞った気を巡らせるので、憂鬱な気分やイライラを穏やかな気持ちに静めます。パプリカも同様の効果が期待できます。

○(ピーマンとタケノコのカレー炒め)

材料(2人分)

ピーマン3個 水煮タケノコ100g 厚揚げ2個
ショウガ(すりおろし)1片分 水50ml

<調味料>

カレー粉小さじ2 しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ1

顆粒チキンスープの素小さじ1 塩コショウ少々 サラダ油大さじ1

作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、ショウガを炒める。香りがたてば、ピーマン、水煮タケノコ、厚揚げを加えて炒める。

②混ぜ合わせた<調味料>を加え、炒め合わせる。塩コショウで味を調え、器に盛る。



Mother's day

お母さん、いつもありがとう!!



スタミナアップ

・山芋... 山芋は「山ウナギ」と呼ばれるほどのスタミナ食材。乾燥させたものは「山薬(さんやく)」と呼ばれ、漢方薬に使われ、滋養強壮、疲労回復に効果があります。胃腸の働きを高めて消化を促進するので、食欲がないときにも。虚弱体質の人にもおすすめの食材です。

○(長芋のカレーマスタード炒め)

材料(2人分)

長芋8~10cm ベーコン(ブロック)80g シイタケ2~3個 ニンニク(みじん切り)1片分 パセリ(みじん切り)1枝分 カレー粉小さじ1 粒マスタード大さじ2 塩コショウ少々 バター15g

作り方

①フライパンにバター、ニンニクを入れて火にかけ、長芋、ベーコン、シイタケを加えて焼き色がつくまで炒める。

②パセリ、カレー粉、粒マスタードを加えて炒め合わせる。塩コショウで味を調え、器に盛る。

○(山かけ豚丼)

材料(2人分)

山芋250g 豚バラ肉(厚め:スライス)200g 塩コショウ少々 片栗粉大さじ2

<調味料>

酢大さじ2 酒大さじ1 しょうゆ大さじ1 みりん大さじ1 ハチミツ小さじ1
豆板醤小さじ1 ニンニク(すりおろし)1片分 卵黄2個分 スプラウト1/2

パック ご飯(炊きたて)丼2杯分 サラダ油適量

作り方

①フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚バラ肉を入れて焼き色がつくまで焼く。<調味料>を加えて手早くからめる。

②丼にご飯をよそい、山芋をかけて①の豚バラ肉を並べる。卵黄、スプラウトを添える。

6月プチ講座

気分をリフレッシュ!

癒しのアロマスプレー



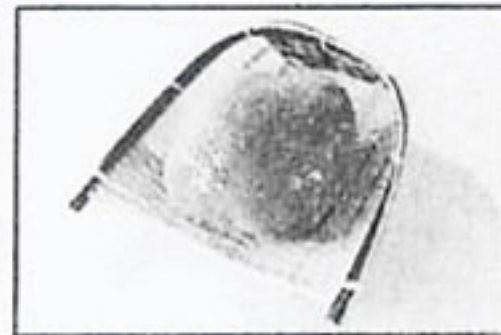
うっとうしい梅雨もさわやかに! アロマを使ったスプレーを作ります。

*化粧水*日焼けあとの化粧水
*虫よけ~の中から、好きな物を作ることができます。アロマは30種類の中から選べます!

日時:6月13日(土)PM13:30~

講師:高木 志保先生

受講料:1000円



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。
お気軽にお問合せくださいませ! ★見積もりは無料です★



ブルーベリー狩り に行こう!!

ブルーベリーの上手な摘み方

全体が青黒くなって、引っ張ると実が容易にとれるものが完熟のサイン。赤みがまだ残っているものは、酸っぱくておいしくありません。また、ブルーベリーは摘んだあと熟成はしませんので、必ず、黒い粒を獲りましょう。

ブルーベリー狩りで注意すること

- *暑さが厳しい頃なので、午前中の来園がおすすめ。
- *ブルーベリーは病害虫に強いので、無農薬栽培をしているところが多くクモやカマキリなど昆虫も多いかも。長袖長ズボンでいきましょう。虫よけスプレーを持っていくといいかもしれません。

ブルーベリーの保存法

- *すぐに冷やす
実も高温になっています。劣化がすすむので、収穫したらすぐに保冷剤の入ったクーラーボックスなどに入れましょう
- *濡れたままにしない
キッチンペーパーなどで水気をとってから冷蔵庫へ入れましょう
- *冷凍する
すぐに食べない分は水気をとってから冷凍庫へ。密閉容器に入れてね!

6月末～ブルーベリーの収穫が始まります。甘酸っぱい大粒のブルーベリーはもはや夏の定番。摘みたてのブルーベリーをふんだんに使ってジュースやゼリーなど作りたいですね。栄養価も高く、目に良いとされています。子供さんは勿論ご年配の方も旬のブルーベリーをたくさん食べましょう!

6月



ブルーベリーは目にいい?

ブルーベリーの濃い青紫色はアントシアニン色素によるもので、このアントシアニン色素が視神経の働きを促す作用があるのです。ブルーベリーに含まれるアントシアニン色素は即効性があるので、摂取後2～4時間で効き目が表れ、24時間で消失します。朝食に毎日ブルーベリーを食べると、日中の疲れ目など解消するかもしれませんね。

園名	住所	TEL	開園時間	料金
南阿蘇ブルーベリー園 輝(きり)	熊本県阿蘇郡南阿蘇村長野1805-2	090-4488-8933	9:00～17:00	入園料:大人1000円・子供500円 (食べ放題+詰め放題(300g)バックつき) 追加バック大・800円、小・500円
ブルーベリー畑ゆかりのファーム	熊本県阿蘇郡南阿蘇村久石522	0967-62-9004	9:00～18:00	入園料:なし 持ち帰り用バック1000円(500g以上入りです)
ころもぎブルーベリー園	熊本県上益城郡山都町菅尾1344-1	0967-83-0554	8:00～18:00 木曜定休	入園料:大人500円、小学生200円 お持ち帰り:150円/100g
ブルーベリー農園 片倉	熊本県上益城郡山都町滝上429	0967-83-0649	9:00～17:00 要予約	入園料:大人500円、小～中学生200円



かんたんにできる ストレッチ体操

梅雨時はつい運動不足になりがち。簡単にできる体操で運動不足を解消しましょう!

日時 7月11日(土)
PM1:30～
講師 杉村 敏先生
オフィスこころ(整体サロン)主宰
参加費 500円



ブルーベリーゼリー

材料: 粉ゼラチン15g、ブルーベリー100g
グラニュー糖50g、レモン汁小さじ1
水500cc

作り方:

- ①ゼラチンは器に入れ、大さじ3の水をふりかけておく
- ②ブルーベリーにグラニュー糖半分25g、レモン汁を加え、弱火で煮る
- ③②に火が通り柔らかくなったら裏ごしをする(飾り用で何粒か残しておく)
- ④裏ごしした③に残りのグラニュー糖25gと水を加え煮る。ひと煮立ちしたら①のゼラチンを加え溶かす
- ⑤ゼリーのカップに④を入れ粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める
- ⑥飾り用のブルーベリーやミントなどで飾る

ブルーベリーチーズ

材料: ブルーベリー適量
カマンベールチーズ1/2
はちみつ大匙1～2

作り方:

- ①耐熱容器にカマンベールチーズを半分カットして入れる
- ②ブルーベリーを上のにのせて、はちみつを回しかける
- ③トースターで5分程度焼き、チーズが溶けていたらできあがり。とろっとする程度。おつまみにもデザートにもなります～



甘さひかえめブルーベリージム

材料: ブルーベリー500g、砂糖200g(お好みで加減して下さい)

作り方:

- ①洗ったブルーベリーをミキサーにかける(全部つぶさず、半分は実が残る程度)
- ②砂糖を加え、ホーローの鍋で中火で煮詰めていく。焦げないように木べらでかき混ぜる。
- ③あぶくはお玉でとりのぞく
- ④かき混ぜると鍋底が見えるくらいになったら、清潔なビンに入れそのまま冷ます

冷えると固まってジャムのできあがり。



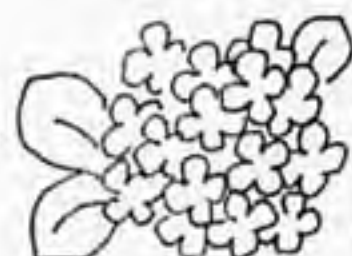
住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム
などなど

とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った 最適・格安のプラン をご提案いたします。
お気軽にお問合せくださいませ! ★見積もりは無料です★





夏はやっぱり



エスニック料理！

エスニック料理

エスニック(ethnic)という言葉は、民族の～という意味ですが、日本でいうエスニックまたはエスニック料理は、タイ・インドネシアなどの東南アジアやインド・西アジア・中近東の料理をさすことが多い。代表する東南アジアの料理の特徴は、魚醤(魚やエビなどを発酵させた調味料)・トウガラシ・ココナッツミルク・ハーブ(パクチーなど)を使用する。

日本でもよく知られているものはタイ・トムヤムクン(スープ)。ベトナム・ゴイクン(生春巻き)、インドネシア・ナシゴレン(チャーハン)など。

トムヤムクン風エスニックスープ

材料:2人分

エビ4尾・水煮タケノコ小1/2・シメジ1/2パック・白ネギ1/2本・香菜または白ネギ1株・レモン輪切り1枚

(合わせスープ)酒大4・砂糖小1・米酢小2・レモン汁小2・しょうゆ小1・ナンプラー小2・顆粒チキンスープの素小2・豆板醤小1・千切りしょうが1/3片・こしょう少々・水400ml

①エビは殻ごと、背に切り込みを入れて背ワタを取り、きれいに水洗いする。水煮タケノコは縦に薄切りにする。

②シメジは石づきを切り落とし食べやすい大きさにさばく。軸が長い場合は手で半分に折る。白ネギは縦半分に切って、斜め薄切りにする。香菜は水洗いして根元を切り落とし、1cmに刻む。レモンの輪切りは4~6つに切る。

③鍋に＜合わせスープ＞を入れて強火にかけ、煮立てば水煮タケノコ、シメジ、白ネギを加える。再び煮立てばエビを入れ、エビの色が赤くなれば火を止める。器に注ぎ、レモンの輪切り、香菜を散らす。

エスニック混ぜごはん

材料:2人分

ご飯茶碗2~3杯分・モヤシ半袋・クレソン小1束・白ネギ1/4本・ミョウガ1本

(炒めひき肉)牛ひき肉150g・酒大1・砂糖小2・しょうがみじん切小2・ナンプラー大2

サラダ油大1・スライスアーモンド大3・スイートチリソース大2

①モヤシはザク切りにして水に放ち、パリッとしたらしっかり水気をきる。クレソンは根元を少し切り落とし、長さを3等分に切る。白ネギは長さを半分に切って白髪ネギにする。ミョウガは縦半分に切って斜め薄切りにし、白髪ネギと合わせて水の中でもみ洗いし、水気を絞る。

②スライスアーモンドはフライパンで香ばしく煎っておく。続けてサラダ油を加えて強火で熱し、よく混ぜ合わせた＜炒めひき肉＞の材料とモヤシをしっかり炒め、ご飯に混ぜ合わせる。

③器に②の混ぜ合わせたご飯を盛り、合わせた白髪ネギ、クレソンを天盛りにして、スイートチリソースをかける。



これから暑さの厳しい季節がやってきます。暑いときは暑い国のごはんを食べるのが一番！発汗作用があり、スタミナもつく...家庭でもできる簡単なエスニック料理で暑い熊本の夏を乗り切りましょう！！

7月



ヤムウンセン(タイ風はるさめサラダ)

材料:2人分

はるさめ20g・ささみ1本・酒大1・きゅうり1/2本・トマト1/4個・紫玉ねぎ1/4個・セロリ20g・香菜2~3本

A:レモン汁大1・ナンプラー小2・砂糖小1/2・赤トウガラシ1本

①はるさめは熱湯でやわらかくゆで、ざるにあげ、5~6cm長さに切ります。

②ささみは酒をふり、ラップをして電子レンジで1~1分20秒加熱します。さまして、あらくほぐす。

③きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、トマトは1cm角、紫たまねぎ、セロリは薄切りにします。

④とうがらしは乾燥のまま割って種を取り、砕きます。

⑤Aを合わせて(1)(2)(3)をあえ、盛って香菜をのせます。



エスニック風ドレッシング

材料:ナンプラー大3・レモン汁大3・砂糖大2・ごま油大2・白ごま大1

すべての材料をボウルに入れて、よくかき混ぜればできあがり。

野菜にはるさめにかけたり、焼いた肉や魚にも合います。

スイートチリソース

材料:砂糖カップ1/2・赤唐辛子5本・にんにく2かけ・酢カップ2/3・ナンプラーカップ1/4・水カップ1/2

①小鍋に水と砂糖を入れてひと煮立ちさせ、粗熱をとる

②別の鍋に赤唐辛子とひとひたの水を入れ、赤唐辛子が手でちぎれるくらいの軟さまで煮る(10分程度)

③にんにくと②の赤唐辛子をすりばちに入れすりこ木でつぶす

④③に酢、ナンプラー、①を入れてできあがり

密閉容器に入ると、冷蔵庫で約1か月保存可能です。魚のフリッターや蒸し鶏にかけたり、春巻きのソースにしたり。これだけで一気にエスニック風になりますよ！



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370



新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

などなど

とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★

酵素のパワー

「酵素」という言葉、よく耳にしますね。体に良いとされることも、よく聞きます。でも、何がいいのかよくわからないのも事実。その未知の能力、ちょっと調べてみました。

8月

酵素のはたらき

酵素は食物を消化分解するほか、呼吸・運動・思考、そして自然治癒力までも左右するとても重要な働きを担っていて、生命活動になくてはならない、つまり酵素がなければ私たちは生きてゆけないとさえ言われています。

酵素の種類

・消化酵素

食べ物を体内で消化して必要な栄養素をとりこむ(体内で作られる)

・代謝酵素

老化を防ぎ毒素を解毒し免疫力や自然治癒力にも働くなど生命に関わる重要な役割を持つ(体内で作られる)

・食物酵素

自然界の食物にはすべて消化酵素が含まれていますが、酵素は熱に弱く42~70℃で破壊されます。すべての食事を生のまま食べるということはできませんが、生の野菜や果物、発酵食品などを上手に取り入れて、多くの酵素を摂る食事を心がけましょう。

酵素が多く含まれる食べ物

パイナップル・パパイヤ・キウイ・イチゴ・イチジク・バナナ・大根・キャベツ・メロン・アボカド・りんご・人参・小松菜・柑橘類・豆乳・山芋・生の肉魚・みそ・しょうゆ・納豆・ヨーグルト・漬物・キムチなどの発酵食品
 とくに大根は、大根おろしにした場合、「イソチオシアネート」という酵素が沢山生成されます。ただしこのイソチオシアネートは生成した時点から徐々に減ってきますので、食べる直前におろすようにしましょう。
 バナナは、黒く熟れたものは発酵が進んでいる証拠。また、バナナの酵素は炭水化物を消化する機能に優れていますので、熟れたバナナは胃に優しい食べ物といえます。

9月プチ講座

失敗しない！
 手で混ぜない！
 白砂糖の代わりに
 甜菜糖を使う！
酵素ジュースを作ろう！

話題の酵素ジュースを作ります。手で直接混ぜる方法ではないので失敗しませんし、衛生的にも安心の作り方です。その上、白砂糖の代わりに甜菜糖(砂糖大根からとれる糖)を使うので、安心。3か月後にはオリゴ糖に変わり体にもうれしい材料です！この機会にぜひ作ってみませんか？

★日時:2015年9月26日(土) PM1:30~

★講師:酵素ジュースマイスター杉村 政子先生

★受講費:3000円

(容器代、果物代、
 甜菜糖代、ミネラル代含む)

★ご持参いただくもの

まな板・包丁(果物を切るのに使います)

原液1.5L分ですのて
 薄めて飲むと、ご家族でひと夏
 たっぷり飲めます！



酵素不足

加齢により酵素が不足してくると、代謝が悪くなり太ったりシミやシワが増えたり健康被害が起きたりしてきます。

原因→睡眠不足・肉や魚の多食・ストレス・添加物の多い食事

酵素は起きているときに消費され、寝ているときに生成され補っています。また添加物は酵素の消費が増えるうえに、食事からの酵素がほとんど摂れないということです。加熱調理した肉魚を食べるときは加熱していない野菜をたくさん食べ、消化酵素の働きを助けましょう。

酵素ジュース

今話題の酵素ジュース。美と健康に必要な酵素が手軽にたっぷり摂れるということでTVや雑誌で特集が組まれるほどですが、その作り方に異論を唱える人も多いです。素手で混ぜて、その常在菌で発酵させるということですがそれによって発酵はおろか腐敗し、カビや菌が発生してしまうのです。また材料と同量の白砂糖にも疑問視する声もあつたりで、なかなか作ってみよう！という気になれないのが現状です。
 それでも酵素は魅力的！と思われる方、9月のプチ講座で失敗しない酵素ジュース作りの講習をいたしますのでぜひご参加ください！

酵素たっぷりまぐろ丼

材料:まぐろのお刺身・きゅうり・アボカド・トマト・納豆

卵(黄身)・のり・大根おろし・かいわれ

作り方:まぐろ、きゅうり、アボカド、トマトをさいころくらいの大きさに角切りする。丼にごはんをよそい、切った具材+納豆をのせる。中央に大根おろしをのせ、その上に卵の黄身、のりをのせ、かいわれをちらしてできあがり。タレはしょうゆ・めんつゆを半々にして混ぜ、食べるときに好みの量かける。



酵素たっぷりキムチ納豆冷奴

材料:豆腐・納豆・キムチ・すりごま・大葉・めんつゆ・大根おろし

作り方:深めのお皿に豆腐を入れる。その上に付属のタレを入れてよくかき混ぜた納豆をのせ、さらにキムチをのせる。食べる直前に大根おろし、大葉、すりごまをのせ、めんつゆをかけてできあがり。ひとりで1丁食べれば、ダイエットにもなります！キムチは食べやすい大きさに切ってくださいね！



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・
 水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。
 お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★

お見積り
 無料です
 などなど





たんぽぽ



いつもありがとうございます！
ごさいます！

2015/9月 Vol.177号

熊本市南区田井島2-1-14
http://www.futagamigs.com

TEL096-378-3644

お客様に支えられて53年。



二神石油ガス

きなこ大好き！

誰でも大好き「きなこ」の特集です。きなこといえば、安倍川もちやおばあちゃんのおやつ、という感じですが、近年は和スイーツの流行やその効果が見直され、女性に大人気となっています。食べておいしく食べて健康！なら言うことなし。スーパー食材きなこに注目してみましょう。

9月

きなことは？

大豆を炒って、粉にしたもの。炒ることで香ばしくなり大豆特有の臭いも消え、粉末なので消化もよい。弥生時代から栽培された大豆を奈良時代に僧侶が薬としてきなこを使用。きなこにはビタミンB1が多く含まれているため、ビタミンB1不足で起こる脚気の予防薬などに使われていたらしい。

きなこの栄養分

食物繊維や大豆たんぱく質、大豆イソフラボンなど、栄養素が豊富に含まれていて健康効果が期待できる。

- 大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た作用があり、ホルモンバランスを整える効果がある。また、生活習慣病の予防・改善や肥満解消に効果が期待できる。
- 大豆サポニンには、血液中の脂質を減少させる働きや脂質の吸収を抑制する働きがある。
- 大豆レシチンには、脂肪代謝を促進する効果がある。
- 良質のタンパク質を含み、また、ビタミンB1やビタミンB2といったビタミン類やカルシウム、カリウム、亜鉛、鉄といったミネラル類を多く含んでいる。

注意点

栄養価がありすぎるからこそ、注意する点があります。意外とカロリーがあるので、これに砂糖を混ぜ沢山食べると太る原因に。また、イソフラボンは一日の摂取量上限が75mgなので注意が必要。きな粉のイソフラボンは100gほどで260mg程度になります。仮に半分の50gを食べると上限値は75mgくらいですから軽く上限値を超えてしまいます。更に食事で納豆や豆腐、油揚げ、味噌などの大豆製品を摂ると更にイソフラボンの摂取量が増えてしまいます。目安量が40mg程度ですから過剰摂取は禁物。女性ホルモンに必要なイソフラボンも、摂りすぎるとホルモンバランスが崩れます。一日大匙1〜2杯までにしましょう。

妊娠中は？

妊娠中(またはその可能性)の際はきなこの多量摂取は控えたほうがよさそうです。はっきりしたデータはないものの大豆イソフラボンが胎児に影響を少なからず与える、との厚生労働省からの発表があります。

きなこ牛乳

ちょっと前に話題になったきなこ牛乳。話題になるだけあってその効能は期待できます。きなこの粉っぽさがニガテな人もおいしく飲めます。コップ1杯の牛乳に大匙1杯程度のきなこを入れ、かき混ぜるだけ。きなこは溶けにくい性質なので、しっかり混ぜましょう。甘さが欲しいときは、はちみつやオリゴ糖を入れましょう。

♪きなこレシピ♪

小豆コーヒヨーグルト 4人分

材料:ゆで小豆一大4〜6、プレーンヨーグルト300ml、バナナ2本
(コーヒソース)インスタントコーヒ大1、砂糖大3、熱湯大1
きな粉小2

作り方:①バナナは皮をむき一口大に切り、フォーク等でバナナを粗くつぶしプレーンヨーグルトと混ぜ合わせる。
②コーヒソースの材料を混ぜておく
③器にバナナヨーグルトを入れコーヒソースをかける。その上に小豆ときな粉をふりかけてできあがり。

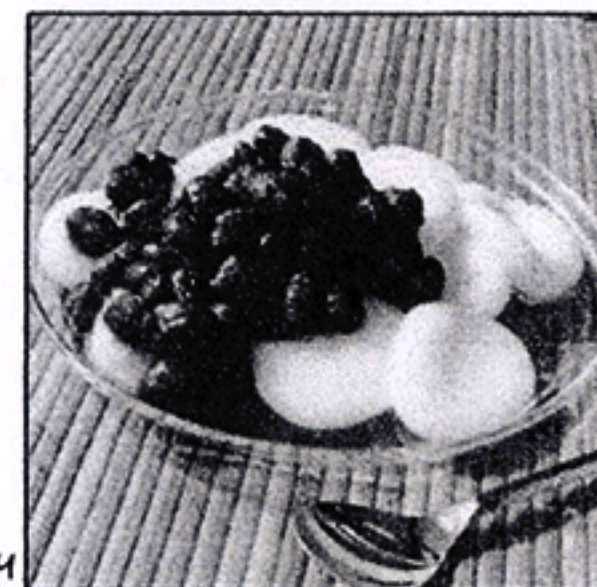


カボチャ白玉 4人分

材料:カボチャ1/8個、白玉粉100〜120g、水適量、ゆで小豆一小缶(190g)、きな粉大1〜2

作り方:①カボチャは種とワタをとって皮をそぎ落とし一口大に切って、蒸すか、電子レンジで加熱したあと熱いうちに裏ごししておく
②ボウルに白玉粉を入れ少し湿るくらいの水を加えて混ぜ合わせ①を加えておく
③②をよく練り耳たぶくらいの硬さに練り、30個くらいに丸める。
④③の中央を押さながら煮立っているお湯の中に入れ、浮いてくれば1分ゆでる。
冷水にとり粗熱がとれれば水気をきる。
⑤器にカボチャ白玉を盛り、ゆで小豆を添え、きな粉をたっぷりふりかける。
※お好みでバニラアイスも添えてもおいしい！

★何れもきなこには砂糖を混ぜていません。



きなこトースト 1人分

材料:食パン1枚、バター適量、はちみつ適量、きなこ適量

作り方:①食パンにバターを塗り、普通にトーストする。
②焼きあがったらはちみつを塗り、きなこをかけてできあがり。
※はちみつの代わりに黒蜜やメープルシロップでもおいしい！



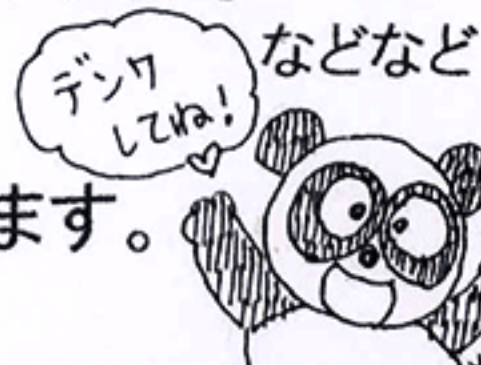
住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。
お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★



さつまいもの季節♡

さつまいもの収穫の頃となりました。甘くておいしいだけではなく、栄養価も期待できる食材です。子供さんのおやつにはうってつけ。便秘に悩む女性にもうれしい食べ物ですね！

10月

さつまいもの歴史

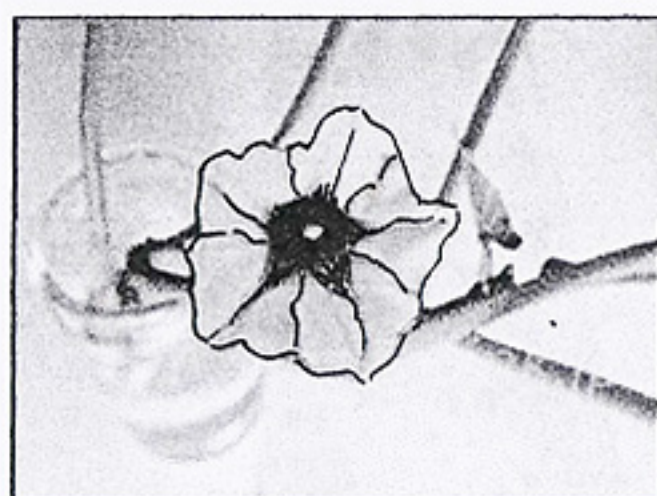
中央アメリカ～メキシコ原産。スペイン～フィリピン～中国を経て1698年に日本・薩摩へ伝わり、九州に広まる。中国(唐)から来た芋なので主に九州では唐いもと呼ばれます。当時食糧不足だった関東で青木昆陽(あおきこんよう)が、痩せた土地でも育つ唐いもを普及させました。その際に、薩摩からきた芋ということでさつまいもと呼ばれるようになったということです。

さつまいもの栄養素

さつまいもの栄養素(食材100g当たり)

- ・食物繊維が1.7g
- ・ビタミンB1が0.1mg
- ・ビタミンCが30mg
- ・ビタミンEが1.3mg
- ・カリウムが460mg

特に、皮の部分の
栄養価が高いよ！

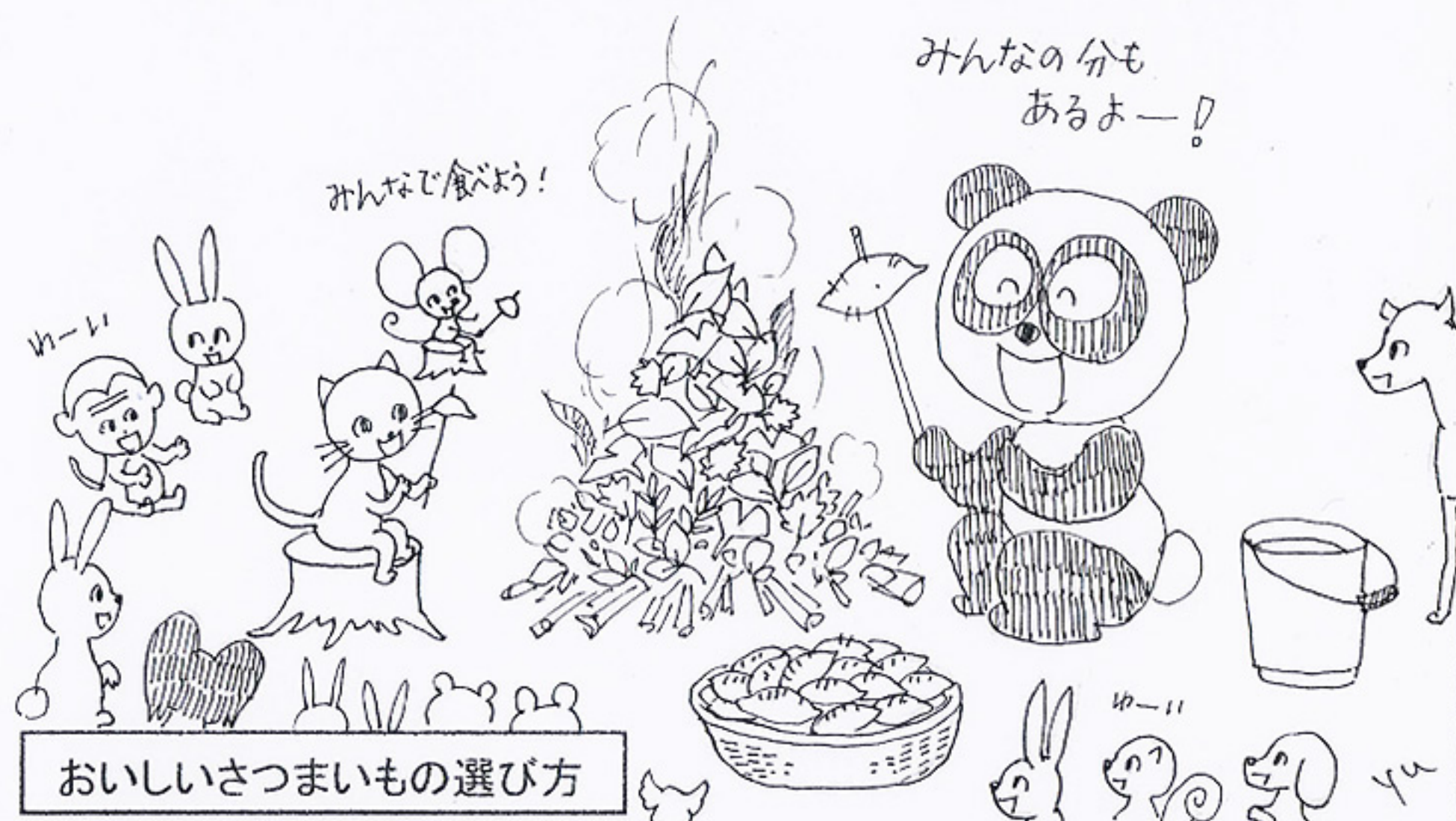


サツマイモの花

身体を動かす力や体温を保つもとになる「でんぷん」もたくさん含んでいます。また、ビタミンCはりんごの約10倍、しかもでんぷんの作用により熱処理しても壊れにくくなっています。カリウムもほかの果物野菜と比べてもかなり豊富に含んでいます。しかも意外と低カロリー。理想的なおやつですね！

さつまいもの種類

- * 高系14号～現在、40種以上のさつまいもが流通していますが、元をたどれば、この高系14号であることが多い
- * 鳴門金時～徳島産。高系14号を品種改良したもの。糖度が高くホクホク。
- * 宮崎紅～こちらも高系14号から改良。糖度が高く、甘みが強い。
- * 紅あずま～関東で人気種。ホクホクとねっとりの中。繊維分が少ない。
- * 紅こがね～紅あずまから改良。ホクホク系。
- * 安納芋～強い甘みで大人気。ホクホク感は少なく、クリームのようにしっとり。果肉はオレンジ色。種子島産。
- * 紅はるか～2010年に改良。新しい品種。安納芋と並ぶ糖度の高さ。
- * パープルスイトロード～紫芋。甘くホクホク。色を生かしてお菓子に使われる。上記はほんの一部です。お気に入りの品種を探してみましょう！



おいしいさつまいもの選び方

さつまいもは、皮の色が均一で鮮やかで、しかもツヤがあり、表皮に凸凹や傷、斑点がないものを選びましょう。品種により太さいろいろありますが、見た目がふっくらとしたものがおすすめ。また、ひげが堅いものや、表皮の一部が黒く変色しているものは、古いものが多く、味も苦い場合があるので避けましょう。糖度が高いものは切り口にアメ色のみつが染み出てくるので、黒いみつの跡があるものは良いでしょう。

さつまいもの保存法

さつまいもは、寒さに弱いので、冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで常温で保存しましょう。保存は約2週間くらいが目安。ほどよい水気と乾燥に注意しましょう。



こんな感じで新聞紙に包んでね！

11月プチ講座

レザーで作る お花のキーリング



お花モチーフのキーリングです。皮製なのでしっかりした作り。大事な鍵を守ってくれますよ！

11月7日(土)PM1:30～
講師:益田 純子先生
材料費:1900円

ご参加お待ちしております！

さつまいものレシピ

さつまいもの塩キャラメル

材料:さつまいも(中くらい)1本・バター10g・砂糖大さじ山盛1・塩～できれば岩塩などおいしい塩少々

作り方:

- ①さつまいもは、洗って一口大の乱切りにする。水にさらしてアク抜きをし、ザルにとっておく。
- ②①のさつまいもを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで3～4分加熱する(竹串がすっと通ればOK)。
- ③フライパンにバターを熱し、さつまいもを入れる(強めの中火)。ざっとひと混ぜし、バターが馴染んだら砂糖をふり入れる。
- ④焦げつかないように時々さつまいもを転がしながら、砂糖をからませる。
- ⑤こんがり焼き色が付きカリッとしてきたら、最後に塩をぱらっとふりかける

*皮はむいてもむかなくてもOK～！



さつまいものクリーミーサラダ

材料:さつまいも1本(200gくらい)・マヨネーズ大さじ2.5
わさびチューブで1～2センチ・薄口醤油大さじ1
レモン汁小さじ1・白ごま適宜

作り方:

- ①さつまいもは千切りにして水にさらす
- ②耐熱容器に入れて500wで3分レンジでチン！やわらかくなっていたらOK！形がくずれない硬さで！
- ③マヨネーズ・わさび・レモン汁・しょうゆは混ぜておく。大人だけならわさび量はもっと増やしていいかも！
- ④さつまいもと調味料を混ぜて器に盛り、白ごまをかける。合わせてレタスを盛ると食感が変わっておいしいよ！



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。
お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★





たんぽぽ



朝晩寒いですね。
風邪、ひかれず
ように!!
熊本市南区田井島2-1-14
http://www.futagamigs.com

2015/11月 Vol.179号

TEL096-378-3644



有限会社 二神石油ガス

お客様に支えられて53年。

今夜はいつもと違う

お・で・ん!

辛みそおでん 4人分

材料: ちくわ2本・だいこん1/2本・こんにゃく1枚・厚揚げ1枚・ゆでたまご4個・つみれ4個・もち巾着4個・ぎょうざ8個(具材はお好みで!)
鶏がらスープの素大さじ2・水1200ml・赤みそ60g・コチュジャン大さじ4

作り方:

- ①ちくわは斜め半分に、だいこんは輪切りにして隠し包丁を入れ2~30分下ゆでします。厚揚げは食べやすい大きさに切って、熱湯をかけ油抜きします
- ②こんにゃくは食べやすい大きさの三角に切り、味が染みやすいように切り込みを入れます。
- ③鍋に鶏がらスープの素と水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして①・②とゆでたまごを入れて約5分間煮、少量のだし汁で溶いた赤みそとコチュジャンを加えます。
- ④つみれ・もち巾着を入れて3~4分間煮、ぎょうざを加えて1~2分間煮て出来上がり。赤唐辛子をふりかけていただきます。



関東風おでん 2人分

材料: ちくわ2本・だいこん1/4本・こんにゃく1/2枚・糸こんにゃく2個・ちくわぶ1本・がんもどき2個・ごぼう巻2本・はんぺん1枚・ゆでたまご2個・結び昆布2枚
【だし汁】水1000cc・顆粒かつおだし顆粒こんぶだし各小さじ1/2・塩適宜
酒大さじ3・みりん大さじ1と2/3・濃口しょうゆ大さじ2

作り方:

- ①だいこんは皮を厚めにむき、2cm厚さの輪切りにします。両面に隠し包丁を入れ、米のとぎ汁を加えた水で約25分間ゆでます。黒こんにゃくは三角に切り、糸こんにゃく・がんもどき・ごぼう巻と共に熱湯をかけて、アクや油を抜く。
- ②ちくわ・ちくわぶは斜めに2等分します。はんぺんは三角に切ります。
- ③鍋に【だし汁】の材料・①・②・ゆでたまご・結び昆布を入れて中火にかけ、沸騰したら落し蓋をして弱火で約30分間煮込みます。いったん火を止め、約2~3時間おいてじっくり味を含ませます

濃口しょうゆとはんぺん、ちくわぶが関東風の決め手です!

12月プチ講座 迎春いけ花



お正月まで十分持ちます。
この機会にいかがですか?

12月19日(土)PM1:30~

講師: 山田 応裕 先生

花代: 1500円

花ハサミをご持参下さい。花器はご用意しますが、お持ちいただくとそれに合った生け方を教えていただけます。



第2回 ガラクタ市のお知らせ

2013年夏、たくさんの方にお出でいただいたガラクタ市。11月中旬より再び開催いたします。掘り出し物があるかもしれません。ぜひ、遊びに来てくださいね!!

11月16日~ 月~土AM9:00~PM6:00

場所: 二神石油ガス ショールームにて

終了日はまだ決まいません。
時間外は対処できませんのでよろしくお願いいたします。



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!

0120-378-370



新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム などなど

とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。
お気軽にお問合せくださいませ! ★見積もりは無料です★





たんぽぽ



今年もあとちょっと。
がんばりましょう！

2015/12月 Vol.180号

熊本市南区田井島 2-1-14
http://www.futagamigs.com

TEL096-378-3644

お客様に支えられて53年。



有限会社 二神石油ガス

おせちにもう一品！

あっという間に今年もお正月準備の季節になりました。
大みそかに慌てないためにも、クリスマスまでに大掃除を
完了させ、ゆっくりおせち料理にとりかかりたいですね。

12月

フライパンで作るローストビーフ 簡単でおいしい！ちびっこも大喜び！

材料：牛もも塊肉600～700g、塩小さじ1、こしょう少々、サラダ油大さじ1、
タイムまたはローリエ
(グレイビーソース) 赤ワイン100ml、しょうゆ大さじ3、はちみつ大さ
じ2、酢大さじ1

作り方：①牛肉を冷蔵庫から出して、常温で30分置いて塩を全面にふって
ザラザラがなくなるまでよくすり込む。
②余分な水分をキッチンペーパー等でふき取り、フライパンにサラ
ダ油を中火で熱し、タイムを入れて5～6分かけて全面に焼き色を
付ける。※タイムはローリエなど他のハーブでもOKですよ！
③フタをして10分ほど、弱火で蒸し焼きにする。途中、何度か返す。
④取り出した肉をアルミ箔で包み、粗熱が取れるまで30分ほどおく。
【グレイビーソース】
肉を焼き、油とタイムが残ったフライパンに、赤ワイン・しょうゆ・ハチ
みつ・酢を加え、中火で5分ほど煮立てる。
※だいたい半量になって少しとろみが出てきたらOKです！

紅白あえ 彩りがきれい！小さなガラスの器に！

材料：イクラ(しょうゆ漬けまたは塩漬け)大さじ6、長芋100g、きゅうり1/2本
酢適量

作り方：①長芋は皮をむいて酢水にしばらくつけ、水けをふいて5mm角に切る。
きゅうりは皮をしま目にむき、長芋と同じ大きさに切る。
②器に①を盛り、イクラをのせる。
③具を別々に保存して冷蔵庫で2日間保存可



エビとプチトマトのマリネ 見た目華やかでキレイ！

材料：エビ6～8尾、塩少々、白ワイン大さじ2
＜トマトマリネ液＞プチトマト7～8個、砂糖小さじ1/2、ワインビネガー大さ
じ1.5、塩少々、イタリアンパセリ(刻み)適量、アボカド1/2～1個

作り方：①＜トマトマリネ液＞のプチトマトはヘタを取ってザク切りにし、ボウルで
その他の＜トマトマリネ液＞の材料と混ぜ合わせる。
②エビは殻と背ワタを取り除き、分量外の塩水でよく洗って水気をきる。
塩をもみ込んで小鍋に入れ、白ワインを加えて蓋をし、弱めの中火で
蒸し煮にして火を通す。
③①のボウルに②のエビを汁ごと加えて和え、冷蔵庫で冷やす。
④アボカドは種を取り出して皮をむき、食べやすい大きさに切って器に盛り
③を盛り合わせ、イタリアンパセリを散らす。

鮭の南蛮漬け お酒のおつまみにも最高！

材料：生鮭(切り身)2切れ、塩・少々、片栗粉適量
＜漬けダレ＞酢50ml、だし汁大さじ2、砂糖大さじ1.5、しょうゆ小さじ1
赤唐辛子(輪切り)少々、塩・少々

●生鮭は食べやすい大きさに切り、塩少々を振る。
●＜漬けダレ＞の材料を鍋に合わせて、ひと煮たちさせる。
作り方：①生鮭に片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で揚げ、熱いうちに＜漬けダ
レ＞に漬ける。
②器に①を盛り、漬けダレを適量かけてなますを盛る。



ゆず大根 さっぱり！疲れた胃袋に。

材料：大根500g、ゆずの皮 1/4個、昆布3cm、ゆず果汁 大さじ1、酢大さじ3
砂糖大さじ4、塩 小さじ2

作り方：①大根の皮を厚めにむき1cm×3cmの拍子木切りにします
②ゆずの皮を千切りにします
③大根、ゆずの皮、昆布を調味料と一緒に保存袋に入れます(チャック
つきビニール袋に)
④できるだけ空気を抜いて冷凍します
⑤食べる半日くらい前に冷蔵庫に移して自然解凍してください

酢じょうゆたまご 飾り方次第で変化に富んだ前菜が！

材料：卵6～8個、しょうゆ大さじ2、酢大さじ1、砂糖小さじ1

作り方：①ゆで卵を作り、水気をとって、調味料の入ったチャックつきビニール
袋に入れ一晩漬け込む
②半分に切り、上にトッピングをして飾る
・イクラ・キャビア・黒こしょう・半月切りのきゅうり・スライスした
プチトマト・絞り出したマヨネーズ・などなど

お正月豆知識

※正式な重箱は五段重ねで、五段目は空っぽにしておくのだとか。
その空っぽのなかに、その年一年で幸せや富がいっぱい詰まりますよう
に、との願いを込めるのだそうです。
※鏡餅の上のみかんの意味
本来はみかんではなく橙(だいだい)を飾りますが、子孫が代々栄えます
ようにと縁起をかついだ語呂合わせだそうです
※祝箸が両方使えるようになっているのは？
片方は神様が使うためのものなので、ひっくり返して取箸として使うのは
タブーです

第2回 ガラクタ市やってまーす！

11月16日～ 月～土AM9:00～PM6:00

場所：二神石油ガス ショールームにて

日祝、時間外は対処できませんのでよろしくお願いいたします



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム
などなど

とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。
お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★

