

初春のお慶びを申し上げます

1月

穏やかな新年を迎えられたことと存じます。
熊本地震からもうすぐ2年。暮らしは落ち着かれた
でしょうか。変わりゆく町並みに淋しさもありますが
進歩しているのだと感じるゆとりも生まれてきています。
今年もみなさまにとって輝かしい一年でありますように。

2018年 星座占い(*_*)

星座名	性格と傾向	全体運	仕事運	ラッキーアイテム&方位
牡羊座 3/21~4/20	負けず嫌いなリーダータイプ。後ろは振返らない主義で飾らないストレートさが最大の魅力。	派手さはないが、実績と信頼を積み重ねる年。己の敵は己なり。深く広く自己を知り、脱皮を目指して色々挑戦しましょう。	昇進や仕事上の評価を得る。その分、責任も重くなるので気を抜かないように。じっくりと物事に取り組もう。	上品な印象に欠けているあなた。貴重品や高価なアクセサリーを「東」の方位にしまいましょう。印象がよくなります。
牡牛座 4/21~5/21	おっとり穏やかだが芯は強い。ガンコだと言われても、どこ吹く風。気にしません。本当に価値あるものを見抜きます。	新たな目標が見える年。あえて少し高いところを目指してもいいかも。キーワードは「革新」	人にペースを合わせることが多くなりそう。ほどほどの丁度いい距離を意識しましょう。	「西南西」に金色の装飾の陶器や水槽を飾りましょう。自然と勇気があふれてきます。
双子座 5/22~6/21	人なつこい雑学博士。新しもの好きでトークが上手だが、時々、孤独を感じる二面性もあり。	自分にとって不要な感情を手放し心のダイエットをはかりましょう。キーワードは「ニーズ」何を求められているか察し的に。	仕事の量は増えますが、ルーティーン的で退屈に感じるためうっかりミスをしそう。気をつけて。	少々おしゃべりが過ぎる印象のあなた。「北北東」に馬の絵ハガキを飾ってみて。落ち着いた印象になります。
かに座 6/22~7/22	感受性豊かだが、感情に走りがち。姉御肌兄貴肌でパーティー好き。アットホームな包容力があなたの魅力です。	対人関係が整理され、利益にならない相手との付き合いも清算。さる者追わずが正解。やりたかったことに全力でぶつかりましょう。	遊びと創意工夫で取り組む。転職でやりたいことにチャレンジするなら5・6・8月がとくにオススメです。	恋をすると性格が変わるあなた。冷静さを失わないために「南」の方向に魚にまつわるもの、または水色の石など飾りましょう。
獅子座 7/23~8/22	陽気で華やか。義理人情に厚く曲がったことが大嫌い。でも、ちょっと見栄っ張り。光り物も大好き。目立つ存在です。	自己管理やスキルアップが課題の年。謙虚な姿勢が大事で、自分を取り巻く環境に感謝しましょう	集中しにくい状態になりますがルーティーン作業や気乗りしない依頼にきちんと対応できればいい方向へ。	南南東の方角にコロンや香水など香りにまつわるものを配置して。いつも以上に素直になれる。
乙女座 8/23~9/22	スキのない有能秘書官タイプ。キレイ好きで自己管理できるタイプ。物事の本質に気づく分析力を持ち意外と毒舌家だが、時々世の中をあきらめて悲観的になります。	遊び心優先で大丈夫。あなたが楽しむ姿はほかの人にも元気を与えるでしょう。小さくなるのは勿体ない運勢。世界が広がります	思い込みは厳禁。ささいな事でも確認を。新しいことへの挑戦はOK。転職希望の人は7~10月がチャンスです。	制服などオフィシャルな衣類は「北北東」に。頭が整理され計画的にお金の貯蓄運用ができます。
天秤座 9/23~10/23	オシャレでスマートな外交官タイプ。バランス感覚を最優先。美しいものは何でも大好き。ルールは大切、マナー違反はカッコ悪いと信じています。	家族や身近な仲間と障害を乗り越える年。一筋縄ではいきませんが、逃げは禁物。正面から体当たりする覚悟で道は開けます。	身体が資本。自分磨き、ボディメンテナンスで体力や感性の向上を図ることが仕事の幅を広げます。無理はしないこと。	クルマやゴマ、ナッツ類は「西」の方位で保存。八方美人になりがちなあなたも言いたいことが言え自分表現ができるように。
蠍座 10/24~11/22	中途半端なことが嫌いな戦略家。極端な自分が大好き。口には出さないが情熱的でミステリアス。秘密めいたところが魅力です。	情報に敏感に積極的に行動すべき。キーワードは「コミュニケーション」友達や会社の人の顔ぶれが変わる可能性あり。	中心となって周りを引っ張って。転職希望の人は、いよいよその時がきました。	裏切りが怖いあまり、人を信用できないあなた。「西南西」に光沢のある布やガラス製品を置いてみましょう。人が信じられるように。
射手座 11/23~12/21	未知の世界へ飛び出す冒険者。探究心や向学心が強く自由と寄り道が大好きで多趣味。束縛が嫌いです。フットワークの軽さが武器	自分を見つめ自分の価値を高めていく年。手を抜いただけ結果に影響が出ることを忘れないで。怠惰に流されないように。	先送りにできない問題に着手する年。新展開を期待せず絡まった糸をほぐすことに重点をおきましょう。	浪費家傾向のあなた。「西北西」にオリーブの木やオリーブオイルを置いて。お金が貯まりやすく、節約志向が高まるかも。
山羊座 12/22~1/19	堅実にして慎重。ムダは悪と考え目標があるとやる気になります。責任感も強く意外と心配性でせつが強い。頼れるタイプですが、もう少し遊び心があってもいいかも	自分を鍛える年。ブレないしっかりとした自分軸を持ちましょう。気づいていませんが注目されています。振る舞いに気を付けましょう。	今年は個人プレーよりチームで動くよう心掛けて。視野を広く持ちやりたいことをやるのがいいでしょう。	恋に慎重なあなたは「北」の方向に金色のアイテムを飾ると相手に好印象が与えられます。
水瓶座 1/20~2/19	常識や時代にとらわれない世界観。クリエイターやマニアックになりがちだが、人からは変人扱いも。しかしまたそれをうれしく感じてしまうところあり。個性豊かです。	面倒事は先送りできない一年。ひとつひとつ対処していきましょう。精神力を鍛えて。今年はいつより成長できるはず。	昇進のチャンスですが自由度は低下。苦しいですがその対価は必ずあります。転職は現状と希望がなかなか一致しません。	園芸用品は「北北西」に片づけて。気まぐれなあなたも地に足のついた行動ができるようになります。
魚座 2/20~3/20	つかみどころのない不思議ちゃん。芸術や夢を愛するロマンティストで、自分の世界で遊ぶのが好き。人がいいので、ノーと言えないのが欠点。流されてしまわないように。	友人たちとのつながりを実感する年。他人と関わることを恐れずみんなで取り組んで。情報量が多いが玉石混合が実態です	やってみると案外難易度は高くない可能性。身構えるよりやってみて。勉強に向く一年。さらに上を目指しましょう。	傷つきやすいあなたは「東南東」に樹木をモチーフにしたものを飾りましょう。嫌なことがあっても前向きになれる。

アトピーの方にもおすすめ！

ピアモイスシリーズ化粧品お試しセットを先着50名様に！

熊本でアトピー性皮膚炎の治療を専門としている「アトピアクリニック」の院長・稲葉葉一先生が研究・開発～商品化したスキンケア用品、ピアモイスシリーズのお試しセットを差し上げます。
ピアモイスソープ+ピアモイスローション+ピアモイスクリーム(約10日分)
☆ご使用後、簡単なアンケートモニターとしてお答えいただける方に、二神石油ガス事務所にてお渡ししています。販売・勧誘など一切ありません。(日祝以外、会社営業時間内に限ります。)

主成分

☆サクラン…ステロイドのような抗炎症作用とヒアルロン酸の5倍以上の保湿力
☆水素…強力な活性酸素除去作用によるアンチエイジング効果
☆銀イオン…抗菌作用による皮膚の雑菌の繁殖を抑える

アトピアクリニック <http://atopia-clinic.jp/>

白菜を使わない お鍋レシピ

年明け早々、白菜ほか葉物野菜が高騰しています。通常ならば一番白菜がおいしく、一年で一番使用頻度も多いこの時期に、なんとも厳しいところ。なんでも昨年10月の台風が影響しているとのこと。この号がお手元に届くころには価格が下がっている可能性もありますが、たまには白菜なしのお鍋もいいかもしれません。お鍋のおいしい季節。おサイフに影響しない野菜を食べましょう！

2月

豚バラもやし鍋 (4人分)

(材料) 豚バラ薄切り肉300g・もやし400g・好みのきのこ200g
 にんじん1/2本・絹ごし豆腐150g・にら1/2束・水5カップ
 プ・ごま油大さじ1・ポン酢やごまダレ各適量

(作り方) ①豚肉は一口大に切る。もやしはひげ根を取り除く。きのこは小房に分ける。にんじんは細切りにする。にらはもよしの長さで切る。豆腐は一口大に切る。
 ②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①の豚肉を入れて火を通し、残りの①を入れてごま油を加え、火が通ったものから好みのタレでいただく。

豚もやし担担鍋 (4人分)

(材料) もやし400g・豚ひき肉400g・万能ネギ1束・にんにく1かけ・しょうが1かけ・豆板醤大さじ2/3・ごま油大さじ1
 A: 鶏ガラスープの素大さじ4・水5カップ・味噌大さじ4・すりごま大さじ4

(作り方) ①万能ネギは斜め切りにし、水にさらす。にんにく・しょうがはみじん切りに。
 ②鍋にごま油、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて中火で熱し、香りが出てきたらひき肉を入れて炒める。
 ③混ぜ合わせたAを加えひと煮立ちさせる。もやしと万能ネギを継ぎ足しながらさっと煮ていただく。中華めんやうどんを入れても！

じゃがいもとれんこんのカムジャタン風鍋 (4人分)

(材料) 豚バラ薄切り400g・じゃがいも4個・れんこん400g・長ネギ1本・もやし100g・豆苗1/2袋・キムチ100g
 A: にんにく3片・薄切りしょうが1片・鷹の爪4本・鶏がらスープの素大さじ1.5
 B: コチュジャン大さじ2・酒大さじ2・しょうゆ大さじ3・味噌大さじ3
 塩こしょう・植物油・水1800cc

(作り方) ①豚肉は塩こしょうし、油を熱したフライパンで焼いて一旦取り出し、れんこんは大きめの乱切り、長ネギは斜め切り、豆苗は食べやすい長さに切る。じゃがいもは丸ごと。(くずれにくい品種)
 ②鍋に水1800cc・(A)・皮をむいたじゃがいもを入れて火にかける。沸騰したらアクを取り除いてアルミホイルで落し蓋をし、弱火で約15分煮る。
 ③じゃがいもに火が通ったられんこん・豚肉・(B)を加えて約5分煮る。もやし・長ねぎを加えてひと煮立ちさせ、豆苗を加えて出来上がり。
 ★カムジャタン=じゃがいもを丸ごと使った韓国のスープ料理



鶏ももごぼう鍋 (2人分)

(材料) 鶏もも肉1枚・ごぼう1本・ニンジン1/2本・長ネギ1本・エノキダケ1株・豆腐1/2丁
 柚子こしょう、刻みねぎ適量 ※には、春雨がおすすめ40〜50g位
 A: 水500ml・白だし(液体)50ml〜お好み・薄口しょうゆ、日本酒適量

(作り方) ①ごぼう、にんじんは、ピーラーで長さ10cmくらいのテープ状に切り、ごぼうは水にさらしてアク抜き。長ネギは斜め切り。他は食べやすい大きさに。(具材を増すためにもやしを入れてもおいしい)
 ②鶏もも肉は一口大に切り、油をひいたフライパンで焼き氷水で冷やす
 ③土鍋に水・白だし・酒大さじ2入れ味をみる(好みで調整)
 ④煮立ったら水気を切った鶏、野菜、豆腐を入れる
 具材が煮えたら出来上がり。柚子こしょうを入れて食べる
 鶏とごぼうのダシが出て薄味でもいけます。

豚ときゃべつのニンニク塩バター鍋 (2人分)

(材料) 豚バラしゃぶしゃぶ用150〜200g・キャベツ1/4玉・ニンニク1片・バター20g
 A: 鶏ガラスープの素のスープ1.5カップ・水1カップ・酒1/2カップ
 塩適量・ブラックペッパー適量・ポン酢適量

(作り方) ①土鍋にバター半量を溶かし、輪切りにしたニンニクを炒める。
 ②豚バラを炒め、焼き色が付いたらAを加えて煮立たせる
 ③アクをとり、塩・ブラックペッパーで味を整え、食べやすい大きさに切ったキャベツを加え煮る
 ④キャベツが煮えたら残りのバターを入れ、ポン酢でいただく。
 (キャベツは煮過ぎない加減で)

冬場の凍結に注意！！

冬場は給湯器等の凍結破損を防ぐために
 毎日の天気予報をご確認ください！

明日朝は零下！という予報がでたら！

～お湯の蛇口より水を流しっぱなしにする「通水法」～

凍結する危険のある日には、お風呂の(お湯)蛇口より、ほんの少し(1分間に牛乳瓶半分)水を流しておけば、凍結し破損する危険は少なくなります。これは、流れる水は凍りにくいこと、温度が少し高い新しい水が補給される二つの意味で効果があります。
 ※(給湯リモコンが室内にある場合)給湯器の室内リモコンは「切る」にする。
 ※(給湯リモコンが室内にない場合)メーター器の元栓を閉める。
 ※空き室・留守にされるときは電気のブレーカーは切らないでください。

ご好評につき延長！

ピアモイスシリーズ化粧品お試しセットを先着50名様に！

アトピーの方にもおすすめ！

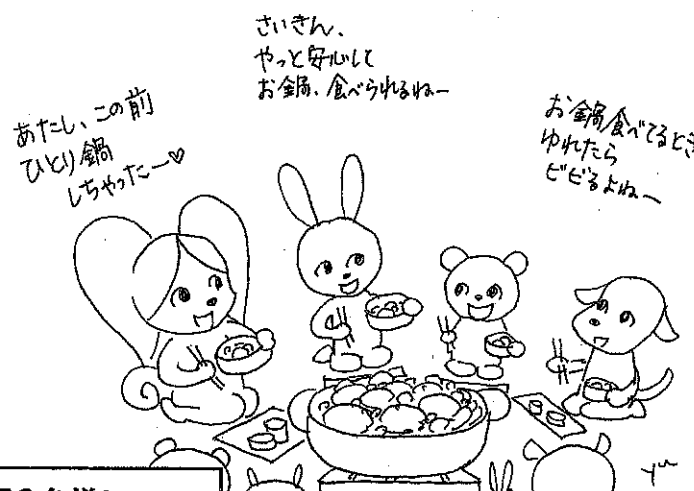
熊本でアトピー性皮膚炎の治療を専門としている「アトピアクリニック」の院長・稲葉葉一先生が研究・開発～商品化したスキンケア用品、ピアモイスシリーズのお試しセットを差し上げます。
 ピアモイスソープ+ピアモイスローション+ピアモイスクリーム(約10日分)

主成分

☆サクラン…ステロイドのような抗炎症作用とヒアルロン酸の5倍以上の保湿力
 ☆水素…強力な活性酸素除去作用によるアンチエイジング効果
 ☆銀イオン…抗菌作用による皮膚の雑菌の繁殖を抑える

営業時間内でのお渡しとなっています。月～土(祝日以外)AM9:00～PM6:00

アトピアクリニック <http://atopia-clinic.jp/>



いよいよ お花見の季節 です!

今年の冬はこのほか厳しかったので、春が本当に待ち遠しい!
熊本の桜の開花は平年3月末ですが、今年はどうでしょう?
寒かったからこそ、一気に花開くかもしれませんね。開花の時期と
雨が重ならないことを祈るばかり。桜の花はもちろんですが、その
足元で健気に咲くかわいいたんぽぽの花にも目を留めて下さいね!

3月

春の花、桜

奈良時代には、花といえば梅や萩を指していましたが、平安時代の貴族たちが、桜の花を春の花として歌を詠み愛でていたことから以降、日本では春といえば桜、という意識が強まったようです。

お花見で豊作祈願

お花見は豊作祈願の行事として、農民の間でも行なわれていました。桜は、春になって山からおりてきた田の神様が宿る木とされていたため、桜の咲き方でその年の収穫を占ったり、桜の開花期に種もみをまく準備をしたりしていました。

「サクラ」の語源には諸説ありますが、一説によると「サクラ」の「サ」は田の神様のことを表し、「クラ」は神様の座る場所という意味があり、「サクラ」は田の神様が山から里に降りてくるときに、いったん留まる依代(よりしろ)を表すとされています。また、桜の花が稲の花に見立てられ、その年の収穫を占うことに使われたりしていたため、「サクラ」の代表として桜の木が当てられるようになったという説もあります。豊作を願って、桜のもとで田の神様を迎え、料理や酒でもてなし、人も一緒にいただくことが本来のお花見の意味だったのです。

江戸時代～庶民の楽しみ

江戸時代になると、春の行楽としてお花見が庶民の間にも広がり、酒を酌み交わすお花見になっていきました。江戸時代は、園芸が盛んになった時代でもあり、桜の品種改良が進んだことで、身近な場所でお花見が楽しめるようになったのです。三代将軍家光が上野や隅田河畔に桜を植え、八代将軍吉宗は飛鳥山を桜の名所にし、花見の場も増えました。これらは今でも東京のお花見の名所になっています。

染井吉野

桜にはたくさんの種類がありますが、日本の桜のおよそ8割を占めるのが「染井吉野」です。桜の代表格ともいえる「染井吉野」は、江戸時代末期に、染井村(現在の豊島区駒込)の植木屋が、「大島桜」と「江戸彼岸桜」を交配して観賞用に作りだしたものです。当初は桜で名高い奈良県吉野にあやかり「吉野桜」という名でしたが、吉野山の山桜と間違えないように「染井吉野」と改名されました。花が大きく香りもよい「大島桜」の華やかさを、花が咲いたあとに葉が出てくるという「江戸彼岸桜」の特徴がより引き立て、この新品種は一躍人気となりました。「染井吉野」は親木の利点を上手く受け継いだ逸品だったのです。

桜にまつわることば

- 【花冷え】桜が咲きほころぶ時期に、暖かくなった気候が一時的に冷え込むことを表す。
- 【花曇り】桜が咲く時期の曇り空のこと。渡り鳥が移動する時期なので、鳥曇りとも言う。
- 【桜流し】春の雨で桜の花びらが落ち、流されていく様。桜を散らしてしまう雨のことも表す。
- 【花筏(はないかだ)】水面に散った花びらが筏のように流れていく様子を言います。
- 【花かがり】夜桜を鑑賞するために焚くかがり火のこと。京都・祇園のものが有名です。
- 【花明かり】桜の花が満開で、闇の中でも辺りをほんのりと明るく照らしているように感じられる様子を言います。
- 【桜流し】春の雨で桜の花びらが落ち、流されていく様を言う。また、桜を散らしてしまう雨のことも表す。



ご好評につき、延長!

ピアモイスシリーズ化粧品お試しセットを先着50名様に!

アトピーの方にもおすすめ!

熊本でアトピー性皮膚炎の治療を専門としている「アトピアクリニック」の院長・稲葉葉一先生が研究・開発～商品化したしたスキンケア用品、ピアモイスシリーズのお試しセットを差し上げます。
ピアモイスソープ+ピアモイスローション+ピアモイスクリーム(約10日分)

営業時間内でののお渡しとなっています。月～土(祝日以外)AM9:00～PM6:00

主成分

- ★サクラン…ステロイドのような抗炎症作用とヒアルロン酸の5倍以上の保湿力
- ★水素…強力な活性酸素除去作用によるアンチエイジング効果
- ★銀イオン…抗菌作用による皮膚の雑菌の繁殖を抑える

アトピアクリニック <http://atopia-clinic.jp/>

お花見弁当に! ～春の華やかになり寿司

油揚げの口を閉じず、そこに飾り付け。華やかで目にもうれしいなり寿司です。

材料(20個分)

油揚げ10枚

■煮汁 だし汁 200ml 砂糖大さじ2・1/2 しょうゆ大さじ2 酒小さじ2 米2合

④合わせ酢 米酢 60cc 砂糖大さじ2 塩小さじ1 ごま油 小さじ2 いりごま白大さじ1

⑤飾り用 卵3個 ハムor桜でんぶ適宜 さやえんどう約30g

①お米は昆布を入れて、2合炊いておく。(少しかために)

②油揚げを半分に切り、中を開いて袋状にしてから熱湯をかけ油抜きをします。(菜箸でコロコロするとはがれやすいです)

③鍋に煮汁の材料を入れて、ひと煮立ちさせてから油揚げをいれ落とし蓋をします。(アルミホイルでもok)

④弱火で汁気がなくなるまで煮ます。途中で上下を入れ替えて全体に味をしみこませます。煮あがったら冷ましておきます。

【飾りの準備】

①卵を溶いて薄焼き卵を4～5枚焼きます。あら熱が取れたら細く切る。

②さやえんどうは茹でて細かく切っておく。

③ハムを型で抜く。桜の花型があれば最高! 人參も可愛い。

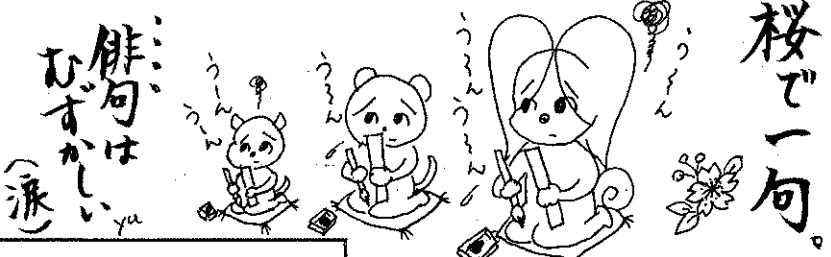
④④の酢飯合わせ酢をボウルに混ぜご飯をいれて、全体を切るように混ぜる。

⑤全体が混ざったら、ごま油といりごまを入れて全体を混ぜる。

⑥煮汁を軽く絞った油揚げに酢飯を詰める。(油揚げの7分目程度)

⑦⑥に、先程準備した卵、ハムor桜でんぶ、さやえんどうをのせたら完成

★そのほか、スモークサーモン、いくら、生ハム、アボカドなど好みの具材で飾り付けをするととっても華やかです! パーティーメニューにも♪



作り置きおかず

忙しい日々を助ける「作り置きおかず」(常備菜)が今、ブームになっています。毎日の食卓を充実させたいと考えている主婦はもちろん、食事の支度に時間をかけられない共働きの家庭や、1度にたくさん作っても食べきれない一人暮らしの人など、さまざまなライフスタイルの人が、それぞれの事情に合わせた「作り置き」生活を楽しんでいるようです。

4月

- 調理のポイント
- ①味は“濃い目”…塩分を多めにすることで保存がききます
 - ②梅干し・お酢を活用する…クエン酸の殺菌効果で傷みにくい
 - ③しょうが・わさび・カレー粉等を活用…殺菌効果で傷みにくい
 - ④火をしっかりと通す…生焼けは腐敗が進む原因
 - ⑤水分の少ない調理法にする…水分が腐敗の原因に
- 保存のルール
- ①冷蔵庫や冷凍庫で保存…常温での保存は避ける
 - ②清潔な保存容器を使用する…水滴や汚れは腐敗の原因に
 - ③取り分け用の箸で取り出す…口に直接入れる箸や手でさわるのはNG
 - ④2〜3日を目安に食べきる…冷蔵庫を過信しないで
 - ⑤お弁当に入れるときはレンジで再加熱＆完全に冷ます
 - ⑥作った日付を記しておく
- 保存容器に移すときのルール
- おかずの作り置きで菌が繁殖しやすくなるきっかけは、おかずを保存容器に入れるときにあります。おかずを作ったすぐ、アツアツの状態に入れふたをするのは×！熱いままふたをすると、水蒸気がこもって、保存容器の中に水滴ができます。これが菌を増殖させる原因に。せっかく作ったおかずが腐ってしまうことも。なので、おかずはしっかり冷ましてから保存しましょう！



人気の作り置きレシピ

切干し大根

お弁当に入れるときは汁をきってね！

材料: 切干し大根約40g・にんじん小1本(約100g)・油揚げ2枚
切干し大根の戻し汁ひたひた
*酒大2・みりん大2・醤油大2・塩少々(お好みで)

作り方: ①切干し大根は水洗いしたあと、水で戻します。手でしぼって水気を切り、食べやすい長さに切ります。戻し汁はとっておきます。
②にんじんは皮をむき、細切りにします。
③油揚げは熱湯をかけて油抜きをしたら、キッチンペーパーで軽くおさえて水気をふき取り、細切りにします。
④にんじん、油揚げ、切干し大根を順番に鍋に入れ、戻し汁をひたひたに入れたら、酒とみりんを入れます
⑤落としふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火で15分ほど煮ます。
⑥しょうゆを入れ、煮汁が少なくなるまで煮ます。仕上に塩で味を調整。

豚しゃぶごま醤油だれ

材料: 豚ロース薄切り肉約300g・◎すりごま大2・◎醤油大2・◎砂糖大2
◎穀物酢大1・◎みそ小1・◎ごま油小1(お好みで)

作り方: ①大きめの鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰する直前で火を止める
◎の調味料はボウルで混ぜ合わせる。
②豚肉は1枚ずつひろげて鍋に入れ、ゆでます。一度にゆでる枚数は6枚位にして、火が通ったら順番にざるにあげていく
③②の水気を切ったら、冷めないうちにボウルで◎と和える
④手順②と③を繰り返し、豚肉をすべてボウルで和えたら、完成。

梅しそチーズの棒つくね

材料: 鶏むねひき肉約300g・はんぺん大判1枚(120g)・大葉5枚・梅干し1〜2粒・◎砂糖大1/2・◎醤油小1・◎みりん小1・◎塩少々
チーズ適量・コーンスターチ適量

作り方: ①はんぺんは袋のうえから手でもんでつぶす。大葉はみじん切りにし、梅干しは種を取り、包丁やスプーンでたたいてペースト状にする。
②ボウルに鶏むね肉を入れ、粘りが出るまでこねる。はんぺんを入れてさらによくこねたら、大葉、◎を入れ、またよくこねる。
③②を約12等分して、梅ペースト、チーズを包んで棒状に形を整えたら、バットなどに並べておく。(各6本ずつできる)
④③にコーンスターチを薄くまんべんなくまぶす。
⑤フライパンに多めの油を熱し、中火で④を揚げ焼きにして、完成。

さつまいものコンソメ塩バター

材料: さつまいも1本(約200g)・バター約10g・◎顆粒コンソメ小1/2
◎塩小1/4〜1/3

作り方: ①さつまいもはよく洗い、両端を切り落とし、4cm長さ、8mm角の拍子木切りにする。10分ほど水にさらし、ざるにあげて水気を切る
②①を耐熱皿に入れ、ラップをし、500wの電子レンジで3分ほど加熱し、ざるにあげて水気を切る
③フライパンにバターを熱し、②を入れ、中火で表面に薄く焼き色がつくまで炒めます。
④③に◎を入れ、全体に味がいきわたるよう炒め合わせて、完成。

なす南蛮

材料: なす中2本・◎醤油大1・◎砂糖大1・◎調味酢大1

作り方: ①なすはへたを切り落とし、乱切りにする。
②フライパンに多めの油となすを入れたら、火はつけないで、なすに油をからませる。◎はボウルで混ぜ合わせる。
③中火で、ほどよく火が通るまで揚げ焼きにする
④軽く油を切り、熱いうちに◎とからめて、完成。



★皮膚科医が作った化粧品★

アトピーの方にもおすすめ!

熊本でアトピー性皮膚炎の治療を専門としている「アトピアクリニック」の院長・稲葉葉一先生が研究・開発～商品化したスキンケア用品、ピアモイスシリーズのお試しセットを差し上げます。

ピアモイスソープ+ピアモイスローション+ピアモイスクリーム(約10日分)

営業時間内でのお渡しとなっています。月～土(祝日以外)AM9:00～PM6:00

ピアモイスシリーズ化粧品お試しセットを先着50名様に!

ご好評につき、延長!

主成分

- ★サクラン…ステロイドのような抗炎症作用とヒアルロン酸の5倍以上の保湿力
- ★水素…強力な活性酸素除去作用によるアンチエイジング効果
- ★銀イオン…抗菌作用による皮膚の雑菌の繁殖を抑える

アトピアクリニック <http://atopia-clinic.jp/>

そうだ！ バラを見に行こう！

5月はバラの季節。一般家庭の庭先やお花屋さんに咲くバラを見ているだけでウキウキする季節。5月は休日の多い時、熊本内外のバラ園に行ってみませんか？バラ祭り開催のところも多いようです。また、苗販売のところもありますので栽培にも挑戦してみましょう！品種を選べば、鉢植え栽培も可能ですよ！

5月

定休日や開園時間などは季節によって変わりますので、必ずご確認ください。

はな阿蘇美 阿蘇市小里781 TEL 0967-23-6262
http://www.hanaasobi.info/

- 450種 4000株 ローズガーデンと温室ローズドームには珍しい品種も多く咲いています。
- AM9:00～PM17:00(レストランは～PM14:30)
- 大人400円 小中200円 小以下無料
- ペットOK
- 4/28～6/10 春の阿蘇バラ祭り開催期間中の土日祝にはフラワーオークションも開催。時間は未定。
- 地震の影響で閉鎖されていたレストランも復活。バラグッズや阿蘇の名産などを置くショップやいちご狩り可能な農園もあり。いちご狩りは5月末まで。バラ苗ほか苗もの販売もあります。



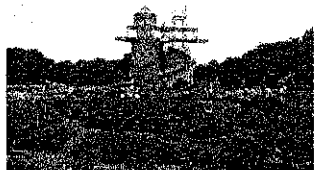
かのやばら園 鹿児島県鹿屋市浜田町1250
TEL 0994-40-2170

http://www.baranomachi.jp/

- 35000株 ●入園料 大人620円 子供110円
- AM9:00～PM18:00 但し入園はPM17:30まで
- 月曜休(祝日の場合は翌日) ●ペットOK
- 4/28～6/3 かのやばら祭り2018春開催期間中、多数イベントあり HPをご覧ください。
- 霧島ヶ丘公園の東側丘陵地にあり、8haの広大な敷地に3万5千株のバラが植えられた日本最大級を誇るばら庭園です。

熊本県農業公園カントリーパーク 合志市栄3802-4
TEL 096-248-7311

- 440種 3200株
- AM9:00～PM18:00
- 大人300円 高校生以下無料
- 5/11～5/27 春のばらまつり期間中、各種イベントあり 詳しくは直接お問合せください。



エコパーク水俣 http://minamata-kouen.com/infomation.html
水俣市汐見町1-231-12 TEL 0966-62-7501

- 750種 6500株 ●年中無休 ●ペットOK
- 入園無料(協力金をいただいています)●いつでも入園OK
- 5/3～5/20 ローズフェスタ2018 期間中イベントが多数あり 詳細はHPでご確認ください

大神(おおが)ファーム 大分県速見郡日出町大神6025-1
http://www.ogafarm.co.jp/ TEL 0977-73-0012

- 600種 1000株 ●AM9:00～PM17:00 ●ペットOK
- 大人800円 子供500円(バラの時期以外は大人600円)
- 別府湾を見下ろす2万坪の敷地にハーブ園、バラ園、桜の広場などがありショップ、レストラン、ドッグランも併設。(ドッグランは1頭500円狂犬病注射接種証明が必要です)

バラのガーデンカフェ

Dear Rose (ディアローズ)
阿蘇郡南阿蘇村白川1915-3
TEL 0967-63-1505

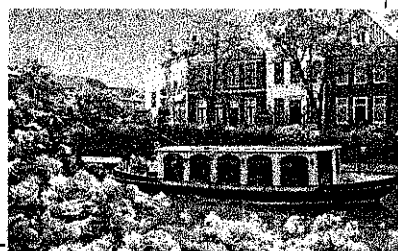
- AM11:00～PM17:00 ●5～6月は金曜休
- 洋館の前に広がるローズガーデンを見ながらアフタヌーンティーはいかがでしょう？看板猫ちゃんがいいますがテラス席はわんちゃんOK



ハウステンボス バラ祭

http://www.huistenbosch.co.jp/event/rose/

- 5/12～6/3 ●1DAYパスポート 大人7000円 散策のみ大人4500円
- ペットOK 1頭500円 要ワクチン・狂犬病注射接種証明書
- バラ祭では2000品種120万本のバラが咲き誇る、まさに日本一のバラ園。バラの天空カフェ、バラの回廊、バラの運河など見どころはたっぷり。また、各ホテルの中やレストラン・カフェのメニューにもバラが溢れています。入園料は少々お高いのですが、内容の充実さにきっと満足できるはずです。



バラとハーブの苗販売店(ネット販売あり)

Herb & Rose (ハーブ アンド ローズ)

菊池郡菊陽町辛川917-1 TEL 096-285-6889

http://www.herb-rose.com/

- 国道道路を阿蘇に向かって走った場合、免許センター先左側
- AM9:30～PM18:00



★皮膚科医が作った化粧品★
アトピーの方にもおすすめ！

ピアモイスシリーズ化粧品お試しセットを先着50名様に！

ご好評につき、延長！

熊本でアトピー性皮膚炎の治療を専門としている「アトピアクリニック」の院長・稲葉葉一先生が研究・開発～商品化したしたスキンケア用品、ピアモイスシリーズのお試しセットを差し上げます。
ピアモイスソープ+ピアモイスローション+ピアモイスクリーム(約10日分)

主成分

- ☆サクラン…ステロイドのような抗炎症作用とヒアルロン酸の5倍以上の保湿力
- ☆水素…強力な活性酸素除去作用によるアンチエイジング効果
- ☆銀イオン…抗菌作用による皮膚の雑菌の繁殖を抑える

営業時間内でのお渡しとなっています。月～土(祝日以外)AM9:00～PM6:00

アトピアクリニック http://atopia-clinic.jp/

危険！！ 毒虫注意報！！

厳しい冬が終わると、ウキウキした気分になるのは虫も同じ。危害を加えない虫ならまだしも、ほとんどの虫が人や植物や農作物に危害を与える厄介者です。見た目も気味悪く、なるだけ遭遇はしたくないもの。しかし、ウキウキ虫さんは色んな所に出没します。被害を最小限にするためにも、敵を知るのが一番。害虫の中でも手ごわい3種について、調べてみましょう！

6月

ムカデ
 特徴...
 日本にはおよそ130種のムカデが確認されていますが、よく見られるものは4種で毒を持つものはそのうち3種。トビズムカデ・アオズムカデ・アカズムカデが要注意ムカデです。種類によって変わりますが15～100以上の体節を持ち、1つの体節から1対の脚が生えています。漢字で「百足」と書くのは当然ですね。

生息地...
 湿気がある・暗い・狭い・エサがある所
 たとえば、植木鉢、石、落ち葉、倒木の下や井戸回り。屋内だと風呂場、洗面所、流しの下、畳の裏、床下、屋根裏など。肉食でゴキブリやくもなどを捕食するため、家の中にも侵入してくるのです。

毒...
 蜂毒と同じセロトンやヒスタミン成分で激痛を伴います。疼痛、しびれ、灼熱感、紅斑が起き、重症になれば腫瘍化、リンパ管炎、リンパ節炎に。過去にムカデに噛まれたことがある方は、まれにアナフィラキシーショックが起こる可能性があるため注意が必要。必ず受診してください。

応急処置...
 ムカデの毒は熱に弱いので、43℃以上のヤケドしない程度のお湯を5分以上かけつけ、抗ヒスタミン剤が含まれるステロイド軟こうを塗る。市販薬は効果が弱いので、これはあくまでも応急処置。ぜひ皮膚科へ！

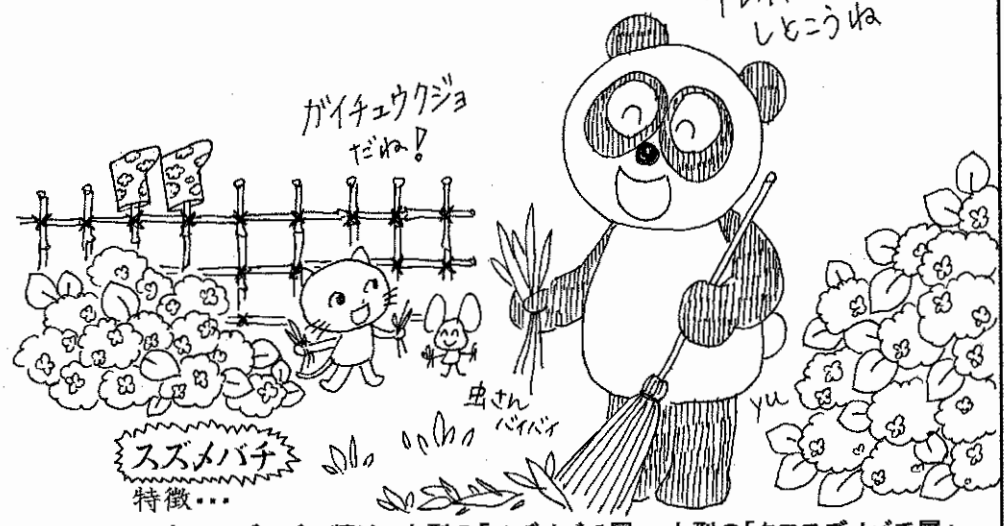
予防と対策...
 *ムカデの住みにくい環境作り～雑草の草むしり、廃材等の撤去、落葉の撤去などでじめじめした場所を作らない。家の中は、ゴキブリ駆除。窓には網戸などで侵入を塞ぐ。エアコンのドレン管にネットを張る。

マダニ
 特徴...
 足が8本あるので、厳密にいうと昆虫ではない。(虫は足が6本)クモやサソリの仲間とされています。ダニの中では唯一、肉眼で見ることができる。人や動物への吸血だけで生き、長期間、吸血しなくても生きるのでその寿命は長い。

生息地...
 草むら。山、森、林、藪のほか公園などの戸外はどこにでもいると考えていい。たまに、ペットや家ネズミへの寄生により家の中にもいることもある。クモはマダニを捕食するので、家の中でクモが多く発生したときは、マダニがいる可能性がある。

毒...
 マダニに毒があるというより、咬まれたことにより重篤な感染症を引き起こす可能性がでてくる。咬みついたら吸血が終わるまで離れず、～2週間ほど離れない場合もある。また、喰いついたマダニを無理につまみとると、マダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりする恐れがあります。慌てず、病院へ行くのが一番です。咬着時には口下片という部分を皮下に差し込み、いわゆるセメント物質というものを流し込んで固めてしまう。みるみる大きくなっていくのが日数が経過するとマダニの口器はがっちりと固まってしまうので、自分で引き抜くことはできない。

予防と対策...
 不用意に草むらに入り込んだり、寝転がったりしない。また山の中に入ろうとする人は露出部をできるだけ減らし、ズボンの裾なども靴下や靴の中に入れてしまうのが好ましい。



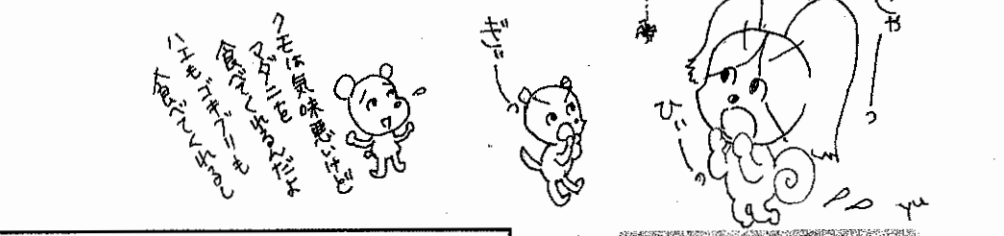
スズメバチ
 特徴...
 日本のスズメバチ類は、大型の「スズメバチ属」、中型の「クロスズメバチ属」、小型の「ホオナガスズメバチ属」という3つの属、計17種のスズメバチが生息。種類によって特徴は変わりますが、今回は一番凶暴で危険なオオスズメバチとキロスズメバチをリサーチします。

生息地...
 オオスズメバチは比較的大きな木の洞、木の根などを利用した土中の遮蔽空間、民家の屋根裏、軒下、床下、寺院や林の中の木の洞や土中に営巣することが多いが最近では都市部でも見られる。キロスズメバチも、都市部住宅街に多く生息。民家の軒先・庭の植え込みの枝・屋根裏・床下・板塀の内部など身近なところに生息するので被害も一番多い。

毒...
 いくらスズメバチといえども、攻撃しない限り、急に襲ってはきません。まず、威嚇してこちらの出方を観察します。その際、人の回りをまわりつように飛ぶ→空中で停止(ホバリング)→カチカチ威嚇音を出してくるので静かにその場を立ち去ること。声を出したり、振り払おうと手を上げたりしたら攻撃したと見なされ、一斉に襲ってきます。走って逃げるのもダメです。時速3～40キロのスピードで飛ぶのですぐに追いつかれます。それより神経を逆撫でしないほうが得策。1匹だけの毒なら痛みだけですみますが、大群に襲われたら、アナフィラキシーショックで命を落とします。また、刺された経験がある場合も要注意。蜂毒に含まれる抗原が体内に入ることにより化学伝達物質を大量に放出。その反応により全身性アレルギー症状がおき死に至る場合もあります。

予防と対策...
 刺されたら、速やかにその場を離れ安全確保。また、大群が襲って来ないとも限らないからです。傷口を洗い、ポイズンリムーバーなどで毒を吸い取る。その際、決して口で毒を吸ってはいけません(ムカデのときも)口から毒が入り危険です。専用の薬を塗り、患部を冷やし、病院へ行きましょう。

服装...
 天敵が熊であるせいか、蜂は黒い色を見ると攻撃します。頭には白っぽい帽子。服は薄い色～白、長袖長ズボンが効果的。女性は香水も厳禁。その香りに刺激され、興奮して攻撃してきます！気を付けましょう！！



★皮膚科医が作った化粧品★

アトピーの方にもおすすめ！

熊本でアトピー性皮膚炎の治療を専門としている「アトピアクリニック」の院長・稲葉葉一先生が研究・開発～商品化したスキンケア用品、ピアモイスシリーズのお試しセットを差し上げます。

ピアモイスソープ+ピアモイスローション+ピアモイスクリーム(約10日分)

ピアモイスシリーズ化粧品お試しセットを先着50名様に！

主成分

- ☆サクラン...ステロイドのような抗炎症作用とヒアルロン酸の5倍以上の保湿力
- ☆水素...強力な活性酸素除去作用によるアンチエイジング効果
- ☆銀イオン...抗菌作用による皮膚の雑菌の繁殖を抑える

ご好評につき、延長！

営業時間内でのお渡しとなっています。月～土(祝日以外)AM9:00～PM6:00

アトピアクリニック <http://atopia-clinic.jp/>

夏はやっぱり かき氷

夏本番。今年も酷暑なのでしょう。先が思いやられます。体内にこもった熱を一気に下げるにはかき氷が一番。市販のシロップもいいけど、手作りシロップで豪華に。食べ過ぎておなかを壊さないようにしてくださいね！

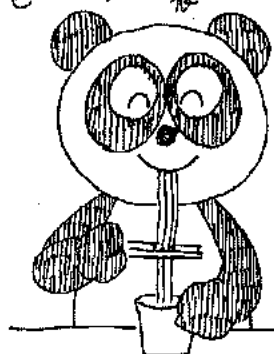
7月

かき氷の歴史

なんと、平安時代の枕草子の一節に「あてなるもの。削り氷に甘葛入れて、新しき鏡に入れたる」とあります。冷凍庫のない時代、おそらく氷は貴族だけに許された食べ物だったのでしょう。日本の北の地方で作られた天然氷を氷室で保管し、と、そこまではわかりますが、それをどうやって貴族の元へ運んだのか。ロマンですね。江戸時代、氷は將軍への献上品だったそうです。今や、自宅で手軽に作られる氷。本当にありがたいですね。

1869年、横浜で初めてかき氷が販売されました。日本初のかき氷屋さんです。

七夕にそのめんを
食ふと一年無病長寿なり
色づきそのめんは
五色の短冊と
表してゐるんだと



ちゅるちゅる

ちゅるちゅる



イチゴと練乳ミルクのシロップ

- ・冷凍イチゴ.....300g
- ・レモン果汁.....大さじ1
- ・砂糖(きび砂糖がオススメ).....大さじ1/2
- ・練乳.....40g
- ・牛乳.....30g



イチゴシロップ

1. 鍋にイチゴ、レモン果汁、砂糖を入れる
2. 中火で火にかける
3. 水分が出てきたら、煮詰まる前に火を止めて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす
4. 十分に冷えたらイチゴの形が崩れるまでミキサーにかけ、再度冷蔵庫で冷やしておく

練乳ミルク

5. 練乳と牛乳を4:3の比率で加える
6. しっかり混ぜ合わせる

器がいっぱいになるくらいまで氷を削ったら練乳ミルクをかけ、その上からイチゴシロップ、さらに氷を削り、もう一度練乳ミルク、イチゴシロップの順にかければできあがり！

イチゴは煮すぎるとジャムのようなになるので注意。水分が出たらすぐ火を止めてね。

ミキサーは、ちょっとイチゴを残す感じで。

桃のシロップ

- ・白桃.....1個
- ・レモン果汁.....大さじ1と1/3
- ・水.....90ml
- ・グラニュー糖.....大さじ2
- ・上白糖.....大さじ2

1. 桃は皮をむかずに大ぶりにカットし、種の部分も一緒に鍋に入れる
2. 鍋に水、レモン果汁、グラニュー糖、上白糖を加える
3. 強火で火にかけ、焦がさないように混ぜる
4. 煮立ったら、火を止め種を取り出す
5. 少し全体を混ぜ粗熱をとったら、器に移して冷蔵庫で冷やす
6. 十分冷えてからミキサーにかけ、なめらかにする

皮ごと入れて、「桃色」のシロップに色味と香りは皮から出てくるので、桃らしいほんのりピンク色を出すには、皮ごと火にかけるのが大切です。



簡単！ミルクセーキ (1人分)

- ・牛乳.....200ml
- ・卵.....1個
- ・砂糖.....大さじ1
- ・練乳.....大さじ1

1. ボウルに材料を入れてよく混ぜ合わせる
 2. チャック付きの保存袋に1を入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で3時間冷やし固める
 3. 冷蔵庫から取り出し、袋のまま、少し揉み冷えた器に盛り付ける
- フルーツやミントの葉を使うとよりおいしそうに見えます！

濃い！抹茶シロップ (約6回分)

- ・抹茶(薄茶用).....大さじ1
- ・上白糖.....大さじ6
- ・水.....大さじ4

1. 耐熱容器に抹茶と砂糖を入れ、よく混ぜたら水を入れ混ぜる
2. 電子レンジで1~2分加熱したあと、冷やす
3. 市販のあずき缶や練乳をかけて召し上がれ！

かき氷を食べると頭が痛くなるのはなぜ??

「アイスクリーム頭痛」と言います。簡単に言うと口の中が一気に冷たくなることで、脳が痛みと勘違いすることにより起こります。かき氷を食べた際、冷たい刺激が強すぎると、脳は「冷たさ」を「痛み」として伝えてしまうのです。それとは別に、急激に冷たくなった口内を温めるため、血を増やそうとして頭の血管が拡張し一時的に頭痛が起きるとの説もあります。

アイスクリーム頭痛の対処法

- ・おでこに氷などの冷たいものをあてる(冷たいタオルやペットボトルなど)
- ・口の中をこまめに温める

かき氷：雑学

- かき氷の別の言い方
- ・夏氷(なつごおり)
- ・削り氷
- ・フラッペ(フランス語)
- ・シェイヴドアイス(英語)
- かき氷の日
- 7月25日

かき氷
食べる時頭が
キンッて
するよね

ナミダ
出てきたあ



それでも食べたい かき氷♡

★皮膚科医が作った化粧品★
アトピーの方にもおすすめ！

ピアモイスシリーズ化粧品お試しセットを先着50名様に！

ご好評につき、延長！

熊本でアトピー性皮膚炎の治療を専門としている「アトピアクリニック」の院長・稲葉葉一先生が研究・開発～商品化したスキンケア用品、ピアモイスシリーズのお試しセットを差し上げます。

ピアモイスソープ+ピアモイスローション+ピアモイスクリーム(約10日分)

主成分

- ☆サクラン…ステロイドのような抗炎症作用とヒアルロン酸の5倍以上の保湿力
- ☆水素…強力な活性酸素除去作用によるアンチエイジング効果
- ☆銀イオン…抗菌作用による皮膚の雑菌の繁殖を抑える

営業時間内でのお渡しとなっています。月～土(祝日以外)AM9:00～PM6:00

アトピアクリニック <http://atopia-clinic.jp/>

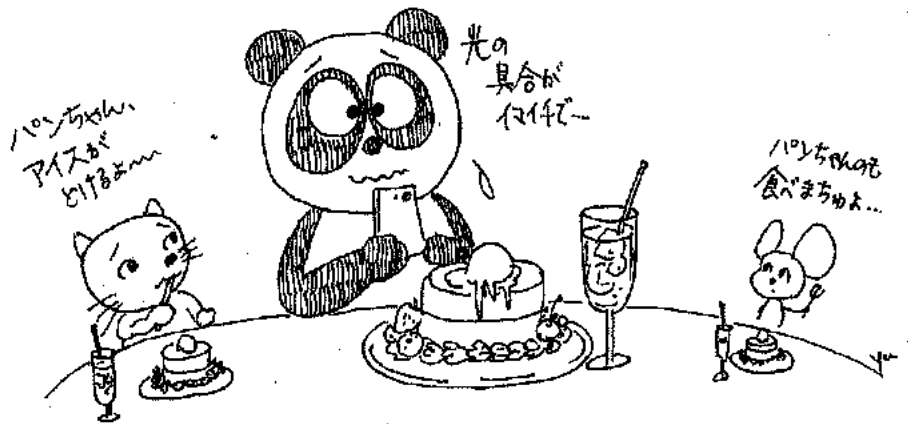
インスタ映えを 探しに行こう！

インスタ映えとは？

写真共有サービス・SNSの「Instagram」(インスタグラム)に写真をアップロードして公開した際にひととき映える、見栄えが良い、という意味で用いられる表現。インスタグラムを念頭に置いて写真写りが良いと述べる言い方。

「インスタ映え」は去年の流行語にもなったワード。若い人の会話に頻繁に出てきますね。暑いときですが、休日にもたくさんある季節。インスタ映えする場所へ行き、すてきな写真を撮ってみませんか？

8月



上色見熊野座神社 (かみしきみくまのいますじんじや)

所在地: 熊本県阿蘇郡高森町上色見2619
国道265号線沿いの上色見郵便局の前に入。無料駐車場(約10台)は同じ265号線沿いにあります。

◆御祭神◆

伊邪那岐命(いざなぎのみこと)
伊邪那美命(いざなみのみこと)
石君大將軍(健甕龍命 たけいわたつのみこと)

アニメ映画「螢火の社へ」の舞台として描かれたほか、「神秘的すぎる」神社としてネット上で話題の神社です。参道には100基近くの灯籠が並び、異界へ通じる岩穴などがあることでより一層不思議な雰囲気が漂う神社となっています。阿蘇の名パワースポットです。

参道を登り切ったところにあるお社でお参りをしたら、さらにその上にある穿戸岩(うげといわ)を目指しましょう。健甕龍命の従者鬼八法師が蹴破ったといわれる、縦横10m以上の大風穴があります。大風穴は、本当に異界へ通じる門のような不思議な風景。道なき道を登る、という感じでかなり体力を使いますが、強いパワーを感じます。運動靴で行かれることをお勧めします。

鍋ヶ滝 (なべがたき)

所在地: 熊本県阿蘇郡小国町黒淵
日田街道・坂本善三美術館近く

鍋ヶ滝公園入口にて入園料200円支払い、山道を下っていくと、滝が現れます。滝の大きさはさほど大きくありませんが、この滝の特徴は、滝の裏側へ回れるということです。大雨などで水量が多くなっているときは入れませんが、マイナスイオンたっぷり浴びることのできる滝は夏のレジャーに最適です！以前、「おーいお茶」のCMに登場して全国的に有名になりました。尚、金運上昇のパワースポットらしいです。

御興来海岸 (おこしきかいがん)

所在地: 熊本県宇土市下網田・国道57号線沿い
網田駅から車で10分

夕景がとりわけ美しいとされ、「日本の渚百選」や「日本の夕日百選」にも選定されている、有明海を望む絶景。その名の由来とされるのが、景行天皇が巡幸された際、あまりの美しさに魅了され奥をその場に停められた、との伝承がある。

崎津教会 (さきつきょうかい)

所在地: 天草市河浦町崎津539

キリスト教伝来とその後の弾圧の中でひそかに信仰を受け継がれた天草、長崎。苦難の時代も信仰を守り続けた証が世界でも類を見ないキリスト教の歴史として現存する国内最古のキリスト教会で国宝の大浦天主堂(長崎市)やそのほかの13の資産とともに、先日、世界文化遺産登録が決定しました。クリスマスのライトアップで有名に。今後、益々観光客が増えると思われます。

ただし、こちらは教会なので、結婚式や葬儀が営まれている際は中に入れませんし、教会内の撮影は禁止となっています。

長部田海床路 (ながべたかいしょうろ)

所在地: 宇土市住吉町長部田3125-1
JR住吉駅の先、住吉海岸公園奥

海の中に続く電柱。干潮時には道路が現れます。この道路は海苔養殖や漁業関係者のための道路で一般車は通行禁止になっています。夕景や風の海面に映る電柱など美しい写真で有名になりました。2017年台風の被害で、点灯していなかった電柱の明かりが、最近復活したということで、また幻想的な風景が見られるでしょう。車は住吉海岸公園に停められるようです。

高森殿の杉 (たかもりどんのすぎ)

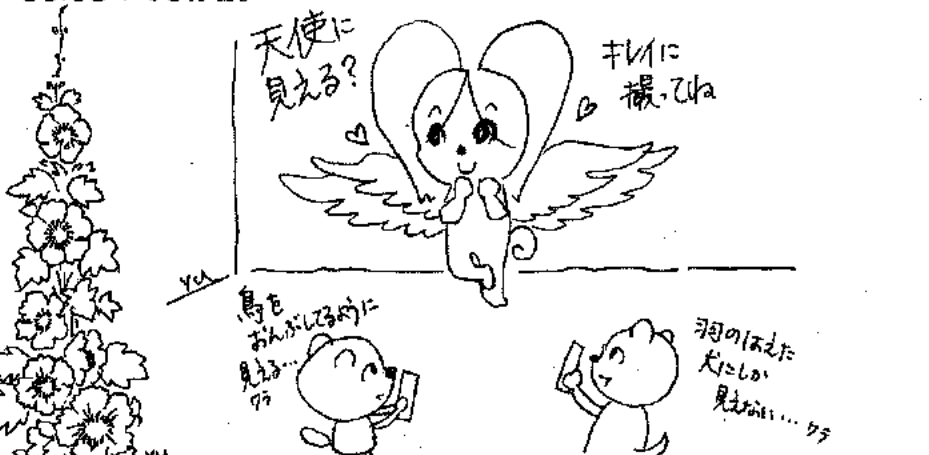
所在地: 阿蘇郡高森町高森3341-1
高千穂方面に向かう325号線と265号線との交差点脇にある小さな看板から入り、しばらく上ると駐車場と「高森殿の杉入口」の立札あり。牛の放牧地を歩いて登る。

戦国末期、薩摩島津氏の侵攻を受けて落城した高森城主の高森伊予守惟居と、側近の三森兵庫能因がこの木のたもとで自害したといわれています。樹齢400年と言われる2本の杉は、夫婦杉と呼ばれ、有名女優がこの木を触った直後に結婚したことから縁結びのパワースポットとしてさらに有名に。カメラに収まりきれないほどの大木とその周りの不思議な風景に「もののけ姫の世界」と呼ぶ人も。

押戸石の丘 (おしといしのおか)

所在地: 阿蘇郡南小国町大字中原511
入場料: 200円

標高845mに火砕流台地が360° 広がり、そこに人工的に配置されたとする9組の巨石群があり、それが先史時代の巨石文化遺跡であるとユネスコ岩石芸術学会で証明されています。また、巨人が遊んだあとも言われ、映画「進撃の巨人」の冒頭シーンはこの丘で撮影されたのだそうです。ここでは方位磁石も方位が定まらない、意味のある石が多くあるなど強いパワーがもらえるのも有名。



夏の疲れを チーズタッカルビ で解消する！

「タッカルビ」というのは、韓国料理のひとつで、簡単に言えば、鶏肉と野菜を炒めコチュジャンで味付けしたピリ辛料理。それにとろ～りチーズを加えたものがチーズタッカルビ。こってりボリュームなのに意外と低カロリー、作るのも簡単で人気らしい。まだまだ続く暑さ。夏の疲れも出てくる頃。栄養満点のチーズタッカルビで晩夏を乗り切りましょう！！

9月

ホットプレートで作るチーズタッカルビ

材料(2人前)

- ・鶏もも肉200g・キャベツ150g・玉ねぎ50g・さつまいも60g
- ・①コチュジャン大さじ3・①砂糖大さじ1.5・①しょうゆ大さじ2
- ・①一味唐辛子小さじ1/2
- ・ピザ用チーズ150g・ごま油大さじ1

作り方

- 1.さつまいもはよく洗っておく。
- 2.キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。さつまいもは皮付きのまま1cm幅のいちよう切りにする。
- 3.鶏肉は一口大に切ります。
- 4.③に①の調味料を入れ、よく混ぜ下味をつける。
- 5.ホットプレートにごま油をひき、4を焼きます。焼き色がついたら2を入れて混ぜ合わせ、蓋をし具材に火を通します。
- 6.火が通ったら、真ん中をあげ、チーズを入れます。蓋をし、チーズが溶けたら完成です！



フライパンで作るチーズタッカルビ

材料(2人前)

- ・鶏もも肉1枚・キャベツ2～3枚・じゃがいも1個・にんじん1/4本・玉ねぎ1/2本
- ・①コチュジャン大さじ1・①しょうゆ大さじ1・①酒大さじ1・①砂糖大さじ1/2・①おろししょうが2cm・①おろしにんにく2cm
- ・ごま油適量・ピザ用チーズ2つかみ(お好みで)

作り方

- 1.鶏もも肉は一口大に切り、①の調味料に30分以上漬けておく
- 2.キャベツ→ざく切り、玉ねぎ→薄切り、じゃがいもとにんじんは皮をむき、5mmくらいの短冊切りにする
- 3.フライパンにごま油を敷き2の野菜を炒める
- 4.鶏肉を加え、炒め全体に火が通ったら蓋をして10分蒸し焼きに。
- 5.中央にくぼみをつくり、そこへチーズを入れ蓋をする
- 6.1～2分蒸し焼きにしてチーズが溶けたら完成

夏バテのときに摂りたい5つの栄養素

- 1)タンパク質……筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる
(豚肉・カツオ・枝豆など)
- 2)ビタミンB群……疲労回復やエネルギーの代謝を助ける
(まぐろ・うなぎ・豚肉・卵など)
- 3)アリシン………ビタミンB群の吸収を助ける
(ニンニク・ネギ・ニラなど)
- 4)クエン酸………疲労物質を体外へ排出する
(酢・梅干し・レモンなど)
- 5)ムチン………消化を促進し、胃粘膜を保護
(納豆・オクラ・長芋)

食事で夏バテを解消するポイント

- 1)夏野菜をたくさん摂る
- 2)1日3食、できるだけ決まった時間に食事を摂る
- 3)よく噛んで消化を促進させる
- 4)緑黄色野菜やフルーツなどビタミンCを含む食材を摂る
- 5)汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめに水分やミネラルを補給

カレー味のチーズタッカルビ

材料(4人前)

- ・鶏もも肉300g・キャベツ1/4個・さつまいも1/2本・玉ねぎ1/2個・にんじん1/3本
- ・ピザ用チーズ200g・ごま油大さじ1
- ・①コチュジャン大さじ1・①酒大さじ1・①しょうゆ大さじ1・①砂糖大さじ1
- ・①カレー粉大さじ1・①おろしにんにく1/2片・①おろし生姜1/2片

作り方

- 1.材料の鶏肉は一口大に切り①の調味料に合わせ揉みこんでおく
キャベツはざく切り、さつまいもは5mm厚さの半月切り、玉ねぎはくし切り
人参は短冊切りにしておく(さつまいもは水につけてアク抜き)
- 2.熱したフライパンにごま油をしき、鶏肉と水気を切ったさつまいもを入れる
- 3.火が通ったら、残りの野菜を加え炒める
- 4.野菜がしんなりしてきたら、真ん中をあげ、チーズを加えチーズが溶けたらできあがり

チーズタッカルビの～残ったタレで～

甘ピリ辛のタレとチーズ～最後の～に、白ごはんを投入！食べる時に、ちぎった海苔やゴマをトッピングしたり、ハムやベーコンをいれてもおいしい！
ホットプレートで作ったときは、卵を割りいれたり新たにチーズを入れて濃厚にしたり。イロイロ試してみてください！

～そのほかイロイロ～

ピザ用チーズにモzzarellaチーズをプラスしたり、お餅を入れたりしてもおいしいです。野菜もキャベツの他はなんでもOK。反対にキャベツと鶏肉だけでもおいしいよ！

秋の一句

秋立つや

川瀬にまじる

風の音
飯田 蛇笏

1点1点、手刷り
アメカジテイスト

INSPIRED BY U.S. CULTURE, ROOTS IN CALIFORNIA
DARGO
WORK IN JAPAN, HEART IN KUMAMOTO



まちなか水源ショールームにTシャツショップがOPEN！

「シルクスクリーン」と「水性インク」を用いて手刷りでプリントすることで自然な「かすれ」や「にじみ」が発生し、プリントT-shirtが発展途上だった頃のリアルな懐かしい雰囲気を感じていただけます。

DARGO (ダーゴ)



~秋の夜長~

本を読んでみようか！

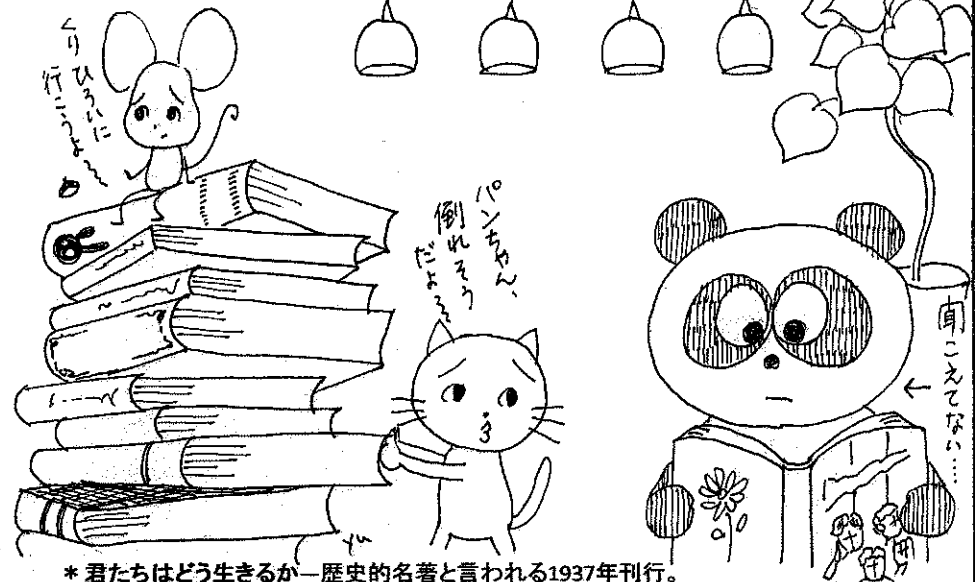
忙しい日常に加え、インターネットの台頭で読書量が減ってしまったという方、多いと思います。しかしながら、厳しい夏が終わり、過ごしやすくなった夜の時間。テレビを見て過ごすだけでは勿体ない。読書したり音楽を聴いたり、豊かな時間をおくってみませんか？

10月

2018年上半期ベストセラー(文庫本)日販調べ

順位	レーベル	書名	著者	定価
1	角川文庫	ラプラスの魔女	東野圭吾	¥821
2	文春文庫	羊と鋼の森	宮下奈都	¥702
3	講談社文庫	折りの幕が下りる時	東野圭吾	¥842
4	朝日文庫	物語のおわり	港かなえ	¥691
5	双葉文庫	剣と十字架 空也十番勝負青春篇	佐伯泰英	¥700
6	新潮文庫	悲嘆の門(上)(中)(下)	宮部みゆき	¥680~
7	岩波文庫	君たちはどう生きるか	吉野源三郎	¥1,048
8		ハライズ版8年越しの花嫁奇跡の実話	岡田恵和	¥680
9	幻冬舎文庫	キャロリング	有川浩	¥745
10	文春文庫	木漏れ日に泳ぐ魚	恩田陸	¥670

- * **ラプラスの魔女**——東野圭吾書き下ろしのサスペンスミステリー+ファンタジー。広瀬すずちゃんで映画化もされました。秋にぴったりの一冊。
- * **羊と鋼の森**——2016年本屋大賞。2018年映画化によりさらにヒット。
ピアノの調律に魅せられた一人の青年。彼が調律師として、人として成長する姿を温かく静謐な筆致で綴った、祝福に満ちた長編小説。
羊:ピアノの弦を叩くハンマーに付いている羊毛を圧縮したフェルト。
鋼:ピアノの弦
森:ピアノの材質の木材
- * **折りの幕が下りる時**——東野圭吾作。ミステリーながら人間ドラマの要素もある、吉川英治賞受賞。阿部寛主演映画化されています。



- * **君たちはどう生きるか**——歴史的名著と言われる1937年刊行。舞台は1937年の東京。主人公は中学生コペル君とその叔父さん。世の中や生きる意味について次第に自らの頭で考え始めたコペル君を、叔父さんが導いていくお話。漫画版も出ています。
- * **物語のおわり**——病の宣告、就職内定後の不安、子どもの反発...様々な悩みを抱え、彼らは北海道へひとり旅をする。その旅の途中で手渡された紙の束、それは「空の彼方」という結末の書かれていない小説だった。そして本当の結末とは。あなたの「今」を動かす、力強い物語。
- * **木漏れ日に泳ぐ魚**——双子として育った従兄妹ふたり。兄妹以上の感情を持ちながら明日からは別々に生きる引越前夜の物語。

その他のベストセラー

* **屍人荘の殺人**——神紅大学ミステリー愛好会の葉村は会長と共に、同大学映画研究会の夏合宿に参加。一日目の肝試しで想像しなかった事態に遭遇し、映研メンバーと共に宿泊所に立て籠もる事態に。それから連続殺人事件の幕開けに。第27回鮎川哲也賞受賞作 2017~2018の国内ミステリー賞でいくつも1位を受賞。

東京創元社
今村昌弘著
¥1,836

* **大家さんと僕**——1階には大家のおばあさん、2階にはトホホな芸人の僕。挨拶は「ごきげんよう」、好きなタイプはマッカーサー元帥(洗い!)、牛丼もハンバーガーも食べたことがなく、僕を俳優と勘違いしている……。一緒に旅行するほど仲良くなった大家さんとの「二人暮らし」がずっと続けばいい、そう思っていた……。泣き笑い、奇跡の実話漫画。第22回「手塚治虫文化賞」の短編賞受賞。大家さんである品のいい老婦人が今年8月に亡くなり、連載は休載。

新潮社
矢部太郎著
¥1,080

玄冬小説いろいろ (玄冬小説とは...青春小説の対極。歳をとるのも悪くないな、と思えるような小説のこと)

* **九十歳。何がめでたい**——ご存知「怒れる作家」の佐藤愛子さんが90歳を超え、もう書きつくした、と、作家として幕を下ろしたあとのエッセー。悩める年若い人々を叱りながらも、あたたかく鼓舞。佐藤節は健在。総合で年間ベストセラー1位です。

小学館
佐藤愛子著
¥1,296

* **おらおらでひとりいぐも**——74歳、ひとり暮らしの桃子さん。夫に死なれ、子どもとは疎遠。新たな「老いの境地」を描いた感動作。老後の女性の孤独と希望を鮮やかに描きます。桃子さんの東北弁が読みづらいとの声もあるが、第158回芥川賞受賞。

河出書房新社
若竹千佐子著
¥1,296

* **九十八歳になった私**——一時は2046年。東京大震災を生き延び、ひとり暮らし98歳の元小説家「私」のもとを様々な人が訪れる。近未来ポヤキ老人小説。橋本治らしい軽妙な文章です。

講談社
橋本治著
¥1,728

* **生きていくあなたへ**——「人間は弱い。死ぬのは僕もこわいです。」105歳の医師、日野原重明氏が、死の直前まで語った、希望と感謝の対話20時間。最後の力を振り絞り伝えたかった言葉とは。生涯現役、渾身最期の一冊。

幻冬舎
日野原重明著
¥1,080

本を読むときに飲みたいホットドリンク

★ホットチョコレート

材料(1人前)

- ・ミルクチョコレート50g
- ・お湯(湯煎用)適量
- ・お湯60ml
- ・牛乳200ml
- ・マシュマロ2個

作り方

1. ミルクチョコレートは細かく刻みます。
2. ボウルに1を入れて湯煎で溶かし、お湯を加えて混ぜ合わせます。
3. 均一に混ざったら鍋に移して牛乳を加え、沸騰直前で火から下ろします。
4. 器に注ぎ、マシュマロをのせて完成です。

★生姜はちみつレモン

材料(1人前)

- ・お湯 200ml
- ・すりおろし生姜 小さじ1/2
- ・はちみつ 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1
- ・レモン(輪切り) 1枚

作り方

1. カップにすりおろし生姜とはちみつを入れて混ぜます。
2. お湯を注いで延ばします。
3. レモン汁を加えて混ぜ、レモンを乗せて完成です。



まちなか水源ショールームにTシャツショップがOPEN!

「シルクスクリーン」と「水性インク」を用いて手刷りでプリントすることで自然な「かすれ」や「にじみ」が発生し、プリントT-shirtが発展途上だった頃のリアルな懐かしい雰囲気を感じさせる表現をしています。

DARGO (ダーゴ)

昭和レトロ 乙女イラスト

あと半年で平成の世も終わろうとしています。
最近感じるのは、昭和も遠くなったなあ、ということ。
明治は遠くなりにはけり、と詠んだ中村草田男の気持ちが
わかるような気がします。
日本が得意とする「かわいい」の原点、古き良き時代の
乙女イラスト。「乙女」という言葉自体死語に近いですが
若い人や海外の人には、意外と新鮮に映るようです。

11月

中原淳一

1913年香川県生まれ。戦前戦後を代表する画家・イラストレーター・編集者
などなど、若い女性の憧れや装いを提唱し続けたリーダーでもあった。
敗戦のショックや貧しい日本の暗い時代、夢を忘れがちな少女たちに、心も暮
らしてもファッションも美しくあれ、と、幸せに生きる道筋を示した。独自の女性誌
「それいゆ」「ひまわり」を始め書籍も多く、今も売れ続けている。東京には店
舗もあり、本、雑貨、淳一スタイルの洋服なども販売。1983年没。



中原淳一公式HP.....<http://www.junichi-nakahara.com/>
中原淳一ショップ「それいゆ」.....東京都港区南麻布5-1-27 〒106-0047
TEL:03-5791-2373 FAX:03-5791-2374

内藤ルネ

1932年愛知県生まれ。中原淳一が創刊した「ジュニアそれいゆ」などでスター
画家として活躍。多くのキャラクターや雑貨を生み出した。パンダのイラストは
有名。2007年没。



内藤ルネ公式HP.....<https://www.naitou-rune.jp/>

高橋真琴

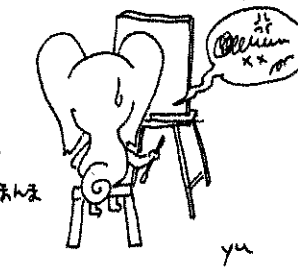
1934年大阪府生まれ。
少女まんが家としてデビューの後、まんが雑誌や絵本などで表紙・挿絵を
描いた。目が大きく、キラキラした少女は昭和の女の子の憧れ。学用品や
日用雑貨など高橋真琴の絵のついた品は膨大な数でした。今も現役で仕事
をされていて、新作個展が開催されることもある。千葉県佐倉市には画廊も。



高橋真琴公式HP.....<http://www.macoto-garou.com/index.html>
高橋真琴画廊.....千葉県佐倉市上志津1077-42
TEL 043-487-4319

薦谷喜一

1914年東京都生まれ。2005年没。
昭和時代の女の子の遊びはぬりえと着せ替え人形が主流。



田村セツコ

1938年東京都生まれ。
イラストレーターでエッセイスト。「おしゃれなおばあさんになる本」「おちゃめな老後」
など出版。サンリオのいちご新聞に連載のエッセイは今も継続中。
80歳を超え、先日はテレビ出演もされていました。



田村セツコ公式ブログ.....<https://ameblo.jp/setsuko-tamura/>

INSPIRED BY U.S. CULTURE. ROOTS IN CALIFORNIA

1点1点、手刷り
アメリカンテイスト

WORK IN JAPAN. HEART IN KUMAMOTO

まちなか水源ショールームにTシャツショップがOPEN!

「シルクスクリーン」と「水性インク」を用いて手刷りでプリントすることで自然な
"かすれ"や"にじみ"が発生し、プリントT-shirtが発展途上だった頃のリアルな
懐かしい雰囲気を感じていただけます。

DARGO (ダーゴ)

冬至を迎える

早いもので今年ももうあとわずかとなりました。12月はイベントも多く、体調管理が大事な季節ですが、季節を感じる心のゆとりも大切にしたいですね。知っているようで深くは知らない「冬至」について、ちょっと調べてみました。

12月

冬至の定義

二十四節気の第22。北半球ではこの日が一年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短い。天文学においては、太陽黄経が270度となる瞬間を「冬至」と定義している。

冬至の風習

- ★冬至風呂…… 柚子湯に入るのは、天保9年の『東都歳時記』によれば江戸の銭湯から流行したという
- ★冬至粥…… 冬至の日の朝に小豆粥を食す。これを冬至粥という。小豆粥には疫病にかからないという伝承があり、あるいは体を暖めるためであり、小豆の赤は邪気を祓うとも言われている。
- ★かぼちゃ…… 冬至にはカボチャの煮物を食べる風習がある。冬至にカボチャを食べると中風にならず、あるいは長生きすると、栄養をとるためともいう。
- ★コンニャク…… 冬至にこんにゃくを食べる地方もありますが、これを「砂おろし」といい、こんにゃくを食べて体内にたまった砂を出すのです。昔の人は、こんにゃくを「胃のほうき」「腸の砂おろし」と呼び、大晦日や節分、大掃除のあとなどに食べていたことの名残りでしょう。

いとこ煮

冬至には小豆とかぼちゃを煮たいとこ煮を食べるという地方もあります。本来、いとこ煮とは硬いものをおいおい(甥)入れて、めいめい(姪)炊き込んでいくことからいとこ煮と名付けられた料理なので、小豆とかぼちゃ以外の場合もあります。

柚子湯のわけは?

柚子(ゆず)＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」。こうした語呂合せから柚子湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼びこむ前に厄払いするための禊(みそぎ)だと考えられています。昔は毎日入浴しませんが一陽来復のために身を清めるのも道理で、現代でも新年や大切な儀式に際して入浴する風習があります。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもありました。端午の節句の菖蒲湯も同様です。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦勞が実りますようにとの願いも込められています。

冬至かぼちゃに年とらせるな

いくら保存がきくかぼちゃといっても冬至頃までが限界。それ以上とっておいても栄養価は下がるし味も落ちるので年を越してはいけなく、年内に食べなさいという意味のことわざらしいです。

冬至に食べたい運氣アップメニュー

いとこ煮 おかずにもスイーツにもなる一品

材料(2人前)

・かぼちゃ 220g ・ゆであずき(缶) 200g ・水 250ml ・しょうゆ 大さじ1

作り方

1. かぼちゃと水を鍋に入れ、中火で約5分煮ます。
 2. かぼちゃが硬めに茹で上がってきたら、ゆであずきと醤油を加え、弱火で10分煮たら完成です。
- ※砂糖の入っていない小豆缶の場合は砂糖を入れて下さい。
- ※小豆缶を入れる前のかぼちゃは、柔らかくしすぎないことがポイントです。



だいこんと豚バラ焼き

材料(2人前)

・大根 20cm ・豚バラ薄切り肉 300g ・大葉 4〜5枚 ・薄力粉 適量 ・塩こしょう 適量
 ・①酒 大さじ2 ・①みりん 大さじ1 ・①砂糖 小さじ2 ・①しょうゆ 大さじ1.5
 ・①オイスターソース 小さじ1 ・①すりおろし生姜 小さじ1
 ・ごま油 大さじ1

作り方

1. 大根は2cm角ほどの長方形型に切ります。
2. 1に豚バラ肉を巻いていき、塩胡椒と薄力粉をまぶします。
3. ごま油を熱したフライパンに2を入れて全面に焼き目を付けます。
4. 3に①の調味料を入れて、蓋をして弱火〜中火で約20分程加熱します。
5. 盛り付けた上に細切りにした大葉をのせる。

一陽来復

冬至のことをかけ陰が極まり再び陽にかえる日という意の「一陽来復」といい、この日を境に運も上昇するとされている。春が巡ってくることや、めでたいことが再びくることを一陽来復というように。

英語でなんという??

冬至は、winter solstice または southern solstice

夏至は summer solstice または northern solsticeという。

ちなみに、solstice の意味は「支点、分岐点、絶頂点」ということです。

運盛り

今日を境に昼が長くなり、陰から陽へ運氣も好転するといわれる冬至。さらに運氣をアップするために、「ん」がつくものを好んで食べていたということです。れんこん、だいこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)は、「ん」が二つつくことから、より好まれたようです。では、なぜ、かぼちゃか??という「南瓜(なんきん)」だから、ということです。しかも、かぼちゃは太陽の陽をたくさん浴びた夏野菜。運も多そうですね。

れんこんとコンニャクのそぼろ煮

材料(4人前)

・レンコン 200g ・こんにゃく 200g ・鶏ひき肉 200g
 (調味料)めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ5 ・みりん 大さじ1 ・すりおろしニンニク 小さじ1 ・鷹の爪輪切り 少々
 (仕上げ)小ねぎ 適量 ・ごま油 大さじ1

作り方

1. 準備。レンコンは皮をむいておきます。こんにゃくはアク抜きしておきます。
2. レンコンは縦に4等分し、1cm幅に切ります。
- 3.こんにゃくはスプーンなどで、一口大にちぎります。
4. 中火で熱したフライパンにごま油を入れ、鶏ひき肉を炒めます。
5. 鶏ひき肉に火が通り、そぼろ状になってきたら、1と2を入れ炒めます。
6. レンコンに火が通ってきたら、調味料を入れ味が馴染んだら火から下ろす
7. 6を皿に盛り付け、小ねぎを散らしたら完成です。



1点1点、手刷り
アメカジテイスト



まちなか水源ショールームにTシャツショップがOPEN!

「シルクスクリーン」と「水性インク」を用いて手刷りでプリントすることで自然な「かすれ」や「にじみ」が発生し、プリントT-shirtが発展途上だった頃のリアルな懐かしい雰囲気意図的に表現しています。

DARGO (ダーゴ)

