

新年明けましておめでとうございます

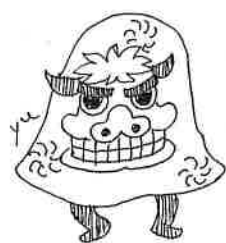
1月

2016年は大変な年でしたね。被害があった方も、なかった方もそれぞれにそれぞれのご苦労があったことと存じます。年が明けて、本年は昨年の分もいいこと・楽しいこと・幸せなことがたくさんありますようお祈り申し上げます。たんぽぽも今年は200号を迎えます。17年間続けてこられたのも皆様のおかげです。ありがとうございます。引き続き、本年もどうぞよろしくお願い致します。・・・がんばってまいりましょう！



意味：文政七年、元日に起きた地震に際し、天変地異に世直しを期待する民衆の気持ちを代弁した句

世の中を
ゆり直すらん
日の始め
小林 一茶



寒波にご注意を！

明日は零下、という予報が出たら

低温注意報が発令されたときや、冷え込みが厳しいときは、給水および給湯配管や給水元栓の凍結を防ぐため以下の通水の処置をしてください。機器だけでなく、給水・給湯配管、給水元栓なども同時に凍結予防できます。

<1> 運転スイッチを「切」にする。

<2> ガス栓を閉める。

※ガス給湯暖房用熱源機をご使用の場合で、不凍液をご使用でない場合は、ガス栓を開いたままにしておいてください。自動的に暖房運転(燃焼)し、暖房回路の水を温め、凍結を予防します。詳しくはお使いの機種取扱説明書をご覧ください。

<3> おふろの給湯栓を開いて、少量の水(1分間に約200cc・・・太さ約4mm)を流したままにしておく。

※サーモスタット付混合水栓の場合は、最高温度の位置に設定してください。念のため、約30分後に再度流れる量を確認してください。※サーモスタット付混合水栓やシングルレバー混合水栓の場合は、やけど予防のため再使用時の温度設定にご注意ください。

静かで
平和な
お正月で
あります
ように。



	仕事運	金運	健康運	恋愛運	ラッキーアイテム、色
おひつじ座 3/21～4/19	荒れ模様。トラブルメーカーに振り回されるかも？意志をしっかりとって。	入るより、出ることが多い年。ギャンブルには手を出さないように。	健康運は上昇。ストレスに強い体質になれるかも。リラックスを心がけて。	出会いを期待するのなら、行動範囲を広げよう！運気は活発になっています	携帯電話・スニーカー 香水・駅・コンパ 黄色・シルバー
おうし座 4/20～5/20	面倒なことを頑張れば、信頼度がアップ言いたいことは言ったほうがラッキー	あればあるだけ使いそう。堅実な金銭感覚を養いましょう	ぼんやりして、事故やケガに遭いやすい。細心の注意を！	出会いは期待薄。まずは、友達の輪を広げてみよう	カメラ・ハンカチ・山・川・カラオケ店 ラーメン店・遊園地 グリーン・オレンジ
ふたご座 5/21～6/21	対人関係が悩みそう気分転換を上手にして、うまく合わせていけば吉	ラッキーな星回りかと思えば、交際費がかさむ、など収支はトントン	暴飲暴食、不規則な生活が続く体調は急降下の気配。気を付けて	コンパやサークル活動など積極的に動けば、すぐに相手がみつかりそう	キーホルダー・温泉Tシャツ・映画館 コンサート・コンビニ ピンク・水色
かに座 6/22～7/22	大きな飛躍が期待できそう。周囲からの助けもあり、物事がスムーズに。	無計画に使っていると、あつという間に借金に。使い方を考えた生活を	身体のパワーは充実するも、精神面から体調を崩すことも明るく！	異性とはトラブル注意の年。ライバル出現など腹のたつことも多し。冷静に！	きれいな枕・お守り かわいい財布 映画館・植物園 シルバー・黄色
しし座 7/23～8/22	運気快調。物事がプラスに働きやすい年なので、ガンガンいってみよう！	好調な年なので新たに積立預金をしてみよう。臨時収入もあるかも	不安定。ストレスがたまったり、無理して体調を崩すことも。規則正しく	運気上昇。軽率な態度が誤解を招くことも。気持ちは控えめに！	神社のお守り・山 パジャマ・スキー場 アロマグッズ・赤・白
おとめ座 8/23～9/22	運気はかなりパワーアップ。やる気も高まり目おかれる存在になるかも	臨時収入などの金運はいいものの、支出も多い。財布のヒモを強く！	バイタリティに溢れるが、調子にのると体調を崩すかも無茶をしないこと	チャンスは多いが交際には結びつかない。それでも自分の魅力をアピールしていこう	ぬいぐるみ・香水 にんにく・温泉 牧場・自然公園 グリーン・グレー
てんびん座 9/23～10/23	集中力がマイチ。ミスを繰り返すかも気分転換すると仕事運も高まるかも	乱れた出費が増えそう。お金を持っていると、浪費するので、積立預金に！	仕事や恋愛に燃えていると、体の奥からパワーが湧き出る平凡だとストレスが	異性を引き付ける魅力が高まる年。大きな期待をよせ積極的な行動を！	おしゃれな服・水族館 限定品・スキーバ 海水浴場 黄色・青
さそり座 10/24～11/21	好調。プレッシャーもあるが、堅実に前進すれば、ハイレベルなことでもできそう。	良好。貯蓄欲も高まりそう。節約精神で生活すると、益々運が上がる	多少のムリはきく位パワーがあるが、その分、食欲も増すので肥満糖尿病に注意	誤解されやすい年。腹のたつことがあっても、自己主張せず控えめな態度が最強	予定表・植物・ラジカセ 思い出の場所・港 貯金箱・健康食品 ピンク・水色
いて座 11/22～12/21	運気は波乱。同僚に仕事のペースを乱されたり、責任転嫁されたり。辛抱強く頑張ろう	交際費がかさむが自分自身の向上の為に自己投資をしてみよう。	いつも通りの生活を心がけるだけでよいまた、ダイエットや禁煙にも成功するかも	運気のパワーは下火。出会いは周囲の力を借りた方が無難。	帽子・カラ・本・書店 サーフィン・海・山・川 オレンジ・グレー
やぎ座 12/22～1/19	今までの努力が実を結ぶ。ただし、今まで一生涯にやっていた人に限る。	欲しい物があっても借金してまで買わないこと。後のことをよく考えた生活を！	まずまず。ただ、精神面が疲れると体に影響があるので、気分のリフレッシュを。	運気の波高まるが背伸びは禁物。気を使わずに付き合える人が一番。	ハーブティー・運動器具 スポーティな服・遊園地 居酒屋・カラオケ ゴールド・ブルー
みずがめ座 1/20～2/18	集中力が散漫でミスをしやすいが、焦らず冷静に対処すれば運気も次第に上がる	見栄を張った買い見物をして、借金地獄に陥りそう。後の事をよく考えて！	一度病気になると長引きそうなので健康を過信せず早めの休養・通院	情熱的な運勢。自分らしさを大切に楽しく振舞うと運気もアップする	靴・空気清浄器 海・植物園・100円 ショップ・ビザード ゴールド・グリーン
うお座 2/19～3/20	明るい気分で頑張ると成功率や信頼度が大きく高まる。人の嫌がる事も進んで！	収支のバランスが悪い年。本当に必要な物だけを買う習慣を身に付けよう	精神面が疲れると大きな病気に。楽しい予定を沢山作り、くよくよしない	気負いすぎて、折角のチャンスをフいにしまいそう。冷静にアプローチしてみよう！	パソコン・アロマオイル ホテル・ケーキ屋さん タウン情報誌・海岸 オレンジ・ブラウン

熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただいております。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など

酉29の年! なので チキンメニュー

鶏もも肉のタレ焼

材料

鶏もも肉300g位・塩少々・胡椒少々
ごま油 小さじ1・

(タレ)

醤油大さじ1・酒(赤・白ワインでも)大さじ1・みりん 大さじ1・砂糖大さじ1
白すりごま大さじ2・にんにく(すりおろし)少々・しょうが(すりおろし)少々

作り方

- ①鶏肉に塩コショウする。ブラックペッパーがおすすめ
- ②フライパンにごま油を入れ、中火で温め、皮目から焼き色がつくまで焼く
- ③裏返したら弱火にして5分。
- ④両面ともに焼き色がついたら、(タレ)の調味料を入れる
- ⑤タレを煮詰めてとろみがでてきたら、器に盛る
- ⑥お好みでマヨネーズをかけて



鶏のモッツアレラ巻

材料(4人分)

鶏むね肉2枚・塩コショウ少々・モッツアレラチーズ1個(1個100g)・ミョウガ3個・ニンニク(薄切り)1片分・ユズコショウ大さじ1・オリーブ油大さじ2・白ワイン100ml・レタス1/2個・大葉5枚

作り方~下準備

- ・モッツアレラチーズは5mm角の拍子木切りにする。
- ・ミョウガはせん切りにする。
- ・レタス、大葉はせん切りにし、合わせておく

- ①鶏むね肉は皮を取り、1枚を2等分にして厚みが4~5mm程になるように切り開き、塩コショウを振る。
- ②①の鶏むね肉の片面にユズコショウをぬり、その上にモッツアレラチーズとミョウガをのせ、しっかりと巻く。巻き終わりを楊枝で留める
- ③フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの香りがたったら②の巻き終わりを下にして焼く。全体に焼き色がついたら、白ワインを加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ④器にレタスと大葉のせん切りをしき、楊枝を取って食べやすい大きさに切った③をのせる。



照り焼きチキン丼

材料(4人分)

ご飯(炊きたて)茶碗4杯分・鶏もも肉1.5~2枚・板コンニャク1/2枚
キャベツ1/8個・白ネギ1/4本・大葉10~15枚・刻みのり適量

<調味料>

酒大さじ2・みりん大さじ1・砂糖大さじ3・しょうゆ大さじ3・バター20g・七味適量

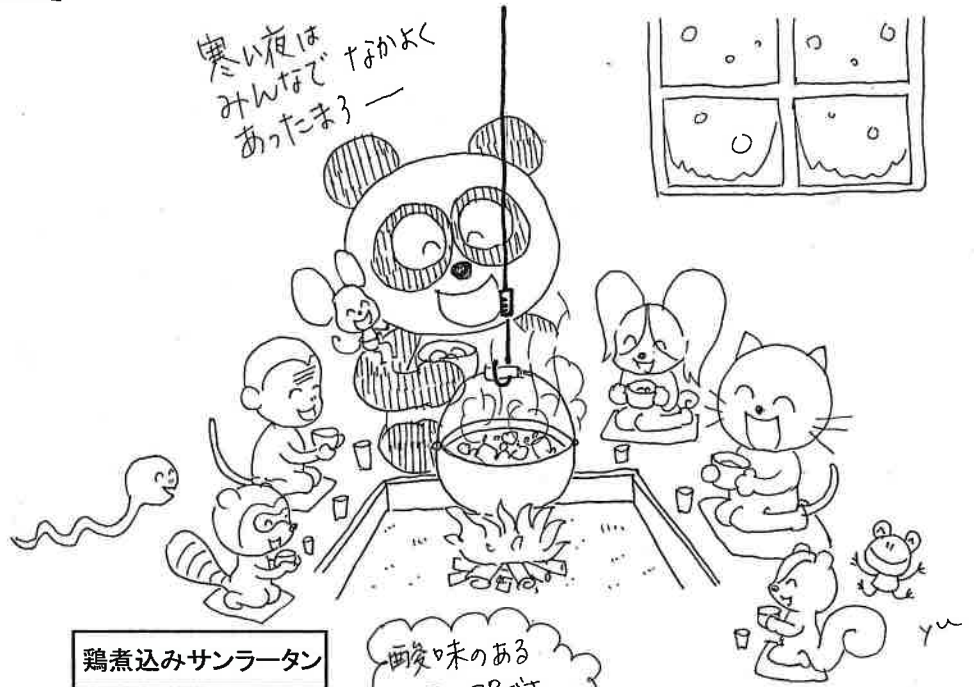
下準備~作り方

- ・鶏もも肉は縦半分に切って、さらに細切りにする。
- ・板コンニャクは鶏もも肉より少し小さめに切ってたっぷりの水と共に鍋に入れ、強火にかける。煮立ったら1分ゆでザルに上げる。
- ・キャベツはせん切りにして水に放ちザルに上げ、水気をきる。
- ・白ネギは長さ4cmの白髪ネギに、大葉は細い千切りにし合わせる
- ①フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶け出したら鶏もも肉を炒める。鶏もも肉の色が変わってきたらコンニャクを加え、炒め合わせる。
- ②<調味料>の材料を加え、少しトロミがつくまで煮る。
- ③お茶碗にご飯をよそい、キャベツを広げ入れ、(2)の鶏もも肉とコンニャクをのせ、タレを回しかける。合わせた白髪ネギと刻みのりを天盛りにする。お好みで七味唐辛子を振る。



平成29年酉年、で「酉29(とりにく)」ということで今年のラッキーメニューはチキン料理なのだそうです。ありがたいことに、チキンは価格も安く、しかも糖分を含まない上に筋肉作りには欠かせない食品。おいしく健康的に食べましょう!!

2月



鶏煮込みサンラータン

材料(2人分)

鶏もも肉1枚(1枚150~200g)・シメジ1/2パック・シイタケ2枚・絹ごし豆腐1/3丁
ニラ4本・ショウガ(みじん切り)小さじ1/2・ニンニク(みじん切り)小さじ1/2・豆板醤少々
お湯6カップ

<調味料>

酒大さじ1/2・しょうゆ小さじ1・塩コショウ少々・酢大さじ1/2・ゴマ油大さじ1

作り方

- ①鶏もも肉はひとくち大に切って熱湯にさっとくぐらせて、臭みを抜く。シメジは根元を切り落としてからほぐし、シイタケは石づきを取って薄切りにする。豆腐は1cm幅に切り、ニラは根元のかたい部分を切り落として3cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を熱してショウガとニンニクのみじん切り、豆板醤を弱火で炒め、香りが出たらお湯と鶏もも肉を加えて、お湯が半量になるまで煮る。
- ③シメジ、シイタケ、絹豆腐を加えて5分ほど煮たら、ニラと<調味料>の材料を加えて味を調える。最後に酢を加えて、器に盛る。

寒波にご注意を!

明日は零下、という予報が出たら

低温注意報が発令されたときや、冷え込みが厳しいときは、給水および給湯配管や給水元栓の凍結を防ぐため以下の通水の処置をしてください。機器だけでなく、給水・給湯配管、給水元栓なども同時に凍結予防できます。

<1> 運転スイッチを「切」にする。

<2> ガス栓を閉める。

※ガス給湯暖房用熱源機をご使用の場合で、不凍液をご使用でない場合は、ガス栓を開いたままにしておいてください。自動的に暖房運転(燃焼)し、暖房回路の水を温め、凍結を予防します。

詳しくはお使いの機種取扱説明書をご覧ください。

<3> おふろの給湯栓を開いて、少量の水(1分間に約400cc...太さ約4mm)を流したままにしておく。

※サーモスタット付混合水栓の場合は、最高温度の位置に設定してください。念のため、約30分後に再度流れる量を確認してください。

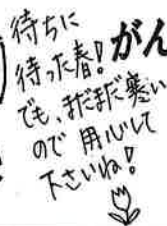
※サーモスタット付混合水栓やシングルレバー混合水栓の場合は、やけど予防のため 再使用時の温度設定にご注意ください。

熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます!!

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など



おしゃれな部屋づくり ファブリックパネル を作ってみよう!!

ファブリックパネルって?

ファブリックパネルとは木製のパネルに布(ファブリック)を貼り付けたインテリアの総称です。(ファブリックボード、アートボードなどと呼ばれたりもします。絵を飾るように壁に布を飾る。ファブリックパネルは北欧やヨーロッパの国々で昔から親しまれてきました。これなら軽いので、地震がきても安心!



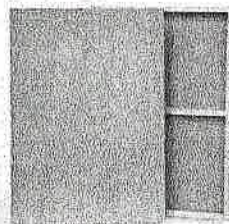
作ってみよう!!

材料...土台となるもの、土台の大きさに合わせた布、タッカー(大きなホチキスみたいな物)

*土台となるもの

基本は木製のパネルですが、より簡単に作りたい、軽くしたいという方には下記の品が木製パネルの代用にできます。

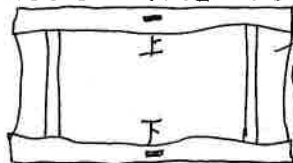
- ・発砲断熱材-ホームセンターで買える。厚さ1~2センチありカッターで切ることができるので好きな大きさのパネルが作れます。
- ・油絵用のキャンバス。そのまま使える。
- ・ダンボールを何枚か重ねる。安価だし軽量だが正確にきれいに切る必要がある。
- ・そのほか、100円ショップのファブリックパネルをそのまま使ったり、同じく100円ショップのカラーボードを使ったりすることもできます。



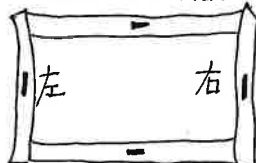
木製パネル

*作り方

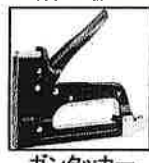
- ①土台パネルのサイズに合わせて布を切る(パネルサイズより8~10cm 広く裁断。柄の出方も考えて)
- ②布にアイロンをかける(丁寧にシワを伸ばす)
- ③白い布や薄い生地はパネルの色や木目が透けるので白い紙などを挟んで布を置いてみる
- ④布がたるまないよう気をつけながらガンタッカーで止めていく(仮止め)



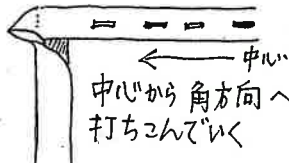
布
上下・左右の
中心から



⑤4か所の仮止めが終わったら本貼り。

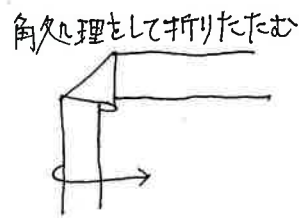
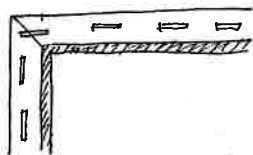


ガンタッカー



中心
中心から角方向へ
打ちこんでいく

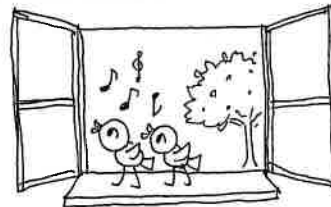
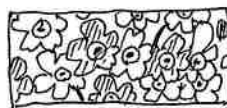
⑥コーナーの始末は丁寧に。



※ガンタッカーは大きいホチキスのようなもの。100円ショップやホームセンターで買えます。
※裏面処理(ガンタッカーの針)は水貼りテープやフェルトを貼ると壁も傷つきません

春ですね。ウキウキする季節。お部屋の模様替えなどしたい気分ですね。簡単にお安く、部屋のイメージを変えてくれるのはカーテンなどのファブリックを変えることですがもっと簡単に手軽に変えるのは、ファブリックパネルを飾ること。買うとお高いので手作りしてみましょ! 簡単なので何種類も作って季節ごとに取替えるのもおすすめです!

3月

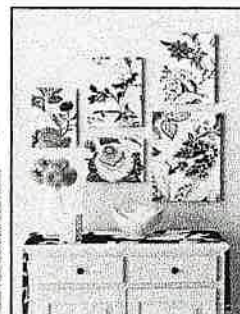


*布

これはお気に入りの生地でOKですが、やや厚手の綿が作りやすいのでおススメ。柄も小さいパネルなら小柄でもいいけれど、北欧ならではのマリメッコ社やボラス社、クックス&クットナー社などの布は高価ですがそれだけで存在感があり、部屋の印象を変えてくれます。思い出の洋服や着物地でもいいですね。

*飾り方

木製パネルの場合、パネルに金具①を取り付け紐をつけるか壁に押しピン②をつけ、木枠を引っかける。
大きいパネルは壁に立てかけたり小さいパネルは棚の上に立てかけたり、飾り方もアイデア次第です。



菜の花とトマトのからし和え

材料(2人分)
菜の花60g・トマト1/6個

<和えダレ>

麺つゆ(3倍濃縮)大さじ1・練りからし小さじ1/3

作り方

- ①菜の花は軸の固い部分を切り落とし、たっぷりの水(分量外)につけて10分置き、アクを抜く。
- ②熱湯で菜の花をサッとゆで、水にとって粗熱が取れたら水気を絞る。
- ③菜の花を3cm長さに切る。トマトは1cm角に切る。
- ④ボウルに<和えダレ>の材料を入れ、よく混ぜる。
- ⑤④に菜の花、トマトを入れ、和える。器に盛りつける。



ゆきゆげば
のひとなりけり
城のむかし
菜の花の村
佐佐木信綱

熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます!!

096-378-3644

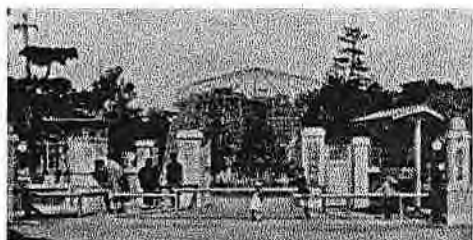
LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など

熊本市動植物園 再開! 動物園へ行こう!

熊本市動植物園の歴史

上野、京都、大阪、甲府、小諸に次いで現存する動物園では日本で6番目に古い動物園として昭和4年(1929)7月26日に水前寺公園の東側敷地に「熊本動物園」の名前で開園。84年の歴史がある。

昭和18年、戦争時空襲による動物の脱走を防ぐため、猛獣類を処分せよとの命令が下り、罪もない動物たちが電殺されるという悲惨な出来事があった。その後、昭和20年一時閉園。2年後再開されたが、戦後娯楽の少ない時代、動物園は市民に大変喜ばれ、入園者数も増え



手狭になってきた水前寺公園の動物園。昭和40年、移転候補地の調査が始まる。移転候補地は、熊本城、北岡自然公園、立田山、江津湖の名が上がるが、上野動物園初代園長が「水辺に動物園を作るなら有名になる」との推薦で決定し、「水辺(すいへん)動物園」が昭和44年7月に開園。当時の熊本市の人口は約43万人のところ、開園2か月で72万人の人が入園。大変な賑わいだったそう。平成3年、隣接する都市緑化植物園と一体化して、現在の形・名前の「熊本市動植物園」となる。

ニホンザルエリア

全国のほとんどの動物園のサル山は、石や岩の山での展示が多い中、市動植物園のサル山では本格的な「生息環境展示」に取り組んでいます。生息環境展示とは動物の生息環境の再現を図ることで動物本来の行動や習性を発揮させるという方法なのです。昭和42~43年、野生ザルによる農作物被害に困っていた球磨・相良村で捕獲したサルを展示しているため、相良村四浦の森を再現。ニホンザルが木の上で暮らすということを伝えと同時に、農作物を荒らすサルもわかるよう相良村の棚田、茶畑、農家の納屋なども再現してあるそうです。現在のサルたちは、相良村からやってきたサル達の3~4世代目にあたるそうです。自然の中で自由に暮らすサルたち、見てみたいですね。



部分開園中!! レストランはまだ営業していません!

熊本地震による被害で休園中でしたが、2月25日から一部開園となりました。改修工事が終わる順に展示範囲も増えていくそうです。現在見られる動物はゾウ、キリン、動物ふれあい広場の小さな動物たちのみ。遊戯施設(有料)はほぼ復旧していますので、モノレールに乗ると閉鎖部分を上から見ることもできますので、また違った楽しみ方があるかもしれません。



(当面の間)---復旧の進捗状況は動物園HPでご確認ください。

- ◆開園日時... 土、日、祝日のみ 9:00~17:00(入場は16:30まで)
- ◆料金..... 現在無料、(西門復旧まで)
- ◆駐車場..... 大型1000円、大型以外の4輪車両200円



熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます!!

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など

熊本地震から、1年。復興、まだまだ道半ばですが被害が大きく地震以来ずっと休園していた熊本市動植物園が待ちに待った開園となりました。被害状況の写真をみるとかなりひどく動物たちの精神的ストレスも大きかったのではないかと思います。

しばらくは土日のみ一部開園。入場料は無料です。ぜひ、ご家族揃って、元気になった動物たちの姿を見に行ってくださいね!

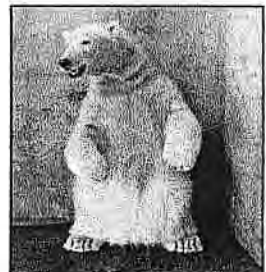


ライオンが逃げた?

熊本地震直後、神奈川県20才の男性が、ツイッターで熊本の動物園からライオンが脱走したとデマを流し、周辺では一時混乱が起きました。精神的に参っている時に追い打ちをかけるようなデマで、悪ふざけで片づけられない事件。その後、その男性は逮捕。猛省しているそうです。実際は、余震が続く中職員の方たちは園を回り、被害は大きかったものの、檻、動物たちに被害がないことを確認されたそうです。改修工事などのため猛獣類5頭(ライオン、トラ、ユキヒョウ)は福岡や大分の4動物園に避難中。早く熊本に帰って来てほしいですね。

人気者

一番人気はホッキョクグマのマルル。2012年、札幌の円山動物園生まれ。2014年に熊本へやってきました。暑い熊本の暑い夏も慣れたかな? 現在はあいにく展示されていませんが、元気になっているそうです。ほかに、アフリカゾウのマリーとエリー、マサイキリンの子供秋平(シュヘイ)はちびっこに大人気。珍しい動物では、孫悟空のモデルと言われているキンシコウや蹄は牛、頭は馬、体はロバ、角は鹿と言われるファンタジーの世界の動物のような四不像(シフゾウ)がいます。野生絶滅種の四不像、日本には10頭しかいませんが、そのうちの4頭が熊本に。今年、頭数を増やそうと、熊本のセナちゃんと多摩動物園のありさちゃんを交換。赤ちゃん誕生が期待されています。動物園のブログでは多くの動物たちが飼育職員さんに愛されて日々を過ごしている様子を見ることができます。 <http://www.ezooko.jp/>



動物サポーター

熊本市動植物園で飼育している動物たちのエサ代は、年間約4,000万円にもなります。このエサ代を支援するのが動物サポーターです。平成17年度から動物サポーター制度を開始して、これまで多くの皆様に支えられています。現在は募集していませんが、全面復旧したら、募集も再開。協力できたらいいですね!

高校生以上:1口2,000円・中学生以下:1口1,000円

団体:1口10,000円(いずれも年間)

特典:入園無料や動物園の裏側を見るツアーに参加できる など

見つけよう! 夢中になれるもの

大人のぬりえ

ぬりえがブームになっているのは日本だけではないようです。緻密な図柄から大まかな図柄まで各種書店にありますので、お好みで選びましょう。色鉛筆も色数多めのほうが楽しいです。価格も色々。高価なものは必要ありませんが、安価だと芯が硬く塗り映えしないし腕も疲れます。そんなの平気! というかたは100円ショップにもありますので、まずは、材料費のかからないところから始めてみるのもいいでしょう!



ししゅう

NHK朝ドラ「べっぴんさん」放送は終了してしまいましたが、ドラマの影響かししゅうブームがきているようです。ししゅうといえば、女性の定番の趣味ですが、SNS・インスタグラムを中心に若い作家さんたちが自由な発想のししゅう作品を発表しています。定番のししゅうから、立体的なししゅう、リボンやビーズを合わせた絵画のようなししゅうなど、見ているだけでも楽しく作品本も色々出ています。光浦靖子さんなど芸能人の作品もクオリティが高いです。



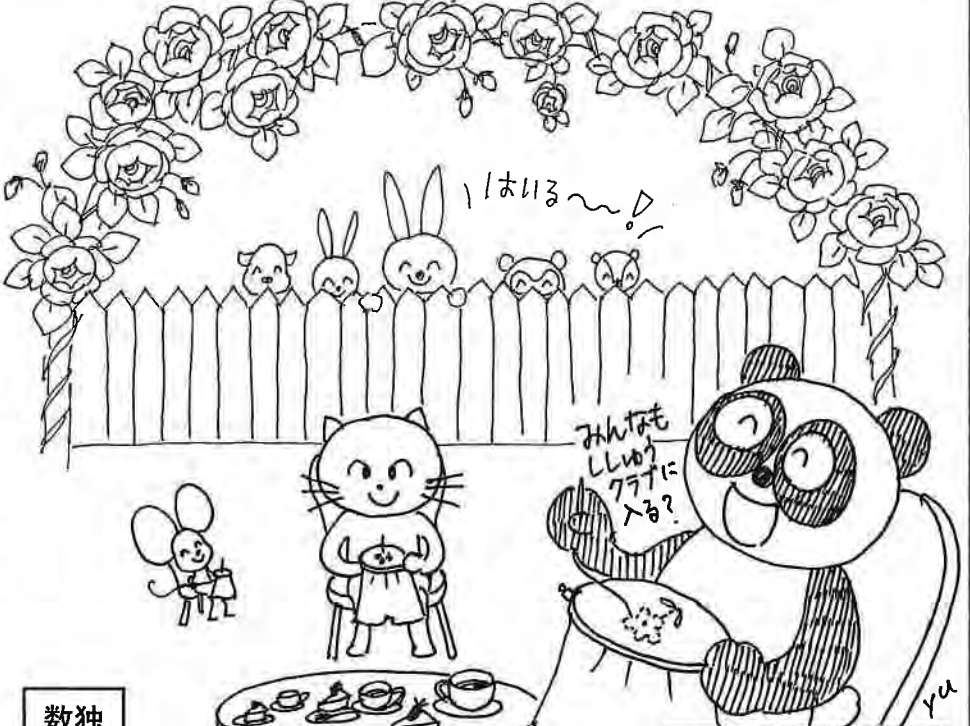
熊本城のプラモデル作り

地震後、売れているそうです。それは熊本県人に限らないとか。何種類もありますのでお好みで。内部構造もわかるので、熊本城を詳しく知る良い機会になるかもしれません。立体的なものがニガテな方は、ジグソーパズルもあります。ご家族でGWに作るのも楽しい時間が過ごせそうです。サイズは1/700スケールの小さいものから、1/150の大きいものまで色々。小さいのは1000円以下ですが、1/700サイズになると40000円位になり、制作日数も1年位上かかるみたいです。かなり精密で見栄えもいいでしょう。根気が勝負。制作スペース、飾るスペースの確保も必要です!



熊本地震から1年が過ぎました。仕事も学校も完全ではありませんが、以前のように動き出しています。しかし、ふとあの日のことを思い出し、心がざわつく方も多いのでは、と案じます。こんなときだからこそ、時間を忘れるくらい夢中になれること、見つけられるといいですね。

5月



数独

数独(すうどく)は、3×3のブロックに区切られた9×9の正方形の枠内に1~9までの数字を入れるペンシルパズルの一つで、「ナンバープレース(ナンプレ)」とも呼ばれています。新聞にも毎週掲載されています。

ルールは

- ・空いているマスに1~9のいずれかの数字を入れる。
- ・縦・横の各列及び、太線で囲まれた3×3のブロック内に同じ数字が複数入ってはいけません

	2	3	8	7	6			
8		5		9		4		
9		5		6	8		2	
2	1		8	9	6		7	3
3		7	4	1	5	9		8
5	9		2	7	3		1	6
4		9		3		2		7
	3		7		2		5	
		1	9	5	8	3		

	6	7	2		4	1		
8				6				2
5				7		3	4	
		1		3	2			
4	7	2			1	5		
5		6	7					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	4							

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4		8		3				1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

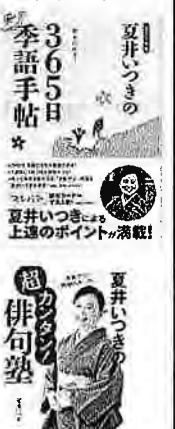
				4				6
		9	7		8		1	
3	2	6		9				4
		1					4	7
2				7	6			1
		6	4	5		2		
6	7	8						3
		5		8		4	7	
3							5	9

俳句

テレビ番組の影響で、老若男女俳句を詠む人が増えているそうです。俳句作りは脳トレ「四則計算」よりさらに脳が活性し、前頭前野に効くという医学的発表もなされています。また、俳句を考えるために自然の風景を求めて歩くことも多くなりますので、脳だけでなく足腰も鍛えられ一石二鳥。カルチャーセンターの俳句教室や通信教育などで勉強するか、俳句本で独学にするかですが、まずは俳句を詠む習慣作り。これからの季節、お散歩しながら脳も運動できるといいですね。

- ・NHKカルチャー熊本教室:096-351-8888
- ・RKKカルチャーセンター:096-383-3900
- ・熊日生涯学習プラザ:096-327-3125

※各講座には募集期間・定員などありますので電話にてご確認ください。



熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます!!

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など

いつでも安い 野菜のレシピ！

肉みそ大豆もやし ごはんのにせても美味しいよ！

材料（4人分）

大豆モヤシ1袋・豚肉（薄切り）100g・白ネギ（みじん切り）1/2本分
ショウガ（みじん切り）1片分・ニンニク（みじん切り）1片分

<調味料>

酒大さじ1.5・砂糖大さじ1・みそ大さじ1.5・豆板醤小さじ1/2・ゴマ油
大さじ1・ネギ（刻み）大さじ2

※調味料は合わせておく。豚肉は細切りにしておく

作り方

- ①フライパンにゴマ油、ショウガ、ニンニクを入れて火にかけ、香りがたってきたら白ネギを炒める。豚薄切り肉も加え、色が変わるまで炒める。
- ②大豆モヤシを加えて強火で炒め、少ししんなりしたら<調味料>を加えて炒め合わせる。器に盛り、刻みネギを散らす。

鶏肉とモヤシのオイスター炒め

材料（2人分）

鶏むね肉1枚

<下味> 酒小さじ2・塩コショウ少々・片栗粉小さじ2

モヤシ1袋・キヌサヤ8〜10枚

<調味料>

オイスターソース大さじ1.5・酒小さじ1・しょうゆ小さじ1・赤唐辛子（刻み）
1/2本分・ゴマ油大さじ2

- ・鶏むね肉はひとくち大の削ぎ切りにし、<下味>の材料をからめる。
- ・モヤシはできれば根を取る。たっぷりの水に放ち、シャキッとしたらザルに上げ、しっかり水気をきる。
- ・キヌサヤは筋を引き、大きい場合は斜め半分に切る。
- ・<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、鶏むね肉を加えて全体に焼き色がつくまで炒める。モヤシ、キヌサヤも加え、炒め合わせる。
- ②全体に炒められたら<調味料>を加え、全体にからまったら器に盛る。

キノコとエビのマヨ炒め

材料（2人分）

シメジ1パック・マイタケ1パック・エリンギ1パック・玉ネギ1/2個・エビ6〜8尾・マヨネーズ大さじ3

<調味料>

ブランドー小さじ2・砂糖小さじ2・しょうゆ小さじ2・塩少々・粗びき黒コ
ショウ少々・ドライパセリ適量

作り方

- ①シメジ、マイタケは石づきを切り落とし、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に切る。玉ネギは幅1cmのくし切りにする。
- ②エビは殻と背ワタを取り除き、分量外の塩をもみ込むようからめ、さらに分量外の片栗粉を加えてもみ込むようからめる。水洗いして水気を拭き取り、生臭さを取る。
- ③フライパンにマヨネーズを入れて中火にかけ、①のキノコと玉ネギ、②のエビを加えて炒める。エビが赤くなり、キノコが少ししんなりしてきたら<調味料>の材料を加え、全体にからんだら器に盛り、ドライパセリを振る。



熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器（ソーラー）・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など

これからの季節は、長雨や水不足、台風などによる天候不良で野菜の値段も高騰しがち。主婦には頭のイタイところですが、年間通して値段の変わらない野菜もあります。もやし、豆苗、きのこ類は屋内栽培なので天候の影響を受けず、生産・価格が安定しているのです。これらの野菜の料理のレパートリーを増やしましょう！

6月

4/23：震災復興を励まそうと熊本の空をブルーインパルスが飛行。感動をありがとう！！



コンビーフと豆苗のガーリックパスタ

材料（1人分）

スパゲティー80g・コンビーフ50g・豆苗50g（正味）・マヨネーズ大さじ1

ニンニク（すりおろし）小さじ1・塩コショウ適量

※豆苗は根を切り落とし、1/2の長さに切る。

作り方

- ①たっぷりの熱湯に分量外の塩を入れ、スパゲティーを加え、袋の指定時間より30秒短い時間ゆでる。茹で汁を少々とおき、ザルにあげ水気をきる。
- ②フライパンを熱し、コンビーフ、マヨネーズ、ニンニク、スパゲティーの茹で汁大さじ1を加え、崩しながら加熱する。
- ③②のフライパンにスパゲティーと豆苗を加え、混ぜ合わせる。塩コショウで味を調え、スパゲティーを器に盛る。

豆苗白和え

材料（2人分）

絹ごし豆腐1丁・豆苗1袋・塩少々

<調味液>

砂糖大さじ1・みりん大さじ1・しょうゆ大さじ1・7だし汁大さじ1

すり白ゴマ大さじ2・かつお節10g

※絹ごし豆腐はペーパーで包み、30分程水きりする。

作り方

- ①豆苗は熱湯に塩を入れて強火でサッとゆで、ザルに上げて水気を絞る。
- ②<調味液>の材料をよく混ぜ、①と水きりした絹ごし豆腐とよく和え、お皿に盛り付ける。



カビの季節！～カビ対処法～

カビの好物は①湿気②温度（20〜30℃）③エサ（石けんカスや皮脂）です。毎日の入浴後、

- ①温度の高いシャワーで床や壁についた皮脂や石けんカスを洗い流す
 - ②水シャワーで風呂場全体の温度を下げるよう床や壁、浴槽にかけ流す。
 - ③換気扇をつけるか、窓を開け乾燥。（一日中すると尚よい）換気は大事です
- それでもカビが発生したら
- ①塩素系漂白剤＋片栗粉を同量合わせ、しっかりまぜる（手袋と換気をして！）
 - ②カビの部分に①を塗る
 - ③②の上からラップを貼り密着させる
 - ④20分放置後、水で洗い流す。（お湯で流すと、片栗粉が固まり落としにくくなりますから、必ず水で！一度で落ちない場合、何度か繰り返すと効果的です！

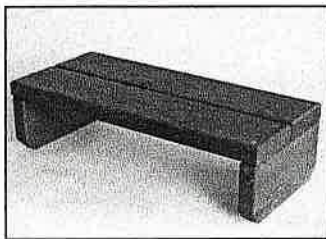
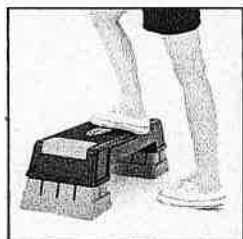




～梅雨でもできる! 有酸素運動～ 踏み台昇降運動

踏み台

性別や身長にもよりますが8cm～25cmの高さが一般的。最初から高いと筋肉痛になりますので8cmから始めて、少しずつ高くしていくとよいでしょう。女性なら8cm～15cmがおススメです。安定感のある専用台が2000円くらいで売られています。木製やプラスチック製ですが、すぐ始めたい、続くかどうかかわからない方は、雑誌を重ねてガムテープで巻き固定したお手製を使う人もいます。ただし、使ううちにずれて転倒する可能性もあるので要注意です。



色々な形、素材の専用台が売られています。

いつ、どれくらい行う?

基本は空腹時。食後1時間たってから行いましょう。時間は最低20分ですが、自分の体調や年齢など考慮して、徐々に、がよいでしょう。最終的には1時間を毎日、を目指して。ウォーキングと変わらない消費カロリーが期待できます。もし体重60kgの20歳男性が毎日1時間の昇降運動を行うと、1日324Kcal消費し、1ヶ月で9720Kcal。これは、1.35kgのダイエット効果に換算できます。※運動の前とあとに、コップ1杯の水を飲みましょう!

やり方

- 1) どちらの足からでもよいので、踏み台にのる。
- 2) 登った足から降りる。
- 3) 次は、1の反対の足からのる...の、繰り返し

※腰に負担がかからないように、おなかに力を入れて行いましょう!

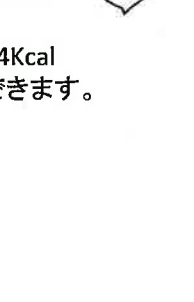
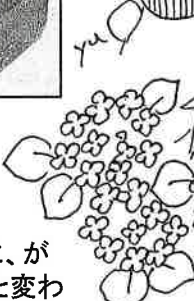
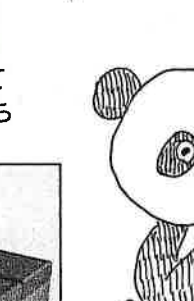
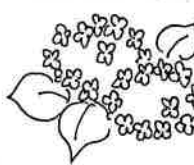
メリットとデメリット

メリット

- ・ちょっとしたスキマ時間で実践できる
- ・室内でできて、人の目を気にしない
- ・お金がかからない
- ・負担が少なく怪我の心配が少ない

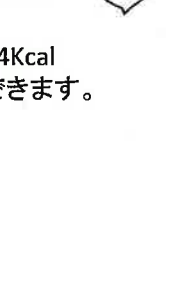
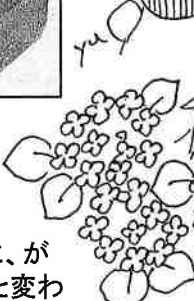
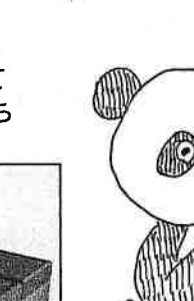
デメリット

- ・とにかく根気あるのみ! の、運動です。がんばりましょう!!



かめいーなー
パンダの赤ちゃん♡

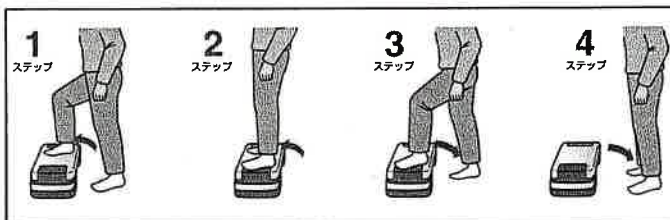
6/12 上野動物園で
パンダの赤ちゃん誕生!
お父さん リーリー
お母さん シンシン
おめでとう!!



消費カロリー ランニング

1. ランニング (ジョギング)
2. 水泳 (クロール・平泳ぎ・水中ウォーキング)
3. 踏み台昇降運動
4. 自転車・エアロバイク
5. スロージョギング
6. 縄跳び
7. ウォーキング
8. ヨガ
9. スクワット
10. バランスボール

踏み台昇降運動が
いかに効率よい運動か
わかりますね!



★運動終了後、30分間は脂肪が燃焼しているときなので入浴は控えましょう。お風呂に入って体を温めると、せっかくの脂肪燃焼が止まってしまう。

その30分の間は、足のマッサージをして老廃物を流しましょう。

★始める前にストレッチをすると、脂肪がより燃焼されやすくなります。

★慣れたら、500mlペットボトルに水を入れ、両手に持って行くと、負荷がかかり消費カロリーも上がります。(ダンベルの代わりになるのです)

さっぱりサバと香味野菜の梅ダレ漬け(2人分)

材料

- ・さば2切れ・にんじん4cm・玉ねぎ1/4個・白ねぎ1/4本・みょうが1個・大葉5枚
- ・[A]だし汁1/2カップ・梅干し(たたいたもの)1個分・酢大さじ2・しょうゆ大さじ1.5
- ・みりん大さじ1・塩適量

- ・塩適量・小麦粉大さじ2・揚げ油適量

作り方

- ①サバは骨をとり、食べやすい大きさに切り塩をしておく
- ②野菜類はすべて細切りにしておく
- ③[A]の調味料を合わせて火にかけ煮立たせ、冷ます。冷めたら②の野菜と合わせておく
- ④①に小麦粉をまぶし、180℃の油で揚げ、熱いうちに③の野菜ダレに漬けて味をなじませる
- ⑤熱いうちに食べても、冷蔵庫で冷たく冷やして食べてもOK。さっぱりいただけます!

きゅうりとミョウガのさっぱり塩昆布和え(2人分)

材料

- ・きゅうり1本・みょうが2個・塩昆布10g・ごま油大さじ1

作り方

- ①きゅうりは板ずりをして、乱切りに、ミョウガは細切りにしておく
- ②ボウルに①を入れ、塩昆布とごま油を加えて和える

きゅうりは隠し包丁を入れておくと、より味馴染みがいい。



2000年1月に第1号を発行してから、
来月で200号になります!

来月号は、豪華なプレゼント企画がございますので、どうぞご期待くださいませ!!

熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます!!

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など

先月は、おかげさまで会社創業55周年を迎えたのですが、今月はなんと弊紙「たんぽぽ」がめでたく200号を迎えました! これからも、より多くのお客様に読んでいただけたらと思いますようがんばって参りますので、二神石油ガス共々、どうぞよろしくお願い申し上げます。

今月号は感謝の気持ちを込めてプレゼント特集です! ぜひぜひ多くの方のご応募をお待ちしております!

★社長賞★ 1名様

ガス炊飯器・リンナイ「こがまる」

電子ジャー機能・タイマー機能つき

直火で炊くごはんの美味しさはガスならでは。かまどと同じ様な伝熱形態がその秘密。3合、5合、1升炊きがあるのでお選びいただけます。



★たんぽぽ賞★ 1名様

ル クルゼ 両手鍋 ココットロンド 20cm

おしゃれな主婦に大人気、フランスのル・クルーゼ。キッチンを見るくする色のソレイユはたんぽぽ色。お料理のレパートリーが増えますように♪



★ビューティー賞★ 5名様

イオンシャワーeco (シャワーヘッド)

ヘッドの中の天然鉱石、セラミックの働きで、残留塩素を除去。お肌や髪トラブル低減が期待できます。カートリッジを交換することができるので、安心。ペットのシャンプーにもお使いください!



★ふつくら賞★ 1名様

ハリオ (HARIO) フタがガラスのご飯釜 3合用N

ガス火で炊くごはんは格別。冷めてもおいしいのが特徴。強火で10分、フタに付属のホイッスルが「ピーッ」と鳴ったら1分待つて消火し、15分蒸らすだけ!



★ゆつたり賞★ 1名様

ハリオ (HARIO) ドリップケトル・ヴォーノ800ml
コーヒーカラフェット 600ml

お湯を沸かしてコーヒーを淹れる。そんなゆつたりとした時間を楽しんでください!



Wチャンス! ハズレた人にもう一度チャンス!

★まちなか水源賞★ 100名様

まちなか水源プリペイドカード (¥1,000分) + 専用ペットボトル1本



弊社が製造販売している逆浸透膜式システムで浄水した水を販売する自販機で使えるカードです。専用ペットボトルに汲んでお持ち帰りください。有害物質を95%以上カットした安心安全・最高品質のお水です。

★レシピ賞★ 1名様

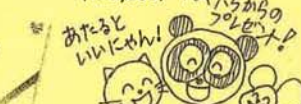
栗原はるみさんのお料理本セット。

今一番人気の料理研究家・栗原はるみさんは日頃から、お料理はガスが一番、と明言。その栗原さんのレシピは、定番ながらもさりげないアイデア、ちょっとした心配りが参考に!



★パンにやんチュー賞★ 10名様

全国のコンビニや書店で使えるQUOカード (¥1,000) 1枚



応募方法

☆応募資格・・・二神石油ガスのLPガスをご利用のお客様、まちなか水源のお客様、たんぽぽご愛読のお客様

☆応募方法・・・はがき (住所・氏名・TEL・ご希望の賞品名) 熊本市南区田井島2-1-14 二神石油ガス まで

電話 (住所・氏名・TEL・ご希望の賞品名) 096-378-3644 まで (受付は月～土 AM9:00～PM6:00 まで)

☆締切・・・平成29年9月30日 (土) 当日消印有効

☆発表・・・発送をもって発表に代えさせていただきます。

おひとり様、一ご家庭様、1回のお申込みでお願いいたします。

ご希望の賞品名を書けおれど
無知に利用すヨ~~~~!

たんぽぽのマスコット

パン・にやん・チュー

よろしくね♡



パンダの
パンちゃん

にやんこの
にやんちゃん

ねずみの
チューちゃん

バックナンバーを振り返る～

その時の話題性、筆者の興味のあること、などがテーマを決めるポイントとなっています。印象に残っている号は...

2007/4月 vol.76 祝 築城400年熊本城

勇壮な熊本城。県民の誇り。入場できない日が来るとは...

2008/7月 vol.91 どうする? 地震が起きたら?!

地震災害への警鐘を鳴らすつも、どこか他人事でした

2010/6月 vol.114 龍馬と熊本

大河ドラマの福山龍馬、大人気でしたね

2010/8月 vol.116 くまもとの水まちなか水源オープン

弊社ガソリンスタンド閉店後に給水施設オープン

開店イベントには、2日間で1000名のお客様がご来店!

たんぽぽのバックナンバーは弊社ホームページで見ることができます!

ぜひ、覗いてみてくださいね!!

<http://www.futagamigs.com>

2011/4月 vol.124 いま、わたしたちにできること
東日本大震災には胸を痛め考えさせられました、まだまだ
対策の火事。

2016/5月 vol.185 熊本大地震
まさかまさか熊本で大地震が起きるとは。本当に怖い体験
でした。あの恐怖はまだ記憶に留まっています。

2016/12月 vol.192 しあわせ運べるように
2016年10大ニュース。試練の年だった2016年。今もまだ仮設での
生活をされている方も多くいます。水害もありました。人生、何が
起こるか分かりませんが、いつも前向きにがんばっていききたい
です。



2001年1月号からスタートして、16年。今月で200号を迎えました! お客様からの「読んでるよ」のお声、その号についてのお問合せ、誤字脱字 (汗) のご指摘。全てが、新聞作りの励みになっています。つたない文章・イラストですが、世界にひとつだけの新聞としてこれからも楽しんで作って参ります。おひとりでも多くのお客様に読んでいただけますよう、がんばります。55年を迎えた二神石油ガス同様、ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます!

たんぽぽ編集部

みんな大好き！ 鶏のから揚げ

これから気候もよくなり、行楽やイベントシーズン本番。行楽弁当やおはんのおかずにも最適な鶏から揚げは子供からお年寄りまで、年齢問わず大人気ですね。夏の間に疲れた胃腸もだんだん復活。おいしい鶏から揚げを取り戻しましょう！

9月

ショウガ味唐揚げ

材料(2人分)
 鶏もも肉(小)1枚
<下味>
 みりん小さじ2・砂糖小さじ1.5・しょうゆ小さじ2・ショウガ(すりおろし)1片分・水小さじ2・小麦粉大さじ2・片栗粉大さじ1.5
 キャベツ3〜4枚・トマト1/2個・レモン(くし切り)2切れ
下準備
 ①鶏もも肉は水洗いして水気を拭き取り、ひとくち大の削ぎ切りにする。
 <下味>の材料をもみ込み、冷蔵庫で10分なじませる。小麦粉と片栗粉は合わせておく。キャベツはせん切りにして トマトは4つのくし切りにする。
 揚げ油を170℃に予熱し始める。
作り方
 ①鶏もも肉の汁気を軽くきって、合わせた小麦粉をからめ、170℃の揚げ油に入れてサクッと揚げる。
 ②キャベツ、トマトを盛った器に①を盛り合わせ、レモンを添える。

鶏の甘唐揚げ

材料(1人分)
 鶏もも肉1/3枚
<下味>
 酒小1・ハチミツ小1・しょうゆ小1・ショウガ汁小1/3・片栗粉大1〜2
 キャベツ1/2〜1枚・プチトマト1個
作り方
 ①鶏もも肉はひとくち大に切って<下味>をからめる。前日に漬けておくとも味がなじんで、より美味しい
 ②揚げ油を170℃に予熱し、1に片栗粉をからめ色よくカラッと揚げる。

鶏むね肉の塩麹唐揚げ

材料(2人分)
 鶏むね肉1枚・塩麹大さじ2〜2.5・ショウガ汁1片分・片栗粉適量
 レモン(くし切り)適量・クレソン1〜2本
作り方
 ①鶏むね肉は身の厚い部分に包丁で刺して厚みを均等にし、大きめのひとくち大に切る。塩麹、ショウガ汁をもみ込み、半日以上置く。
 ②揚げ油を160℃に予熱し始める。鶏むね肉の水気を拭き取り、片栗粉をまぶして揚げ油に入れ、ゆっくり揚げる。※塩麹は焦げやすいので、低めの温度で揚げて下さい。

唐揚げ南蛮

材料(2人分)
 鶏もも肉1枚・片栗粉大さじ1.5・玉ネギ1/2個・ニンジン1/3本・刻みネギ大さじ2
<タレ>
 砂糖大さじ1.5・酢大さじ2・しょうゆ大さじ2.5・7水大さじ1.5・赤唐辛子(刻み)1/2本分
作り方
 ①鶏もも肉はひとくち大に切り、片栗粉をまぶす。
 ニンじんは皮をむき、せん切りにする。
 ボウルで<タレ>の材料を混ぜ合わせる。
 揚げ油を170℃に予熱し始める。
 ②170℃の揚げ油で鶏もも肉をこんがり揚げ、熱いうちに<タレ>のボウルに入れてからめる。
 ③玉ネギとニンジンも(1)のボウルに加え、全体がなじむまで5〜10分おく。器に盛り、刻みネギをのせる。

鶏マヨ

材料(2人分)
 鶏もも肉1枚
<下味>
 おろしニンニク1片分・おろしショウガ1/2片分・酒大さじ1・しょうゆ大さじ1
 片栗粉大さじ2〜3
<ソース>
 マヨネーズ大さじ4・ケチャップ大さじ1・練乳小さじ1
 レタス2〜3枚・プチトマト4〜6個
作り方
 ①鶏もも肉はひとくち大に切り、<下味>の材料をもみ込む。
 ボウルで<ソース>の材料を混ぜ合わせ、レタスはせん切りにする。
 揚げ油を170℃に予熱し始める。
 ②鶏もも肉に片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油でこんがり揚げ、油をきる。
 ③<ソース>のボウルに①を入れ、からめる。
 ④器にレタスをしき、②をのせてプチトマトを添える

たんぽぽ200号記念プレゼント企画！！

発行200号の記念プレゼントです。奮ってご応募ください！

- ☆社長賞/ガス炊飯器こがまる(1名様)
- ☆たんぽぽ賞/ル・クルーゼ両手鍋20cm(1名様)
- ☆ビューティー賞/イオンシャワーeco:(5名様)
- ☆ふくら賞/ハリオ:蓋がガラスの炊飯鍋(1名様)
- ☆ゆったり賞/コーヒー用ケトルとドリッブセット(1名様)
- ☆レシピ賞/栗原はるみさん料理本4冊セット(1名様)
- ☆パンにゃんチュー賞/1000円のQUOカード(10名様)
- ☆はずれた人に！まちなか水源賞/ペットボトルと1000円のブリカ(100名様)

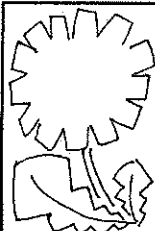
応募資格:当社のガス・水をご利用のお客様、たんぽぽ愛読者のお客様
 はがきまたは電話で、ご住所・ご氏名・お電話番号・ご希望賞品名を明記の上
 〒862-0965熊本市南区田井島2-1-14(有)二神石油ガス または096-378-3644
 まで。おひとり様1回のみのご応募が有効。

熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など



爽やかな秋
おいしいもの
いっぱい食べて
明日も
がんばろう！

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

TEL096-378-3644

信頼と実績

おかげさまで創業55年



有限
会社

二神石油ガス

植物のパワー

ファイトケミカル

ファイトケミカルとは？

ファイト(phyto:植物)ケミカル(chemical:化学)ファイトケミカルとも言います。野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、植物性食品の色素や香り、アークなどの成分から発見された化学物質です。抗酸化力、免疫力のアップなど、健康維持・改善に役立つのではないかと期待され、研究が進んでいます。

なかでも注目したいのは、抗酸化力です。酸化は、さまざまな病気や老化の原因とされ、がんや認知症、生活習慣病とも密接な因果関係があるといわれています。これらの疾患に対してビタミンやミネラルとともに、ファイトケミカルを上手に摂り入れることにより、予防に役立つのではないかと期待されています。

栄養素

人間には生命を維持するのに必要な5大栄養素というものがあります。

- 1.糖質
- 2.たんぱく質
- 3.脂質
- 4.ビタミン
- 5.ミネラル

ここに第6の栄養素として食物繊維がプラスされて6つの栄養素とされていましたが、ファイトケミカルはその次の第7の栄養素として注目されています。

身近なファイトケミカル

赤ワインに含まれていることで話題になったポリフェノールも、ファイトケミカルの一つです。これも活性酸素を取り去る抗酸化力があります。このほか、緑茶に含まれるカテキン、大豆に含まれるフラボノイド、ニンジンやカボチャなどに含まれるカロテン類など、現在発見されているファイトケミカルは約1500種類※。ほとんどの植物に含まれ種類も多く、バラエティーに富んでいます。※推定される種類は1000以上あるといわれています

期待される効果

- ・体内の活性酸素を除去する「抗酸化作用」
トマト・玉ねぎ・ブロッコリー・ニンニク・赤ワインなど
- ・血栓予防やコレステロール除去の「血液サラサラ効果」
玉ねぎ・きのこ類・春菊・セロリ・大豆など
- ・血管を柔軟にする「動脈硬化予防」
ごぼう・ピーマン・小松菜・ニンニク・シソなど
- ・体内の毒素を排出する「デトックス効果」
セロリ・クレソン・ブロッコリー・りんご・キャベツなど
- ・病気や細菌などに負けない体づくり「免疫力アップ」
人参・きのこ類・ピーマン・バナナ・キャベツなど
- ・ガンの原因となるものを抑制する「抗ガン作用」
キャベツ・ブロッコリー・大豆・きのこ類・トマトなど
- ・老化防止「アンチエイジング」
玉ねぎ・ブルーベリー・ほうれん草・トマト・ブロッコリーなど

※これらは薬ではありません。あくまでも「効果が期待される成分」です。ふだんの食事にバランスよく摂り入れましょう。

厳しい自然界で生き残るための植物の知恵・力。
第七の栄養素とも呼ばれているファイトケミカル
とはいったい何なのでしょう？



10月

ポリフェノール	赤ワイン・ぶどう・いちご・ブルーベリー・紅茶など
カロテノイド類	ほうれん草・人参・かぼちゃ・トマト・みかん・唐辛子など
アントシニアン	ブルーベリー・黒豆・なす・ぶどうの皮など
カテキン	緑茶
セサミン	ごま
クロロゲン酸	じゃがいも・ごぼう・コーヒー豆など
クロロフィル	ほうれん草・ピーマン・モロヘイヤ・おくらなど
ルテイン	ケール・ほうれん草・ブロッコリー・とうもろこし・キウイなど
リコピン	トマト・スイカなど
イソフラボン	大豆・大豆製品・葛など
合硫化合物	ニンニク・玉ねぎ・わさび・大根など
テルペン類	クローブ・レモン・ハッカ・タイム・オレガノ・柑橘類など

ファイトケミカルの主な成分

ファイトケミカルスープ

野菜のチカラ、とは言ってもただ野菜を食べているだけでは効率よく摂れません。30分煮ることで野菜の細胞壁が壊れ、ファイトケミカルが煮汁に出て、体内に吸収しやすくなるそうです。

材料(基本の作り方)

キャベツ100g・玉ねぎ100g・人参100g・かぼちゃ100g 水1リットル

作り方

- 1.すべての野菜を食べやすい大きさに切る。(ニンジンとカボチャは皮ごと使用。)
- 2.材料すべてを鍋に入れ、弱火で30分煮たらできあがり。
冷凍すると2週間日持ちする。
- 3.少々塩を加えてもよい。慣れてくるとそのままの野菜の味が美味くなるそう。朝夕、食事の前にカップに1杯、ファイトケミカルスープを食べると、ダイエットにもいいですし、血糖値の上昇も抑えることができます。また、そのスープをダシにしてカレーやシチューなどのほかのお料理に使うのもいいでしょう。

たんぽぽ200号記念プレゼント

多数のご応募、本当にありがとうございました！可愛いイラストや暖かいコメントを書いてくださった方もおられ、とてもうれしく読ませていただきました。300号に向けての活力となり本当に感謝しております。厳正なる抽選の結果は次号で！(お名前の公表はありません)これからも引き続き、ご愛読のほどよろしくお願い申し上げます。

熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など





待ってました♡ 新米の季節！

糖質制限や炭水化物ダイエットなどで、最近では敬遠されがちな白米。けれど、新米のおいしい季節。日本人なら炊きたてほかほかごはんが恋しいときですね。噛めば噛むほどに味わい深くなるご飯。一粒一粒、大切に食べましょう！

11月

新米とは、いつからいつまでのお米？

新米とは、JAS法に基づいて収穫した年の12月31日までに精米され包装されたものに限定されています。
では、新米が収穫される時期は？というと、これは地域や品種によっても異なります。基本的には、新米は秋の味覚というくらいですから、9月～10月ごろで日本列島の西からだんだん北上していくイメージです。ちなみに、日本で一番早い新米は沖縄県石垣島のお米で、毎年6月下旬から7月初旬に登場します。九州以北では、やっと田植えが終わった頃なので、その早さは驚きですね。

新米の保存方法は？

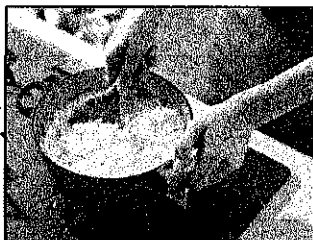
お米は立派な生鮮食品。長持ちするイメージですが一般的に精米されたお米をおいしく食べるには、夏場だと2週間程度、それ以外でも3週間程度といわれています。精米後は空気に触れると酸化が進みます。酸化は温度が高くなると活発になりますので、理想的な保管場所は低温、低湿度そして日のあたらない場所。家の中で、この条件を満たすのは冷蔵庫の野菜室になります。おススメはペットボトル(洗ってしっかり乾燥させた物)に移して冷蔵庫で保存。使うときも使い易いです。2リットルのペットボトルにはおおよそ1升のお米が入ります。

新米の炊き方

新米は米自体に水分を多くもっているため、適量といわれる水の量で炊くとやわらかくなりすぎる傾向にあります。いつもより、水加減を少なめにし炊きます。新米が割れてしまわないようにやさしく混ぜるようにして洗いましう。

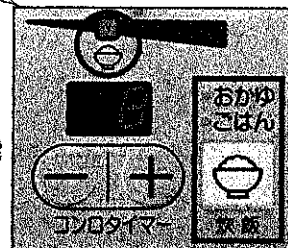
ガスで炊くごはんがおいしいワケ

ガスの火が鍋全体を包み、強い火力で短い時間で沸騰させることで旨み成分をお米に閉じ込めることができ、対流を起こすことで、お米一粒一粒にムラ無く均等にしっかり熱が伝わるので、芯までふっくら炊きあがります。強い火力で理想的な炊飯ラインを実現できるので、粘りが強く甘みも引き出せます。最近の電気炊飯器が高価なのは、この、ガス火(直火)で炊くことを再現しようとしているからなのです。



ガスコンロを見てみよう！

現在販売しているガスコンロの多くには自動炊飯機能という設備がついています。この機能があれば、ボタンひとつで炊飯ができるのでとても便利ですが、この機能がなくても大丈夫！蓋つきのお鍋さえあればふっくらおいしいご飯が炊けます！



ガスコンロでご飯を炊く！(炊飯機能なしの場合)

＜めやす(1～3合程度の場合)＞

- ・(1) 中火で沸騰させる(目安時間 10分ほど)
 - ・(2) 沸騰したら弱火にして約10～15分。蒸気が無くなる、又は、グツグツ感がなくなったら消火します。(3) 消火後、約10～15分そのまま蒸らせば、出来上がり。
 - ・※ ご利用される鍋や火加減などにより目安の時間は変動します。
- お鍋は軽いものより、重たく厚いお鍋がおすすめです。各お鍋に沿った炊飯がわかるサイトがあります。参考にしてみてください！

<http://hidetaku.jp/challenge/index.html>

火で炊く コンロでごはん生活

ごはんレシピや楽しい記事もいっぱいですよ！

☆ごはんレシピ☆

鮭とにんじんのふりかけ

材料：・生鮭の切り身2切れ・にんじん2本・白いりごま大さじ1強

・しょうゆ みりん 塩 こしょう ごま油

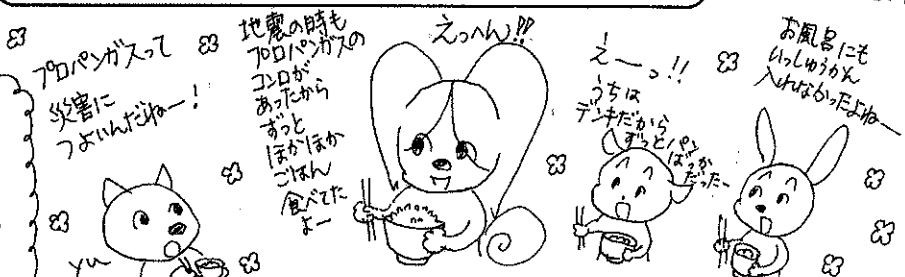
- ① 鮭はグリルか焼き網で両面をこんがり焼き、皮と骨を取り除いて身をほぐす。
- ② にんじんはよく洗ってから、皮つきのまますりおろす。
- ③ フライパンににんじんを入れ、弱めの中火でからいりする。水けがなくなってきたら、鮭を加えてさらに炒める。しょうゆ、みりん各大さじ1と1/2、ごまを加え、味をみて、塩、こしょう各少々を加える。仕上げにごま油少々をふってもよい。さましてから保存容器に入れれば、冷蔵庫で3～4日保存可能。

さばそぼろ

材料：・さばの水漬(缶詰・200g入り)2缶・しょうが(親指大)2かけ(40g)

・白いりごま大さじ4・酒・しょうゆ

- ① さばは缶汁をきる。しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ② 鍋にさばと酒、しょうゆ各大さじ6を入れ、全体をざっとほぐしてから中火にかける。菜箸5～6本で全体をほぐすように混ぜながら、まず30分ほど炒める(このとき、焦げないように途中で2～3回、鍋をぬれぶきんの上にのせて鍋底をさましてから再び火にかけるとうい)。③ しょうがを加え、さらに混ぜながら8～10分炒め、水分が完全にとんで、全体がポロポロとした粉状になったら火を止める。白いりごまを加え、余熱でいるように混ぜる。完全にさめたら密閉容器などに移して冷蔵庫に入れ、3週間くらいで食べきるようにする。



たんぽぽ200号記念プレゼント

当選者発表！

おめでとうございます！当選された方は下記の通りです。

個人情報保守のためイニシャルでお知らせします。

ご本人様には直接ご連絡差し上げます！お楽しみに！！

社長賞：大津町J*様、たんぽぽ賞：琴平N*Y様、ふっくら賞：八王寺N*S様

レシピ賞：良町Y*K様、ゆつたり賞：八分字K*H様、

ビューティー賞：菊陽町R*Y様、出仲間F*S様、九品寺I*N様、川尻T*Y様

南熊本M*N様

パンにやんチュー賞：泗水町S*Y様、出仲間S*M様、御幸田T*M様、出仲間A*E様

池田K*N様、出仲間M*K様、南高江K*O様、九品寺E*K様、出仲間M*T様、帯山M*T様

W賞：まちなか水源賞は発送をもって発表にかえさせていただきます。

多数のご応募、誠にありがとうございました！！抽選の様子は

たんぽぽブログで！

<http://blog.goo.ne.jp/futagamigs>

熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料で見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など

おしゃれな ハーバリウム 作ってみる？

ハーバリウムとは？

ハーバリウムとは、押し花などの植物標本を表す言葉ですが最近ではドライフラワーなどを透明な液体に浸けてかわいい瓶に入れたインテリア雑貨のことを指すことが多く大変話題になっています！

ハーバリウムを作ってみよう！

作り方：

- ①瓶を殺菌後、しっかり乾燥させる
- ②ドライフラワー・プリザーブドフラワーを瓶の中に入れる
- ③専用オイルを注いで、しっかりと蓋を閉める

注意点：

- ①瓶は『完全に乾燥させたもの』を使用(カビ・藻の発生の原因になるため)
- ②ドライフラワー・プリザーブドフラワーを使用する(同じくカビなどの原因になるため)
- ③専用オイルを使うのがおススメ。(安全性も高く長持ちするため)

材料：

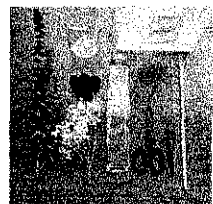
- ・密栓できるビン(殺菌後、完全乾燥させたもの)
- ・プリザーブドフラワー・ドライフラワー
- ・ハーバリウム専用液

道具：

- ・はさみ
- ・ピンセット(あれば長いもの。なければ長い竹串等でも)
- ・注ぎ口のある容器(あると便利。殺菌後完全乾燥させたもの)

注意点：

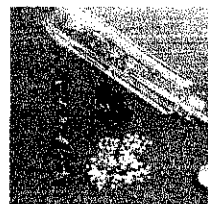
ハーバリウム専用液には色々あります。高粘度ほど中のお花が定着しやすく、低粘度ほど、お花が浮きやすく作りづらいかもしれません。また、オイルですので火気厳禁になります。



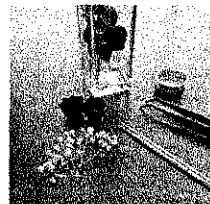
①材料、道具



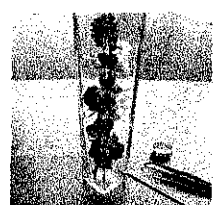
②花材をカット



③花材をピンにつめていく
ピンセットや長い竹串を
駆使して。



④短いものから詰めると作りやすい



⑤好みの高さまで
つめる。



⑥注ぎ口のある容器で
静かに



⑦キャップのねじの下
までオイルを入れる。



⑧液漏れを防ぐため
フタはしっかりと！

- オイルを注ぐのはねじの下まで。熱膨張により体積が増え、オイルが漏れてしまう場合があるので、空気を残すようにしましょう。
- 廃棄する際は、ビンと中のオイルは分別して捨てましょう！

ドライフラワーの作り方

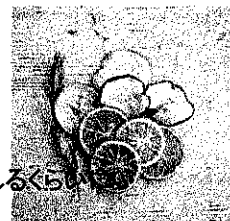
ハーバリウムの中に入れるドライフラワーも作ってみましょう！
吊るして乾燥させるドライフラワーでは色が褪せたり変色したりで美しくない。

- ・押し花用シリカゲル(手芸材料店などで買えます)
- ・密閉容器(缶やタッパー)

作り方：

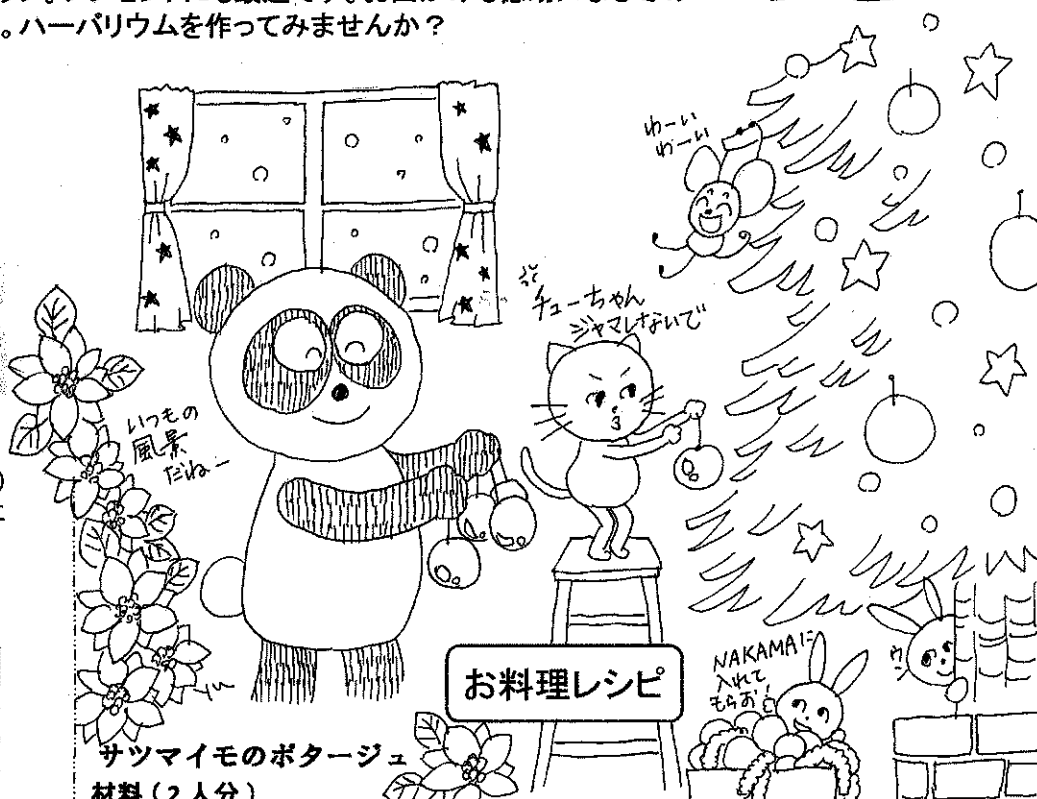
- ①密閉容器の底に、乾燥剤(シリカゲル)をたっぷり敷く
- ②水分を拭き取った花材を並べる
- ③その上にまんべんなく乾燥剤をたっぷりかける(埋もれるくらい)
- ④密閉蓋をして湿気のない場所に置き10~15日で完成。

※フルーツの薄切りの場合は置き日数を長くします！



ハーバリウム。最近よく耳にしたり目にしたりしませんか？
意味は「植物標本」ですが、おしゃれな雑貨屋さんやインテリアショップで売られていて、お部屋に置くとそれだけでおしゃれ度がアップ。プレゼントにも最適です。お出かけも億劫になる冬の一日。ハーバリウムを作ってみませんか？

12月



お料理レシピ

サツマイモのポタージュ

材料(2人分)

サツマイモ(中)1本・玉ネギ1/4個・塩少々・サラダ油小さじ1・水200ml・牛乳150ml
塩コショウ少々・バター10g・シナモンパウダー少々

下準備

サツマイモは皮をむき、1cm程度のイチヨウ切りにする。水につけてアクを抜く。玉ネギは薄切りにする

作り方

- ①鍋にサラダ油を中火で熱し、玉ネギを入れて塩少々を振り、炒める。玉ネギが透き通ったら、サツマイモを加えてさらに炒める。
- ②①に水を加え、蓋をして沸騰したら火を弱め、サツマイモが柔らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけ、ペースト状にする。鍋に戻して牛乳を加え、沸騰させないように気をつけて温める。塩コショウで味を調え、バターを加えて溶かす。
- ④③を器に注ぎ、シナモンパウダーを振る。

鶏とサツマイモの南蛮酢炒め

材料(2人分)

鶏もも肉(大)1/2枚・塩少々・小麦粉適量・溶き卵1/2個分・サツマイモ(小)1本
サラダ油大さじ2

<調味料>

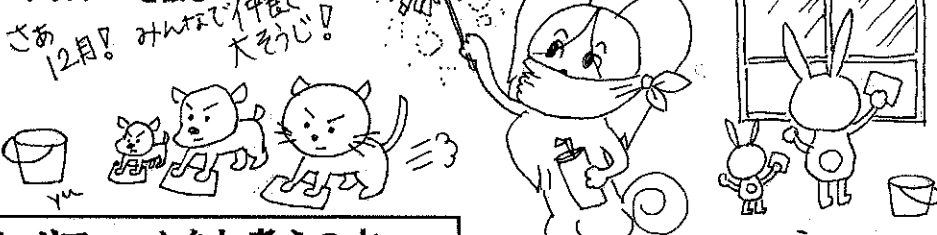
酒大さじ2・みりん大さじ1・砂糖大さじ2・しょうゆ大さじ1.5・酢大さじ1.5・すり白ゴマ小さじ1

下準備

鶏もも肉は太い筋と余分な脂を取り除き、ひとくち大に切って塩をからめ、小麦粉を薄くまぶしておく。サツマイモはひとくち大に切って水に放ち、水が白濁したらザルに上げて水気を切り調味料の材料を合わせておく。

作り方

- ①サツマイモは耐熱容器に入れ、分量外の水大さじ1を加え、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで4~5分加熱する。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱する。鶏もも肉に溶き卵をからめて並べ入れ、焼き色がついたら弱火にして返し、火を通す。
- ③中火にしてサツマイモを加え、調味料をまわし入れて煮からめ、火を止めてすり白ゴマを振る。



熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など