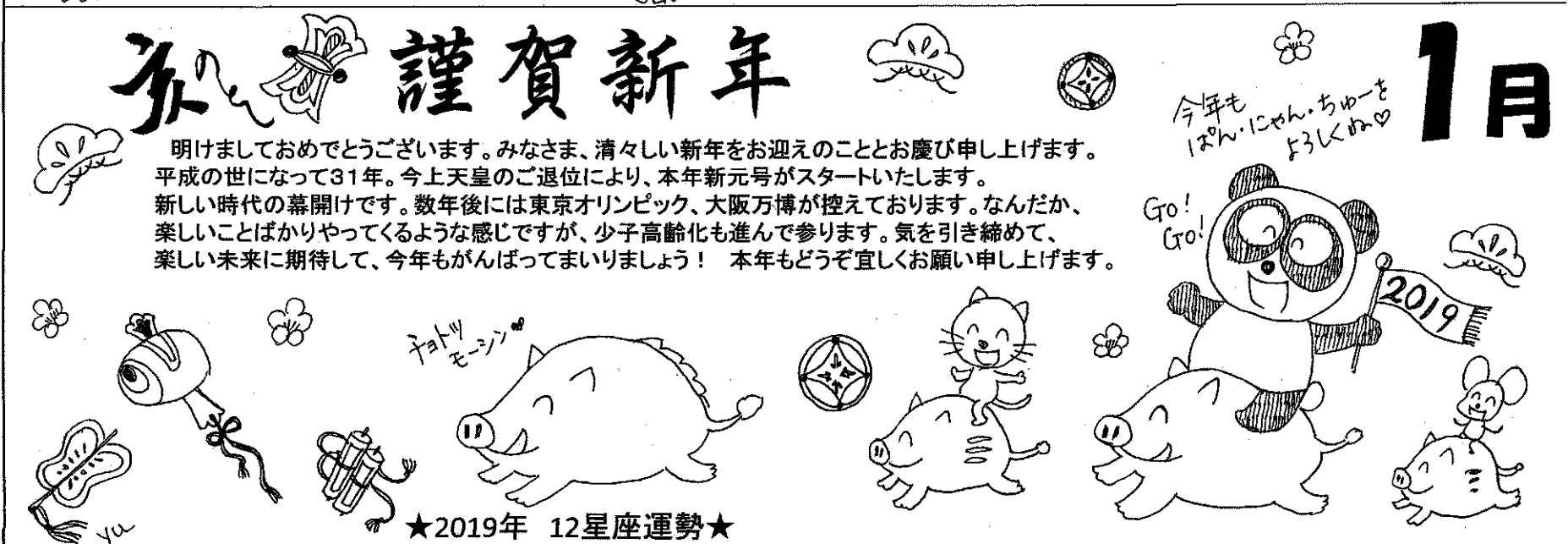




		総合運	仕事運	金運	ラッキーカラー&アイテム
牡羊座	3/21~4/20	人間関係に大きな変化。前半から後半へウナギ昇りの運気だが、前半は2018年の運の悪さを引きずっているため、注意	後半、やっと認められます。職場での立ち位置もはっきりしてくるので、出世よりもまず会社の雰囲気と和ませるよう気遣えば、更に評価もアップ	可もなく不可もなく、考えようによっては安定の年。お金は貯められるときに貯めておきましょう。	藤色 バインダー式ノート・手鏡
牡牛座	4/21~5/21	夏ごろの苦しい経験も段々と好転していくでしょう。人の苦しみを自分の中にためこんでしまうことがあるので、時々自分を解放してあげましょう	大きく前進。そのためには、決断も必要になります。仕事運は総じて良好ですが職場や仕事相手の状況が自分にとって不利に感じられることも。	これまでの努力を継続することで少しずつでも確実にお金があなたの元へやってくるでしょう。1年単位でのお金の動きを見据えて計画を立てましょう	パールホワイト シルクのワンピース・赤い口紅
双子座	5/22~6/21	安定の年。トラブルもないが大きな刺激もない。物足りなさが、じつとガマンの年。大きく動くと安定が不安定に傾くことも。	今のがんばりは、将来に続きます。小さなミスもあなたを成長させるものになります。	貯蓄にツキあり。できるだけ貯めたほうが、将来的に大きな手助けとなります。懸賞にも良い暗示があるので、応募してみるといいかもしれません。	若草色 お気に入りのペン・リップスティック
かに座	6/22~7/22	まずまずの運勢。人間関係を円滑にすることに努力を。困っている人がいたら手を差し伸べる。助け合える関係を築くことがやがて財産に。	向上心があり根性があるのが長所。前に進むための努力、その姿勢こそが大事だが頑張りすぎて、体を壊さないように。悩んでいるのなら転職も視野に。	お金周りの運気が今一つ。財布に入っているからと、油断して使いすぎると後半になって、本当に足りなくなってしまう。今年は家計簿をつけてお金の管理を徹底しましょう	ディープブルー 腕時計・ボディクリーム
獅子座	7/23~8/22	これまでの殻を破り捨て新しい自分を演出することで大きな発展が期待できる。自分の個性をもっと前面に打ち出して行こう。	苦手分野にあえて挑戦してみよう。思った以上の成果を出せるかもです。転職は2019年中に決めた方がいいかも。上昇運気の流れでスムーズにいくでしょう。	いつになく出費が増える予感。自己投資にお金がかかるのですが、ここで出し渋ってはダメ。自分磨きは将来必ず取り戻せるでしょう	レモンイエロー ハーブティー・レギンス
乙女座	8/23~9/22	色々動きのある1年に。予期しない場所でちょっとしたハプニングがあったり。ポジティブなハプニングを見逃さないでね。夜が最も暗い新月の頃がポイント	仕事で行き詰ったら、ちょっと足を伸ばしてカフェでランチするとか、デスクの上に花を飾るとか、ちょっとした気分転換をはかってみましょう	買う気もないのに、セールの広告に惹かれてお店に入るのはNG。洋服やバッグなど目に見えるものより資格試験や美的感覚磨きに美術館へ行くとか、自己投資に使って吉です	桜色 キャンドル・手帳
天秤座	9/23~10/23	大きな波あり。天秤座の人は鋭いアンテナを持っているので、いい波は逃さないように。特に9月以降の波は本物の可能性。とらえて離さないように。	あなたの能力が高く評価されます。バランス感覚にもたけているのでその場の雰囲気や空気感をすぐ見つけ解決する策も持っています	堅実、をキーワードに小さな積み重ねが大事。これまで貯蓄をしていなかった人は、この機会に少しでもいいので貯金を始めましょう。	紺色 お香・タンブラー
蠍座	10/24~11/22	あなたの意見を尊重し物事がすすむ機会がありそう。人の役にたつことに喜びを感じ、人間的に成長できる年。後半にかけ運気も上昇します。	良好。仕事を一生懸命することで心も満足します。が、データの取り扱いには細心の注意を。少しの手間を省くことで大きな落とし穴にはまりそう。一步一步確実に。	小銭を大切に使う。お金を大切に扱うことを覚えると金運もついてくるようです。その意識を変えないとお金から好かれることはありません。	スカイブルー ハンドクリーム・ネイル
射手座	11/23~12/21	今まで縛られてきたものからの解放。長年の悩みも解消しそう。それを機にどんどんチャンスがやってきそう。後半は気の緩みからちょっとしたトラブルも。気を付けて。	仕事に対してスキルアップできる同僚や一度の大チャンス。外に出ていくことで新しい可能性をみつけましょう。	総合運と同じ解放がポイント。ローンなどの支払いをすべて終えてしまうという結果が生まれます。支出は多いが、その分色んな意味での収入も多くなります。	ブラック クリスタル・プレスレット
山羊座	12/22~1/19	家に引きこもってはいけません。運気。交友の輪を広げることで更に運気もアップ。なるべく時間を作って心に栄養を。	先手先手で対策をどんどんとっていきい。努力した分、認められるでしょう。ですが、家に仕事を持ち帰ってがんばり過ぎることはしないでしょ。	何かとツイています。ですが、何かと気が緩み、散財しがち。結果的にプラスマイナスゼロに。きちんと計画的に、を忘れないようにしましょう。	ゴールド フルーツ・湯き水
水瓶座	1/20~2/18	旺盛なパワーがみなぎる年。前年まで迷いが多かったが、今年は案に決断できそう。逆境の中、困難に打ち勝つ力が備わることが自信過剰せず誠実に。	堅実のわりに、熱しやすく冷めやすい傾向が。常に高いモチベーションを自分に設定しましょう。自分を高めようと、回りからの評価も得られるでしょう。	堅実に財を成すタイプだが、情にもろく安易に人を信用してしまいがち。羽振りがよくても、周りにわからないように気を付けて。	真紅 システム手帳・ラピスラズリ
魚座	2/19~3/20	数年後を見据えて何か目標を持つと良いでしょう。やりたいことと達成感が比例するのでリズムよく毎日過ごせます。	目の疲れや肩こり、偏頭痛に悩まされるかも。体調管理を重視しないと仕事もがんばれません。体調が万全であればいつも以上の働きができるでしょう。	大切なお金に相応しい使い方ができる年。使ったとしても、良い買い物ができる、ということです。ただ、自分へのご褒美の消費は止めましょう。	ブラウン iPad・ケーキ

亥(イノシシ)年にはどんな意味がある??

亥年は、十二支の中でも一番最後の年です。子年から始まった一つの流れが、亥年でいったん終わりを告げる年でもあります。終わりと寂しいイメージですが、この終わりは実をつけ、種子を宿す終わりです。つまり、次の始まりに向けて新たなエネルギーを蓄える年でもあるのです。まさに平成最後の年に相応しい干支ですね。

また、動物の猪のイメージから、万病を予防するという意味もあります。これは、猪の肉に万病予防の効能があると信じられていることによります。ここから、無病息災の意味が生じました。また、猪の猪突猛進な性質から、勇気と冒険の象徴ともされています。

亥(猪)関することわざ・慣用語・格言

- ・猪突猛進
前後のことを考えずに猛烈な勢いで突き進むこと。周りへの配慮や反省なしにがむしやりにやり抜くこと。
- ・猪見て矢を引く
事が起こってからあわてて対策を講ずること。
- ・猪武者
向う見ずに一直線に敵に向かって進む武者を、猪の直進する性質からたとえたもの。
- ・山より大きな猪は出ぬ
入れ物よりも大きな中身などあり得ないということ。
- また大げさな言い方もほどほどにしろということ。

亥年生まれ歴史上の人物

1515年生まれ
北条氏康 戦国武将

1539年生まれ
長宗我部元親 戦国武将

～現代～

1815年生まれ
11月29日(文化12年10月29日)
井伊直弼、江戸幕府大老・第15代彦根藩主

1827年生まれ
1月27日(文政10年1月1日)
ジョン万次郎、通訳

1839年生まれ
1月19日
セザンヌ、フランスの画家

9月27日(天保10年8月20日)
高杉晋作、長州藩士

1851年生まれ
2月8日(嘉永4年1月6日)
岩崎弥助、実業家

1875年生まれ
1月14日
アルベルト・シュヴァイツァー、医者・音楽家

おかず味噌汁 で健康増進！

「おかず味噌汁」とは、具たくさん味噌汁のこと。一杯のお味噌汁と白ごはんだけで、充実の食事が完成するというレシピです。レシピ本もベストセラーになっているくらい注目されています。寒いときは特にありがたい汁もの。その上、それがメイン料理になるのなら主婦にも大助かりメニューですね！

2月

簡単なだしのとり方

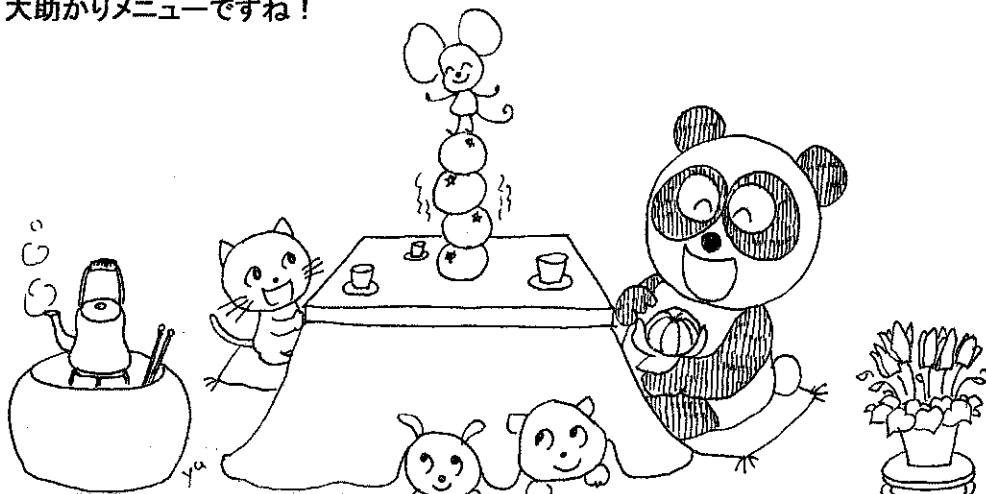
今は便利な顆粒だしがありますが、ここでひと手間かけるとできあがりに差がつかます。自然のものを使うので、より安心安全な食事になります。

〇水出し

作り方はいたってシンプル。昆布、煮干し、鰹節などお好みの材料を水に浸けて、冷蔵庫で一晩(6時間)以上寝かせれば出来上がり。「え、それだけ？」と拍子抜けするくらいの簡単さ。



・麦茶ポットがおすすめ。
昆布、いりこ、かつおぶしを茶こしパックにつめて(水1リットルに対し材料20グラム)冷蔵庫で6時間以上寝かせるだけ。翌朝にはおいしいお出汁ができています。冷蔵庫で保管し、3~5日で使いきりましょう



スペシャルみその作り方

考案/順天堂大学医学部教授・小林弘幸先生

先日、テレビで、「医者が考案した長生きスペシャルみそ」というのが放送されました。身体によいとされる4品目を合わせて作る合わせみそ。試してみる価値、あるかも？

- ①赤みそ(抗酸化作用のメラノイジンが豊富).....80g
- ②白みそ(ストレスを軽減してくれるGABAが豊富).....80g
- ③すりおろし玉ねぎ(腸内環境を整えるオリゴ糖を含む).....150g(約1個)
- ④リンゴ酢(腸内にすむ善玉菌のエサになるグルコン酸).....大さじ1

作り方

- ①玉ねぎをすりおろす。
- ②すりおろした玉ねぎに赤味噌・白味噌・リンゴ酢を加えて混ぜ合わせる。
- ③製氷皿に入れ、冷凍庫で2~3時間凍らせたらできあがり。
冷凍で2週間ほど保存が可能。

↑上記の分量で約10杯分の味噌汁ができます。
製氷皿がなくても、目分量で10等分し、タッパーやチャック袋での保存でもOK！
このスペシャルみそ、味噌汁に使う以外にも、肉や魚、野菜につけて食べるとおいしいそうです。
しかも、このスペシャルみそは出汁もいらなくともか。

ニラとベーコンの味噌汁

材料(2人分)

ベーコン1枚・にんじん1/3本・しょうが1かけ・ニラ80g・スペシャルみそ60g

作り方

- ①ベーコンは短冊切りにする。にんじんは細切りにし、しょうがはせん切りにする。にらは4cmの長さに切る。
- ②ベーコン・にんじん・しょうがを鍋に入れ、水300ml(分量外)を加え、フタをしてひと煮立ちさせてから1分加熱する。
- ③ニラを加えて火を止め、スペシャルみそを加えて溶かしたらできあがり。

もちろん、どの味噌汁にもスペシャルみそは使えます。
みその分量はお好みで加減してくださいね！

鶏つくね味噌汁

材料(お椀4杯分強)

大根3cm・水菜1/2束・キノコ類(お好みで)・出汁800cc・味噌適量(他、ねぎや人参、芋類を入れてもおいしい)

■つくねの材料

鶏ももミンチ150g・卵1個・生姜 小さじ1・片栗粉 大さじ1

作り方

- ①大根は火が通りやすいように薄く切り、水菜は3cmに切る。きのこは食べやすい大きさに切る。
- ②お鍋に出汁と大根を入れて沸騰させ、その後5分ゆがく
- ③【つくね作り】
ボウルにミンチ・卵・生姜・片栗粉を入れ、こねる。
- ④大根に火が通ったら、キノコを入れて、味噌を溶く。
- ⑤つくねはスプーンで適当な大きさにすくい、味噌汁につくねを入れていく。3分ほどで煮えたら浮いてくる。
- ⑥仕上げに水菜を入れて、10秒くらい湯がけば完成。



三平汁

材料(4人分)

鮭(切り身) 120g・大根4cm・にんじん1/2本
こんにゃく1/4枚・一味唐辛子適宜・だし汁800cc・味噌大さじ3・1/2

作り方

- ①鮭の切り身は一口大に切り、大根、にんじんは小さめの乱切りに、こんにゃくはアクを抜きスプーンでちぎる。
- ②だし汁に①を合わせ入れ火を通す。
- ③火を弱めて味噌を溶かし入れ、椀に盛り付け、お好みで一味唐辛子をふり出来あがり。

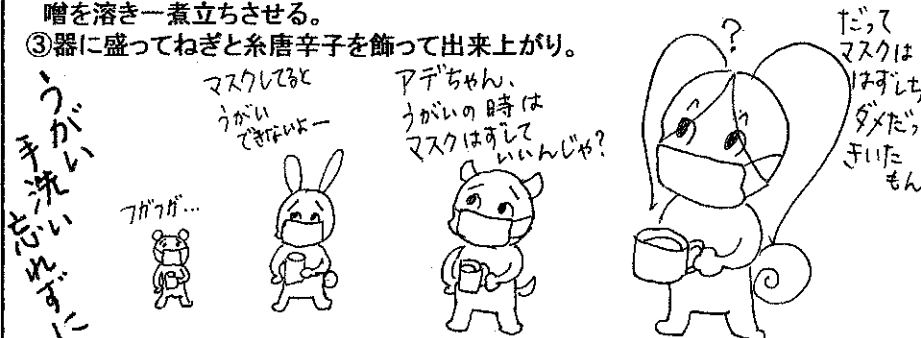
大根と豚肉のピリ辛味噌汁

材料(4人分)

大根1/4本・豚バラ肉80g・ねぎ少々・糸唐辛子少々・だし汁800cc・味噌大さじ3・1/2

作り方

- ①大根はいちょう切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、ねぎは斜め切りにしておく。
- ②だし汁を火にかけ、煮立ったら大根と豚肉を入れ火を通す。火が通ったら、味噌を溶き一煮立ちさせる。
- ③器に盛ってねぎと糸唐辛子を飾って出来上がり。



冬場の凍結に注意！！

明日朝は零下という予報がでたら

○就寝前に蛇口より、鉛筆の芯の太さくらいの水量の水を出しっぱなしにしておく(流れる水は凍りにくい)
水が線になるくらいのちょろちょろ出し！です。(ポタポタがつながる程度)

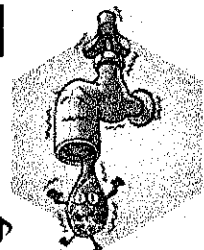
給湯配管凍結防止工事受付けてます！

- * 当社ガスお客様工賃サービス
- * 平均材料費：¥3,000~¥6,000くらい
- * 現地確認後、お見積り致します

ご不明な点、お尋ねなどお気軽に

☎096-378-3644 お電話ください♪

☎0120-378-370



日本マラソンの父・いだてん

金栗 四三

かな くり し そう

生い立ち

1891年(明治24年)15,6代続く村の名家の8人兄弟7番目として玉名郡春富村(現・和水町)に生まれる。幼少期はひ弱な子供であったが、玉名北高等小学校(現南関第三小学校)進学をきっかけに、自宅～学校までの往復12キロの山道を走る「かけあし登校」を始めマラソンの基礎を築く。1910年(明治43年)東京高等師範学校(現・筑波大学)に進学、当時校長だった嘉納治五郎に才能を見出される。

四三とオリンピック

・第5回 スtockホルム大会(1912年(明治45年) - 1967年(昭和42年)) - 一時行方不明(最下位(54年8月6日5時間32分20秒3))
 ・第7回 アントワープ大会(1920年(大正9年)) - 16位(2時間48分45秒4)
 ・第8回 パリ大会(1924年(大正13年)) - 途中棄権
 Stockホルム大会での一時行方不明というのは、途中、熱中症で倒れた際、近くの農民に介抱され(当時、オリンピックといえども沿道で観戦する人はほとんどいなかった)金栗が目覚めたときにはすでにレースは終了していた。また、そのレース参加者の半分が途中棄権、死亡者1名という過酷なレースだったらしい。
 3回の出場にもかかわらず、良い成績を残せなかったことは、後の金栗の生き方に多大な影響を与えることになる。
 なお、当時、日本ではオリンピックへの認知度も低く国からの補助はなく金栗の渡航費1800円(現在の500万円)は自費だったそうです。

金栗足袋

まだマラソン用シューズが無かった明治時代、選手はお座敷用の足袋を履いて走っていました。オリンピック選手の中にも、学校近くの足袋屋「ハリマヤ」で買ったハゼ付きの黒足袋を履いてStockホルム大会に出場。裏底に二重、三重に厚い布を付けた特製品だったものの、固い舗装路にはクッションが足りず膝を痛める結果に。帰国後、ハリマヤの黒坂辛作と足袋の改良に取り組み、外国選手が履くゴムを底に付けたシューズがヒントとなってゴム底の足袋が生まれました。次に、足首の動きをスムーズにするため足首まである深い足袋から浅い形に変え、ゴム底の研究も重ねました。金栗が履いて走り、ハリマヤが改良することで、走るための足袋はどんどん進化していきます。

1919年には「金栗足袋」として商標登録され発売。金栗自身も現役時代には金栗足袋で走りました。大正時代末期にはハゼをやめて、甲にヒモを付けるシューズ型に。その後、多くのマラソン選手に愛用され世界王者も生み出します。戦後、ハリマヤは靴型のマラソンシューズを開発。その靴を履いて1953年ボストンマラソンを走った山田敬蔵選手は見事優勝。金栗とハリマヤが二人三脚で作ったシューズは、多くのランナーに愛用されました。



金栗足袋

消えた日本人

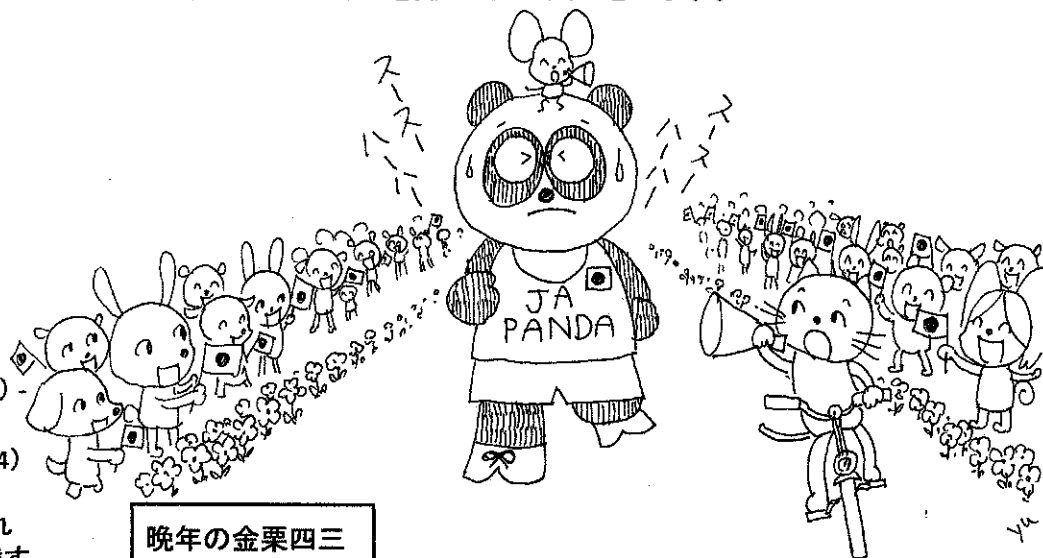
Stockホルム大会途中で倒れた金栗。目覚めたのは翌日だったため、棄権の届けもしないまま、地元では「レース途中で消えた日本人」という謎が残った。Stockホルム大会から50年目の夏、昭和37年(1962)にスウェーデンの新聞記者が「消えた日本人」の謎を解明するため、玉名の自宅で金栗さん取材。謎を解き明かした取材結果は、スウェーデンの新聞やテレビで大きく紹介されました。昭和42年(1967)、75才のときにスウェーデンオリンピック委員会からオリンピック記念行事(55周年記念祝賀行事)への招待状が届きました。半世紀ぶりにStockホルムの五輪記念陸上競技場を訪れた金栗は、大観衆の中で10メートルほど走り、用意されていたゴールテープを笑顔で切りました。その瞬間、「日本の金栗選手、ただ今ゴールイン。記録は通算54年と8月6日5時間32分20秒3。これをもって第5回Stockホルムオリンピック大会の全日程を終了いたします」との粋な場内アナウンスが流されました。そのとき、万感の想いが金栗の胸をよぎったことでしょう。

保安点検のお願い

弊社委託の「協同組合熊本LPガス保安センター」が、4年に一度、保安点検にお伺いします。点検に係る費用は一切かかりません。ガスの供給には欠かせない点検です。ご協力をお願いいたします。(未点検の場合、供給を停止させていただく場合もございます。ご了承下さい)

今年大河ドラマ「いだてん」は、熊本出身の偉人「金栗四三さん」が主人公です。日本人初の五輪出場者金栗さん(明治)と、東京オリンピック(昭和)が並行して語られるので少々わかりづらいと思いますが、見慣れてきたら軽快でおもしろい。熊本弁も愉快です。金栗さんの尊敬すべき人柄もわかりもっと多くの人がドラマを見てくれたら、と思います。

3月

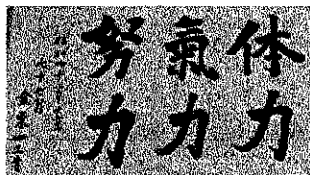


晩年の金栗四三

期待を背負って出場したオリンピックで結果を残せませんでした。日本初の大規模な国際大会への参加から得た教訓を生かし、その後の人生においてマラソン界の発展と日本スポーツの基礎を築くことに奔走しました。「体力・気力・努力」の精神のもと、誰もがスポーツを楽しむ日本をつくることに生涯をかけたのです。晩年も各地のマラソン大会へ出かけては選手たちの激励やスターターをつとめ、人柄が伝わる温和な笑顔でレースを見守っていました。女子も参加してスポーツが盛んなヨーロッパでの光景に感銘を受け、将来母となる女学生の心身を鍛えることは国の重大事であると指摘。1921年(大正10年)東京府女子師範学校に奉職すると、初めての女子テニス大会・女子連合競技大会を開催、大正12年には関東女子体育連盟を結成するなど、女子体育の振興に力をいれます。また、陸上競技の中でも最も人気のある「箱根駅伝」も金栗が発案しました。

嘉納治五郎

金栗の才能を見出し、徒歩部(今でいう陸上部)に勧誘した、東京高等師範学校長の嘉納。講道館柔道の創始者であり、明治から昭和にかけて日本におけるスポーツの道を開いた。柔道の父、柔道の神様、日本の体育の父と呼ばれる。また東洋初のIOC(国際オリンピック委員会)委員となる。



●金栗四三生家記念館

玉名郡和水町中林546
午前9:00～午後5:00(年中無休)

●金栗四三ミュージアム(来年1/13まで)

玉名郡和水町太田黒623-1(国道443号線沿い)
午前9:00～午後5:00
☎0968-34-3400
入場料: 大人600円・こども300円
年中無休 その他詳しくは直接お問合せ下さい



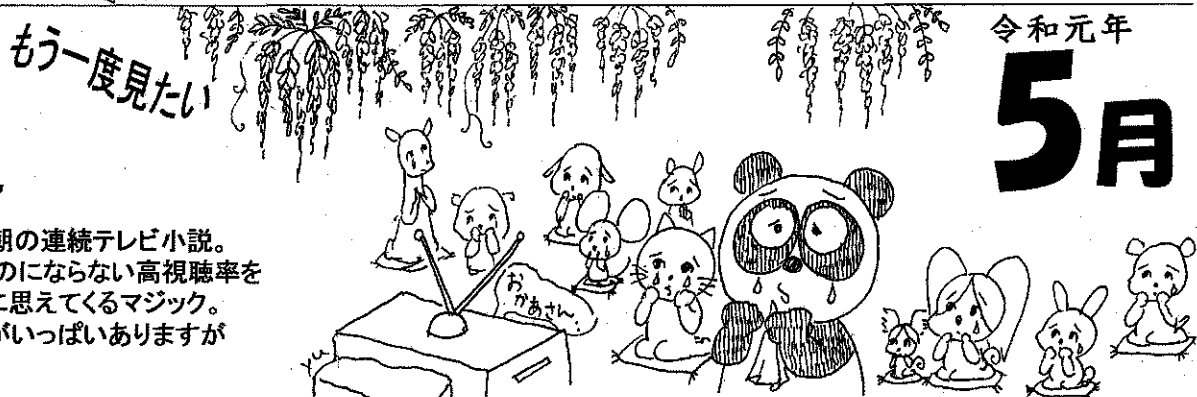
あなたの出来事を
書き込んでみてね！

あたしたちに
とっても
二つ二つの時分
ありする
ように



NHK
朝ドラ100選

4月から始まった「なつぞら」で、100作目を迎えたNHK朝の連続テレビ小説。最近視聴率も低迷しがちとはいえ、民放局とは比べものにならない高視聴率を誇ります。半年間毎日見ていると、出演者が家族のように思えてくるマジック。ついつい感情移入してしまいますよね。なつかしい作品がいっぱいありますがあなたはどの回、どのヒロインが好きでしたか？



	タイトル	主 演	視聴率	放映開始	あらすじ ほか		タイトル	主 演	視聴率	放映開始	あらすじ ほか
1	娘と私	北沢彪	—	S36.4～	原作は獅子文六の自伝的小説	51	ぴあの	純名里沙	25.5%	H6.4～	男手ひとつで育てた4姉妹物語
2	あしたの風	渡辺富美子	—	S37.4～	壺井栄原作。小豆島が舞台	52	春よ、来い	中田嘉子	24.7%	H6.10～	橋田壽賀子の半生記
3	あかつき	佐分利信	—	S38.4～	武者小路実篤原作の家族もの	53	走らんか?	菅野美穂	20.5%	H7.10～	まんが「博多っ子純情」
4	うず潮	林美智子	30.2%	S39.4～	林美智子の半生	54	ひまわり	松嶋菜々子	25.5%	H8.4～	バブル崩壊後弁護士を目指す女性
5	たまゆら	笠智衆	33.6%	S40.4～	川端康成書下ろし本人もゲスト出演した	55	ふたりっ子	岩崎ひろみ・菊地麻衣子	29.0%	H8.10～	すべてに対照的な双子の波乱の生涯
6	おはなはん	櫻山文枝	45.8%	S41.4～	夫と死別した女性の奮闘記	56	あぐり	田中美里	28.4%	H9.4～	洋髪美容師の草分け吉行あぐり
7	旅路	日色ともゑ	45.8%	S42.4～	国鉄職員の夫と妻の愛情物語	57	甘辛しゃん	佐藤夕美子	26.6%	H9.10～	灘の酒蔵の娘の奮闘記
8	あしたこそ	藤田弓子	44.9%	S43.4～	橋田壽賀子作・初のカラー放送	58	天うらら	須藤理彩	27.7%	H10.4～	大工職人を目指すヒロイン
9	信子とおばあちゃん	大谷直子	37.9%	S44.4～	獅子文六のベストセラー	59	やんちゃくれ	小西美帆	22.5%	H10.10～	造船所再建を目指す娘
10	虹	南田洋子	37.9%	S45.4～	戦中戦後の苦しい時代を生きる女性	60	すずらん	遠野凧子	26.2%	H11.4～	駅に捨てられ駅長に育てられたヒロイン
11	蘭子ひとり	山口果林	47.4%	S46.4～	自分を捨てた母を探し成長する女性	61	あすか	竹内結子	24.4%	H11.10～	父と同じ和菓子職人を目指す
12	藍より青く	真木洋子	47.3%	S47.4～	天草出身の戦争未亡人がヒロイン	62	私の青空	田畑智子	24.1%	H12.4～	シングルマザーがたくましく生きる
13	北の家族	高橋洋子	46.1%	S48.4～	ヒロインと兄弟の成長の物語	63	オードリー	岡本綾	20.5%	H12.10～	映画作りにかけた情熱と挫折、成功
14	鳩子の海	藤田美保子	47.2%	S49.4～	記憶喪失の少女が戦後を生きる	64	ちゅらさん	国仲涼子	22.2%	H13.4～	初の沖縄が舞台。続編も作られた
15	水色の時	大竹しのぶ	40.1%	S50.4～	医学部を目指す女子高生の物語	65	ほんまもん	池脇千鶴	22.6%	H13.10～	料理人を目指し精進料理に出会う
16	おはようさん	秋野暢子	39.6%	S50.10～	大阪のOL3人娘の恋と友情	66	さくら	高野志穂	23.3%	H24.4～	ハワイ生まれの日系4世ヒロイン
17	雲のじゅうたん	浅茅陽子	40.1%	S51.4～	大正生まれの女性初飛行士の自伝	67	まんてん	宮地真緒	20.7%	H14.9～	宇宙から天気予報を伝える夢をもつ
18	火の国に	鈴鹿景子	35.0%	S51.10～	阿蘇を舞台に盗国師を目指す女性	68	こころ	中越典子	21.3%	H15.3～	うなぎ屋若女将の青春人情物語
19	いちばん星	高瀬春奈	37.2%	S52.4～	流行歌手1号女性の半生	69	てるてる家族	石原さとみ	18.9%	H15.9～	女優石田ゆりやと家族の物語
20	風見鶏	新井春美	38.3%	S52.10～	ドイツ人パン職人と結婚しパン職人を目指す	70	天花	藤沢恵麻	16.2%	H16.3～	愛される保育士を目指す
21	おていちゃん	友里千賀子	43.0%	S53.4～	沢村貞子の半生	71	わかば	原田夏希	17.1%	H16.9～	震災後の神戸で造園師になる
22	わたしは海	相原友子	35.9%	S53.10～	戦争孤児を育て明るく生きる女性	72	ファイト	本仮屋ユウカ	16.7%	H17.3～	馬が好きで牧場経営を志す
23	マー姉ちゃん	熊谷真美	42.8%	S54.4～	サザエさんの長谷川町子自伝	73	風のハルカ	村川絵梨	17.5%	H17.10～	湯布院から大阪へ旅行プランナーで開花
24	鮎のうた	山咲千里	42.7%	S54.10～	泰公人から苦勞して女主人に	74	純情きらり	宮崎あおい	19.4%	H18.4～	戦時中ジャズピアニストを目指す
25	なっちゃんの写真館	星野知子	39.6%	S55.4～	写真家立木義浩の母の半生	75	芋たこなんきん	藤山直美	16.8%	H18.10～	作家田辺聖子の半生
26	虹を織る	紺野美佐子	38.5%	S55.10～	宝塚スターを夢見るヒロインの物語	76	どんと晴れ	比嘉愛未	19.4%	H19.4～	夫の実家老舗旅館の女将になる
27	まんさくの花	中村明美	37.1%	S56.4～	芸大受験失敗したヒロインの2年間	77	ちりとてちん	貫地谷しほり	15.9%	H19.10～	内気で控えめなヒロインが落語家に
28	本日も晴天なり	原日出子	36.8%	S56.10～	実在のNHKアナウンサーの半生	78	瞳	榮倉奈々	15.2%	H20.3～	月島の下町人情とヒップホップダンス
29	ハイカラさん	手塚理美	36.2%	S57.4～	米留学から帰国した明治女性の一代記	79	だんだん	三倉茉奈・佳奈	16.2%	H20.9～	ハワイに育った双子の運命の再会
30	よーいドン	藤吉久美子	38.8%	S57.10～	波乱万丈の天才ランナー	80	つばさ	多部未華子	13.8%	H21.3～	川越の老舗和菓子店が舞台
31	おしん	田中裕子	52.6%	S58.4～	最高視聴率62.9%おしんブーム	81	ウェルかめ	倉科カナ	13.5%	H21.9～	徳島の出版社で働くヒロインの物語
32	ロマンス	榎本孝明	39.0%	S59.4～	後に映画監督になる二人の青年	82	ゲゲゲの女房	松下奈緒	18.6%	H22.3～	漫画家水木しげるの夫妻の物語
33	心はいつもラムネ色	新藤栄作	40.2%	S59.4～	漫才を大衆芸能に育てた反骨人生	83	てっぱん	瀧本美織	17.2%	H22.9～	困難の中お好み焼き店を開き奮闘する
34	澤つくし	沢口靖子	44.3%	S60.4～	旧家の娘と網元の青年のラブストーリー	84	おひさま	井上真央	18.8%	H23.4～	戦時中おひさまのような教師を目指す
35	いちばん太鼓	岡野進一郎	33.4%	S60.10～	親子三代演劇一座の青年	85	カーネーション	尾野真千子	19.1%	H23.10～	ファッションデザイナー・ゴッ3姉妹母の半生
36	はね駒	斉藤由貴	41.7%	S61.4～	明治～大正女性新聞記者物語	86	梅ちゃん先生	堀北真希	20.7%	H24.4～	戦後父と同じ医師の道を志す
37	都の風	加納みゆき	39.3%	S61.10～	家出したお嬢様がファッションの道へ	87	純と愛	夏菜	17.1%	H24.10～	沖縄にホテルを作る夢に邁進する純と愛
38	チョッちゃん	古村比呂	38.0%	S62.4～	黒柳徹子母の自伝	88	あまちゃん	能年玲奈	20.6%	H25.4～	三陸の海女～地元アトル、東京のアトルへ
39	はっさい先生	若村麻由美	38.1%	S62.10～	女版「坊ちゃん」	89	ごちそうさん	杏	22.4%	H25.9～	食の大切と料理愛で家族を支える
40	ノンちゃんの夢	藤田朋子	39.1%	S63.4～	雑誌創刊に奔走する女性の物語	90	花子とアン	吉高由里子	22.6%	H26.3～	赤毛のアン翻訳者村岡花子の半生
41	純ちゃんの応援歌	山口智子	38.6%	S63.10～	高校球児の母と暮れる旅館女将	91	マッサン	シャロート・K・ワックス	21.1%	H26.9～	コカ・キスキー創業者と英国人妻の物語
42	青春家族	いしだあゆみ	37.8%	H元年4～	現代の家族模様を明るく描く	92	まれ	土屋太鳳	19.4%	H27.3～	世界一のバリエイを目指すヒロイン
43	和っこの金メダル	渡辺梓	33.1%	H元年10～	自分なりの人生の金メダルを掴むまで	93	あさがきた	波瑠	23.5%	H27.9～	女性実業家広岡浅子の生涯
44	凧凧と	田中実	33.9%	H2.4～	テレビの開発に情熱を注ぐ青年	94	とと姉ちゃん	高畑充希	22.8%	H28.4～	くらしの手帖出版者女性がモデル
45	京、ふたり	畠田理恵	35.6%	H2.10～	京漬物老舗店親子三代の物語	95	べっぴんさん	芳根京子	20.3%	H28.10～	4人の女学生が子供服ファミリアを創業
46	君の名は	鈴木京香	29.1%	H3.4～	有名なラジオドラマのテレビ化	96	ひよっこ	有村架純	20.4%	H29.4～	田舎娘が東京でささやかな幸せを掴む
47	おんなは度胸	桜井幸子	38.5%	H4.4～	老舗旅館で火花を散らす二人の女将	97	わろてんか	葵わかな	20.1%	H29.10～	笑いの殿堂吉本興業創設者の半生
48	ひらり	石田ひかり	36.9%	H4.10～	相撲が好きでヒロインと相撲部屋の日常	98	半分、青い	永野芽郁	21.1%	H30.4～	紆余曲折一番身近にあった幸せに気づく
49	ええによぼ	戸田奈穂	35.2%	H5.4～	若き女医が成長していく物語	99	まんぶく	安藤サクラ	21.4%	H30.10～	インスタントラーメンを発明した夫婦がモデル
50	かりん	細川直美	31.4%	H5.10～	傾きかけた家を再建味噌屋の一人娘	100	なつぞら	広瀬すず	?	H31.4～	アニメ草創期にアニメーターを目指すヒロイン

「なつぞら」豆知識

北海道・十勝の酪農家柴田家で暮らす主人公なつ。
農林水産省公式HPに、「今日のなつぞら畜産部解説」というコーナーが
作られたそうです。毎日、その日のストーリーに併せて酪農に関する豆
知識となる解説を更新。子供さんと一緒に楽しめそうですね。物語は脚本家
大森寿美男さんのオリジナルですが、主人公なつは日本と世界の女性アニ
メーターのパイオニア、奥山玲子さんがモデルでは？とされています。
奥山さんは1936年生まれ。魔法使いサリーやひみつのアッコちゃんの作画、
監督を務めました。



御朱印

をいただく

改元の際、あちこちの神社の社務所に長蛇の列ができ、御朱印を求める人で溢れかえったというニュースを目にしましたね。また、傍若無人な振る舞いがあったり御朱印をネットで販売したり。とうとう御朱印を出さないという神社まででてきました。神社仏閣をめぐり御朱印をいただくのを楽しみにしている私も、今回の騒動にびっくりするやら恥ずかしいやら。御朱印とは神々しいもののなのに。

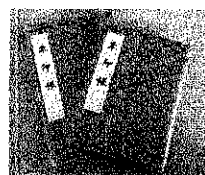
令和元年
6月

御朱印とは

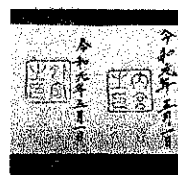
もともと、写経を奉納したあかしとしてお寺からいただく証書を指していました。お寺とご本尊の名前をしたため、当日の日付を入れた半紙に朱で押印してもらうため、「御朱印」と呼ばれてきたという由来があります。現代では、写経を納めなくとも、参拝のしるしとして数百円で御朱印をいただくことができます。御朱印の一番の魅力は、なんといっても、寺社名や本尊名が手書きされていることでしょう。

御朱印帳

御朱印帳というのは、その名前の通り、御朱印を書いていたための帳面です。御朱印を集めたいと思った時に購入し、お寺や神社に参拝するたびに順番に御朱印を書いていただきます。御朱印にはそのお寺や神社の名前と共に参拝した年月日が入りますから、年月日順に御朱印が並んで行くということになります。社務所や寺務所で購入することができ、1冊、1000円～位です。柄もきれいなもの可愛いもの様々です。



御朱印帳



御朱印: 伊勢神宮



法隆寺



明治神宮 靖国神社

御朱印帳保管場所

粗末にならないところに保管しましょう。一番いいのは神棚や仏壇。本棚でもOKです。専用保管ケースなども売られています。

御朱印帳は分けるべき?

神社と寺院で分けるべきか? というのですが、考え方は様々ようです。日本では古来から神仏習合が一般的です。それは日本独特の宗教観として、世界的にも興味を持って知られていることなのです。ですから、御朱印帳だってまとめていただいても何の問題ありません。ところが明治時代、寺社をはっきりと区別するよう神仏分離令が出されました。その名残からお寺と神社、御朱印帳を分けてほしいとおっしゃるところも現実に少数あります。(御朱印帳の履歴を確認して「混在しているものには書かない」とはっきり言われることもあります)御朱印帳を2冊持ち歩くのは大変ですが、行った先で「書けません」と、断られるのはもっとショックですね。



御朱印マナー

パワースポット巡りで神社やお寺を参拝し、御朱印を集める人が増えていてブームになっているのが災いしてか、本末転倒な収集家も見受けられるようです。

- ①参拝をせずに、御朱印だけいただくのはダメ!
通例の作法にのっとり参拝したあとに、いただきましょう
- ②書いていただいている最中の飲食、雑談、携帯操作はダメ!
写真に撮りたいときは、必ず尋ねてください
- ③初穂料・お志はおおむね300～500円が多いですが、必ず小銭を用意し、つり銭のいらないようにしましょう
- ④メモ帳やノートに書いてもらうのはダメ!
御朱印帳を忘れてしまったら、「半紙でいただけますか?」と、頼んでみよう
- ⑤御朱印帳を出すときには、書いていただくところを開いて渡そう

御朱印マナー違反

6月のさっぱりメニュー

豚肉とオクラの梅炒め

材料 (2人分)

豚バラ薄切り150g*みょうが2個*オクラ5本*梅肉大さじ1*塩少々
しょうゆ小さじ1/2*青じそ5枚

- ①青じそは千切りに、オクラはヘタ部分を切って輪切りに。みょうがは縦半分に切って斜め薄切りにする。豚肉は5cm幅に切る
- ②フライパンに油を中火で熱し、豚肉を並べて塩を振る。両面を焼き、一旦取り出す。
- ③みょうが、オクラ、梅肉を入れて炒め、みょうががしんなりしたら豚肉を戻し入れる。
- ④醤油をまわし入れ、さっと炒め合わせ、器に盛って、青じそをのせる

梅おかかの生姜焼き

材料 (2人分)

梅肉大さじ1*かつおぶし大さじ2*豚ロース薄切り肉[半分]に切る]6枚
たまねぎ[5mm幅の薄切り]1/4個*片栗粉 適量*オリーブ油 小さじ2

■A

- しょうゆ大さじ1*みりん 大さじ1*砂糖小さじ1*おろししょうが小さじ1
- ①豚肉に薄く片栗粉を振り、オリーブ油を熱したフライパンに入れ、たまねぎも一緒に中火で炒める。
 - ②肉の色が変わり、たまねぎがしんなりしてきたら、梅肉、かつおぶしとAを混ぜ合わせて加える。(かつおぶしは細かい物が混ざりやすい)
 - ③全体に照りが出るまで軽く煮詰め、器にお好みで付け合わせ野菜と共に盛る。



日本開催

ラグビー

ワールドカップ2019

アジアで初めて、また、ラグビー伝統国以外で開催される初めての大会であり、世界中から注目を浴びる今大会。しかもなんと、熊本でも2試合行われます。体と体がぶつかり合う競技は迫力満点。この機会にぜひとも国際大会に直接触れてみたいものです

令和元年
7月

ラグビーワールドカップ

1987年に始まり、以降4年に一度開催されているラグビーの主要な国際大会。前回大会(2015年イングランド開催)での、日本代表の南アフリカ代表戦勝利は、ラグビー界のみならず世界中の人々を驚かせました。五郎丸選手フィーバーが起きたのは記憶に新しいですね。また、全48試合で約250万人の大観衆が集まり、再放送やネットなどを含めた総視聴者数が史上初めて10億人を突破するなど、大変な盛り上がりを見せました。

開催日程

2019年9月20日～11月2日(44日間)

日本チームの試合

- 9/20(金)19:45～(東京スタジアム) 対 ロシア
- 9/28(土)16:15～(静岡エコパスタジアム) 対 アイルランド
- 10/5(土)19:30～(愛知・豊田スタジアム) 対 サモア
- 10/13(日)19:45～(神奈川・横浜国際総合競技場) 対 スコットランド

熊本での試合

熊本県民総合運動公園陸上競技場

- 10/6(日)16:45～ フランス 対 トンガ
- 10/13(日)17:15～ ウェールズ 対 ウルグアイ

迫力とスピード感

ラグビーは「迫力」と「スピード感」を一度に味わえるスポーツ。例えば、日本の国技と言われている「大相撲」。大男達が全力でぶつかり合うその迫力は凄まじい。一方で、オリンピックの花形競技である陸上の「短距離走」。こちらはそのスピード感で多くの人を魅了している。そしてラグビーは、これらで感じられる「迫力」と「スピード感」を一度に体感できるスポーツなのです。

自己犠牲の精神

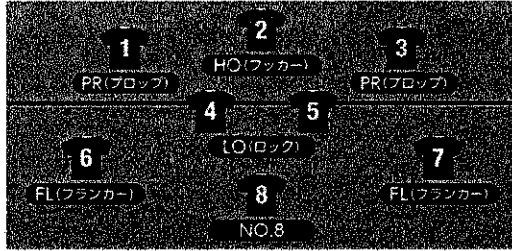
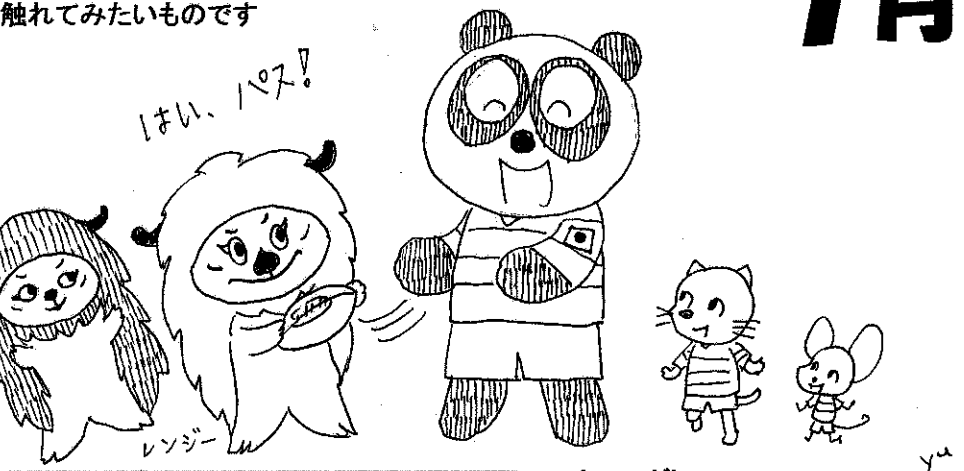
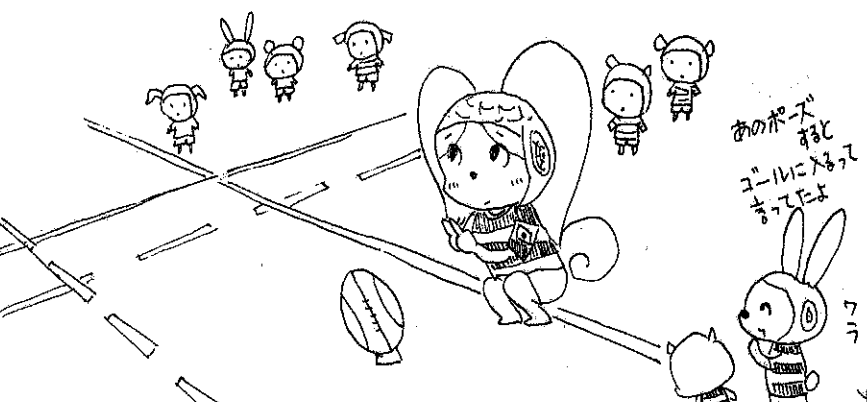
ラグビーには「One For All, All For One(一人はみんなのために みんなは一人のために)」という言葉があります。この言葉通り、各選手はチームのために自分を犠牲にして、一つ一つのプレーに全力で挑んでいるのです。そのため、ラグビー選手は怪我が絶えません。もちろん、ラグビーというスポーツの性質上、怪我は付き物ですが、その「自己犠牲」の精神こそが、ラグビーならではの魅力なのです。

ノーサイド(試合終了)

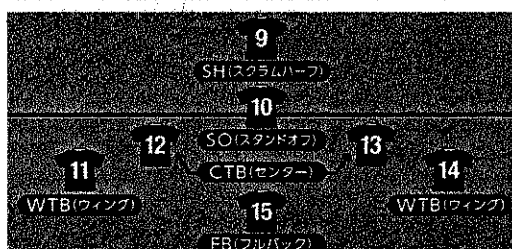
ラグビーは英国で誕生したスポーツで、古くから「紳士のスポーツ」と呼ばれています。激しいボールの奪い合い、突進、タックルなど、選手同士のぶつかり合いが絶えないラグビーは、グラウンド上の格闘技とも言われているのですが、ノーサイド(試合終了)の笛が鳴れば敵・味方関係なく、力の限りを尽くして戦ったお互いを称えあうのです。

開催都市

全国12都市。そのうち九州は福岡・大分・熊本の3県で開催。



FW(フォワード)
1から8までがフォワード(FW)。スクラムを組んで敵と押し合う、ボールがタッチラインの外に出ればラインアウトでボールを奪い合うのが、この8人。スクラムは、前列に1・2・3の3人、中列に6・4・5・7の4人、後列にNO.8の3列で組む。FWはボール争奪戦が主な仕事だが、時にはディフェンスを蹴散らし、トライを決めることも



BK(バックス)
FWが確保したボールを、パスをつなげて敵陣めがけて走りこむのがバックス(BK)の役割。スクラムから出てきたボールを最初に手にするSH。SHからボールを受け取り攻撃の司令塔役を担うSO。俊足を生かしてトライを上げるフィニッシャーWTBと最後の砦としてゴールラインを守りながら、攻撃にも参加するFBの7人で構成。

ラグビーのルールを全部覚えようとしてもかなりむずかしいので、簡単なルール(反則)を。みんなで力を合わせて、ボールを持って前に進んでいく。最終的には、相手陣地のインゴールと呼ばれるところにボールを着ける事が出来れば、点数が入る。

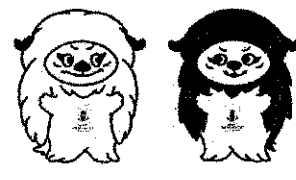
- *ボールを前に落とす×(ノックオンという反則)
- *ボールを前に投げる×(スローフォワードという反則)
- *ボールを前に蹴る× *相手の肩より上へのタックル×(ハイトアタックという反則)

ラグビーの得点方法は『トライ』と『ゴールキック』の2種類。ラグビーのフィールドの両端のインゴールエリアにボールを着地させる「トライ」、得点は5点。トライが成功すると『コンバージョンゴール』という、キックで得点を狙えるチャンスがもらえる。トライ地点とタッチラインと平行した延長線上などからでもキックでき、得点は2点です。

ラグビーワールドカップ2019 日本大会公式マスコット

- 肩書:ラグビーワールドカップ2019™日本大会公式マスコット
- 名称:ユニット名(日本語)レンジー(英語)Ren-G

古来より幸福を招き邪悪を退けるとされてきた想像上の聖獣、獅子は日本文化に能や歌舞伎の連獅子であったり、獅子舞であったり、狛犬であったりと様々な形で表れてきました。この日本に古来より住んでいる精霊が、ラグビーワールドカップの日本そしてアジア初開催決定をきっかけにラグビーとその5つのコア・バリューと出会って生まれたのが、レンジーです。このために外見は、顔がラグビーボールの形になっていて、外見には連獅子や獅子舞に似た部分もある。信頼を元にチャレンジ(困難)を乗り越えるレンジーの姿は連獅子の物語、そしてラグビーに共通するものがあります。



バンバンジーそうめん(2人分)

- 材料: 鶏ささみ2本・塩少々・酒大さじ1・ねぎみじん切り大さじ1・ごま油小さじ2
きゅうり1/2本・そうめん150g
(タレA)
ストレートめんつゆ大さじ4・豆板醤小さじ1・ねり白ごま大さじ2・みりん小さじ1・酢大さじ1/2

- 作り方: 1) ささみは塩をふって酒をかけ、ねぎをのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱し、ラップの上から押しつぶして汁を吸わせる。
2) きゅうりはせん切りにする。
3) 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆでる。途中、ふきこぼれそうになったら冷水1/2カップを注ぎ、そうめんが透明に近くなったら、ざるに上げ、流水の下でもみ洗ひする。氷水でしめ、ごま油で和えて器に盛りつける。
4) (3)に(1)と(2)をのせ、(タレA)を合わせてかける。



レモンで

夏を乗り切る！

今年は冷夏という噂もありますが、湿度の高い夏を元気に過ごすためにレモンのチカラを借りたいものです。お肉やお魚に、食べる直前にさっと絞りにかけただけでなくもっとレモンを楽しみたい！と思う夏です。(ちなみにレモンの季語は、冬なのだから。)

レモン(檸檬)

ミカン科ミカン属 (英) Lemon (仏) Citron

レモンはミカン科ミカン属の柑橘で、インドが原産とされています。別名クエン(枸橼)とも呼ばれています。酸味の「クエン酸」という名称はこのレモンから付けられていたのです。

ほとんどが輸入ですが、一部瀬戸内地方や和歌山県などで生産されています。国産のものは残留農薬やカビ菌など心配がなく、安心して使用でき、それだけに付加価値も高くなります。

主な有効成分とその働き

クエン酸といわれる有機酸を多く含んでいます。

レモンの酸味の主な成分はクエン酸で、これには疲労回復、ストレス解消、免疫力向上、成人病予防など様々な効果があります。疲れたときにきゅっとレモンを絞ったドリンクや蜂蜜漬けにしたものを食べるといいでしょう。

ビタミンCが豊富

レモンには100gあたり100mgものビタミンCが含まれています。この量はちょうど大人が一日に必要なビタミンCの量にあたるので、毎日レモン果汁100ccを飲むといいということになります。ビタミンCには風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

はちみつレモンシロップ

材料:レモン1個 はちみつ200ml

作り方:1.大きめの鍋に水を入れ、沸騰させます。瓶を入れて5分間煮沸消毒をします。

2.瓶を取り出し、清潔な布巾の上で逆さにして置き粗熱をとり乾燥させます。

3.レモンの皮をむき、5mm幅の輪切りにします。

4.2に3とはちみつを加え、しっかりと瓶の蓋を閉めます。

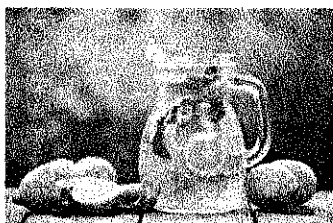
5.冷蔵庫で1日から3日ほど置いて、レモンがくったりしたら完成。

※レモンはカビ防止剤不使用や国産のものを使いましょう

手に入らないときは、皮をむくか、皮の表面を粗塩で洗いましょ

※はちみつが濃厚の場合、グラニュー糖を使ったり、はちみつの量を減らすなどお好みの分量で作りました！

使い方:水で割ればレモネード、炭酸で割ればレモンスカッシュ、お湯で割ればホットレモンになります！



レモン酢

ダイエットや高血圧、疲労回復に効果ありと言われるレモン酢。レモンに多く含まれるクエン酸と酢は血流を良くする最高のコンビなのだから。

材料:レモン180g(1個半~2個)できれば国産無農薬レモン

氷砂糖180g

酢400ml(酢は何でもOKですが、りんご酢はまろやかで美味しい)

作り方:1.レモンは湯をかけながらタワシでゴシゴシ洗いキッチンペーパーでしっかり水気を拭き、1cmの輪切りにする

2.材料すべてを耐熱ビンに入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで30秒加熱。ビンの蓋をして常温で12時間置いたら完成。

常温で1年ほど保存可能。ただし、レモンが酢から出ていると痛みやすいので冷蔵庫保存が安心です。

飲み方:レモン酢大さじ1に対して水、または湯100mlで割って飲むのが基本ですが、お料理にも使えます。お肉にもお魚にもOK!

レモン酢ドレッシング

材料:上記のレモン酢大さじ2 オリーブ油大さじ1 サラダ油大さじ1 塩小さじ1/2 こしょう少々

作り方:材料をすべてボウルに入れ、白濁するまで混ぜる。

塩コショウはお好みで加減して下さい。

レモンのレシピ

レモン風味の唐揚げ

材料(3人分):鶏モモ肉400g ゆず胡椒小さじ1強 塩小さじ1弱 レモン汁30cc 片栗粉1/2カップ 揚げ油適量

作り方:1.鶏モモ肉は一口大に切り、ゆず胡椒、塩、レモン汁を入れてよく混ぜる

2.片栗粉をまぶし、160℃の油でからっと揚げ、よく油を切る

3.お皿に盛ってできあがり。

豆腐とアボカドのレモンサラダ

材料:木綿豆腐1丁 アボカド1個 トマト1個 レタス3枚

醤油大さじ1 砂糖小さじ1弱 レモン汁大さじ1/2 ごま油大さじ1/2 白ごま1/2

作り方:1.豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジ3分加熱する。豆腐が熱いうちに重しをのせ、15分程度おき水切りをする。豆腐の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく

2.アボカドは縦半分に包丁を入れ、中心の種を取り除いたら皮から中身を取り出し、1センチ角に切る。トマトは食べやすい大きさに切り、レタスは手でちぎっておく。

3.小さな器に調味料を入れてよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

4.ボウルにアボカドとレタス、豆腐を手でくずしながら加え、混ぜ合わせる。トマトも加えて軽く混ぜ器に盛り、3のドレッシングをかける。

※味を見て、最後にレモンを絞りにかける



塩レモン

材料:レモン5個 粗塩1kg

作り方:1.レモン半量は7~8mmの輪切り、残りの半量は4等分の乱切りに

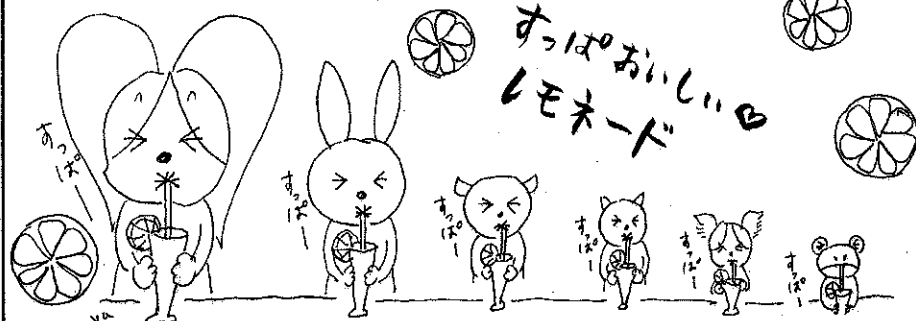
2.密閉容器の底に塩を敷くように入れ、1/3のレモン、塩、レモン~と交互に入れていく。最後に塩を入れる(蓋をするような感じ)

3.密閉して、1週間冷蔵庫で寝かせる

4.水が上がってきたら完成

上澄み液を小さじ半分くらい使い、肉や魚の味付けに使う

定番の料理もモロッコ風の味付けになるでしょう!



BUTTER
COFFEE

一度は飲んでみたい

BUTTER
COFFEE

バターコーヒー

そのルーツ

チベットで古くから飲まれ、チベットの人の生活に欠くことのできないバター茶(現地語でプージャ)がそのルーツと言われています。現地の人にはこれを一日10杯くらい飲むのだとか。チベットは標高も高く、食事は粗食であるのにどうしてこんなに元気なんだろうかと、不思議に思った外国人のたどりついた答えがバター茶だったということです。それがアメリカに渡り、バターコーヒーに。

バターコーヒーの作り方

- 材料
- ・コーヒー 1杯分
 - ・グラスフェッドバター 10~15g
 - ・MCTオイル 大さじ1

①コーヒーにグラスフェッドバターとMCTオイルを入れ、ブレンダーなどでクリーミーになるまでよく混ぜる。乳化させるのがポイント。

グラスフェッドバター

グラス(牧草)フェッド(えさ)

有機農法・無農薬で育った牧草を食べた牛の乳のみで作られた有機発酵バター。通常スーパーなどに売っているバターは穀物飼料を食べた牛の乳なのでグレインフェッドバターと言われます。本来、牛は放牧されて牧草を食べるのが自然な姿なのでどちらが良いかは一目瞭然です。ただ、グラスフェッドバターはどこにでもなく、また価格も高めです。

MCTオイル

身体に良いとされるココナッツオイルに含まれる中鎖脂肪酸は60%ですがMCTオイルは中鎖脂肪酸100%。体内でいち早くケトン体に変化し、強力なエネルギーになってくれます。その吸収速度は通常の油の約4倍。そのため脂肪にもなりにくいのです。

ケトン体はブドウ糖の代わりにエネルギーとして使われるものです。そして、ケトン体は脂肪から作られるので、ケトン体が体内で作られて、エネルギーとして使われると、体脂肪が燃焼していくということになります。熱調理には向かないのでサラダにかけたり、バターコーヒーに入れたりしてお使い下さい。ダイエットに効果的なMCTオイルは、認知症予防にも効果があると言われています。

脳はこれまでブドウ糖が唯一のエネルギー源とされてきました。しかし、アルツハイマー型認知症になると、脳では、ブドウ糖を代謝するためのインスリンが働きにくくなり、ブドウ糖をうまく利用できなくなります。そのため、エネルギー不足になり、脳が十分に働かず、認知機能の低下をもたらすのです。そんなブドウ糖に代わって脳のエネルギー源として注目されるようになったのがケトン体です。ケトン体によって脳のエネルギー不足を補うことで、認知機能が向上する例も確認されるようになっていきます。中鎖脂肪酸がアルツハイマー型認知症によいとされるのは、このケトン体を効率よく産生するためです。

ハロウィーンに作りたい!! かぼちゃのクッキー

- 材料(3×3cm型約25枚分)
- かぼちゃ(茹でて(蒸して)裏ごしてペースト状にしたもの)100g
 - 無塩バター40g 砂糖(三温糖)40g
 - ☆薄力粉100g ☆ベーキングパウダー0.5g ☆塩0.5g
 - 黒ごま(トッピング用)適量

作り方

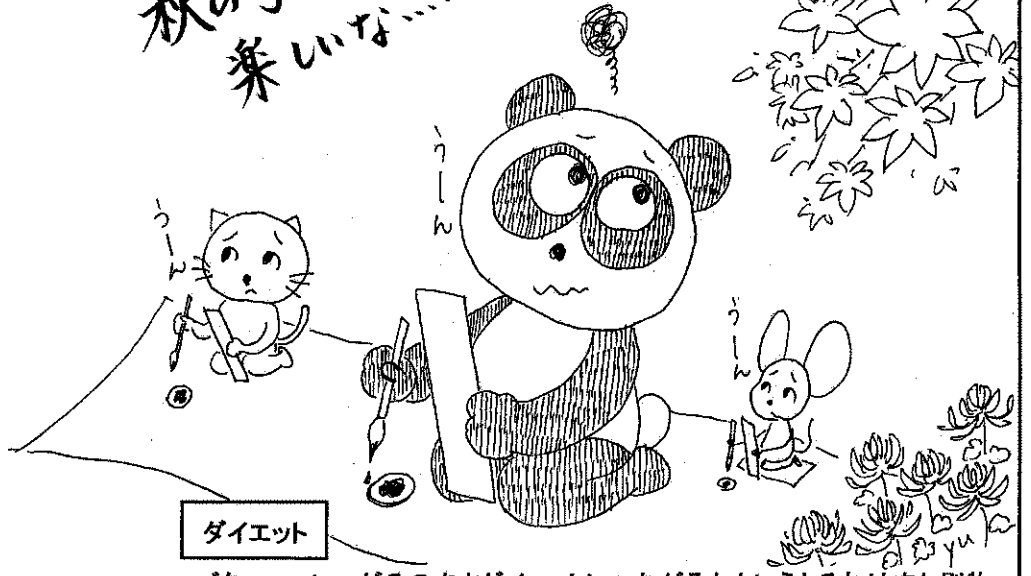
- ①ボウルに室温に戻したバターと三温糖を入れてゴムベラで混ぜ合わせる。砂糖がなじんだらOK。
- ②裏ごしをしたかぼちゃを加え、均一になるように混ぜ合わせる。
- ③ふるった粉類(☆印)を一度に入れてゴムベラで切り混ぜる。粉気がなくなったら生地をラップで包み、冷蔵庫で1時間以上休ませる。
- ④生地を取り出して4mm厚さになるようにめん棒でのばす。型で抜き、クッキングペーパーを敷いた天板に間隔をあけて並べる。
- ⑤上に黒ごまをふり、170度のオーブンで15~17分焼く。

※クッキー抜型にかぼちゃやオバケの型を使うとよりハロウィーンっぽくなりますよ!



最近、「バターコーヒー」という言葉を耳にしませんか?ただ単に、コーヒーに冷蔵庫のバターを入れて飲む、と思っていたら大間違いでした!調べるとナカナカ奥が深いような……。何にせよ、話題とあらば試してみたい!

秋の旬会
楽しいな……

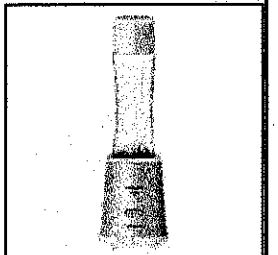


ダイエット

バターコーヒーがそのままダイエットにつながるかというとそれはまた別物。ただ、朝から質の良い脂質を摂ることで胃と脳に満腹感を与え、ひいてはダイエットにもつながっていく、ということです。すぐにエネルギーに変わるというのでバターコーヒーやMCTオイルを摂取するアスリートが多いことも事実。これからの季節、ちょっと濃厚なコーヒーを朝から飲みたいなというときに飲むとMCTオイルの働きで脳も体もよく動き、いい一日がスタートするのではないのでしょうか。ただ、バターコーヒーにバタートーストの朝食を続けると一気に太ることは間違いないと思われます。ハリウッド女優やモデル、アスリートが多く飲んでいるということは、良い結果が表れているということなのではないでしょうか。

ブレンダー

攪拌はブレンダーなどでしっかり混ぜる。ただ、MCTオイルはスチレン系プラスチックを溶かしてしまうこともあるので、スチレン系以外を選びましょう。



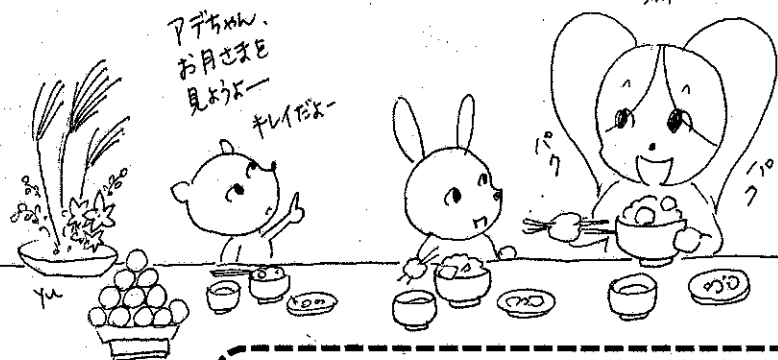
MCTオイルは稀にお腹がゆるくなる場合もあります。加減しながら摂取してくださいね

手軽にバターコーヒーを飲んでみたい方は……

コンビニの中には、オリジナルのバターコーヒーを商品化し、販売しているところもありますし、インスタントバターコーヒーがネットで売られています。



栗飯の
月見は淋し
秋の暮れ



正岡子規

消費税の税率変更について

税率引き上げ施行は10月1日からとなっておりますが、当社ではガスご使用料のみ11月1日より税率10%での計上とさせていただきます。他は10月1日から施行します。宜しくお願いいたします。

みんなで作ろう！ たねダンゴ！

たねダンゴ発祥

東日本大震災の復興支援活動の一環として、荒れ果てた土地と傷ついた人々の心を癒すために自然農法学者の福岡正信氏発案の粘土団子をもとに日本家庭園芸普及協会が考案、被災地に広めたそうです。津波のあと地はさえるものがなく蒔いた種は風に飛ばされなかなか発芽まで至らなかったそうですが、たねダンゴはしっかりと根付いて花を咲かせることができたそう。しかもたねダンゴ作りを仮設住宅や避難所で行うと被災者の方たちに笑顔が戻ったということです。

用意するもの

- ・けと土
肥料分に富み、水持ちよく粘り気のあるダンゴを作るのに欠かせない土。
- ・赤玉土(小粒)
けと土に硬さをプラスするために混ぜる
- ・元肥(マグアンプなど)
ダンゴの中に練りこむ緩効性肥料。5~600円位
- ・二価鉄イオン水(メネデルなど)
土をこねる時に使う。発芽を促進。100倍に希釈して使う。4~500円位
- ・ケイ酸塩白土(ミリオンやハイフレッシュなど)
ミネラル補給や根腐れ防止。粉末タイプ。5~600円位
- ・種
ミックスが色々入っていて楽しい。今は、たねダンゴ用というミックス種が売られている。
ヤグルマキク、カスミソウ、ハナビシソウ、ネモフィラ、ヒメキンギョソウなど秋まき用。



※温暖化もあり、熊本では11月も秋まき可能らしいですが、なるべくお早目に！

★二価鉄イオン

植物が成長するうえで不可欠な鉄イオン。園芸店やホームセンターで買えますが、商品名は「メネデル」「ネオグリーン」など

★ケイ酸塩白土

生物が生命活動を営む上で必要なミネラルを16種含む上に肥料効率のアップ、浄化作用により根腐れも防止。
商品名は「ミリオン」や「ハイフレッシュ」形状も色々あるが、ここでは粉末状がダンゴにまぶしやすい

たねダンゴの作り方URL

- みんなで楽しめる！たねダンゴ(サカタのタネ)
https://sakata-tsushin.com/yomimono/tokushu/20170816_005818.html
- 親子であそべる！種だんごで楽しくガーデニング♪
<https://matome.naver.jp/odai/2146606083821289501>

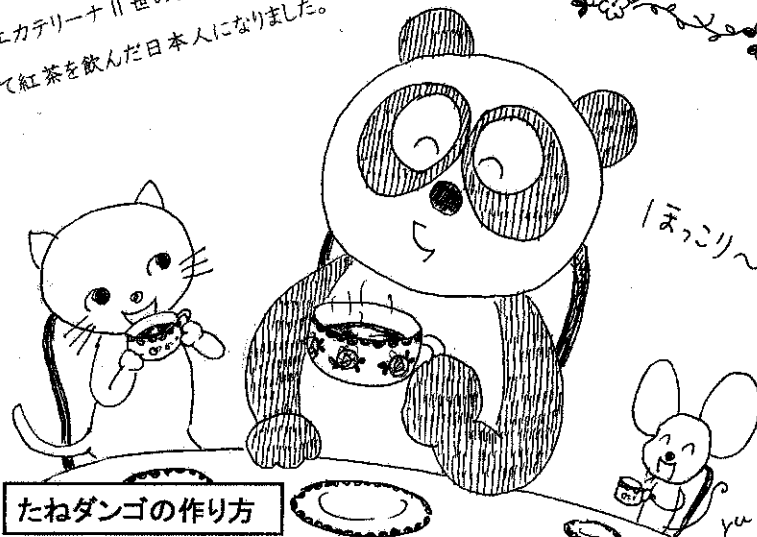
たねダンゴ 作り方 で検索すると、たくさん出てきます。Youtubeでは動画もありますよ！

ダンゴといっても、食べるお団子ではありません。わかりやすく言うと、泥ダンゴに草花の種をくっつけて土の上に置いておくと発芽。風や雨にも耐えやすくてめんどろな種まきが簡単、広大な場所でもお花畑が作りやすい！という物。作る工程も泥遊びみたいで子供からお年寄りまで楽しめて、地域活動としても注目されています！

令和元年

11月

1791年11月1日
大黒屋光太夫という人物が漂流先ロシアで
女帝エカテリーナ二世のお茶会に招かれ、
初めて紅茶を飲んだ日本人になりました。

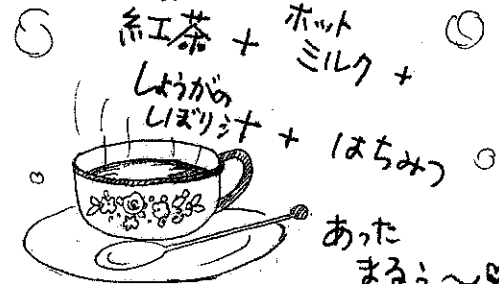
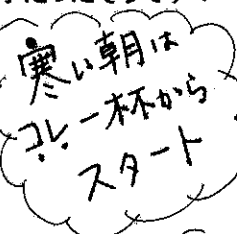


たねダンゴの作り方

- ①けと土7:赤玉土3に100倍に希釈した二価鉄イオン水(メネデルなど)を少量ずつ加え、赤玉土の粒がなくなり粘土細工ができるくらいの硬さになるまでよくこね、野球のボール大くらいの玉をつくる。
(二価鉄イオン水を混ぜることで発根や成長を促すことができる)
- ②野球ボール大の大きさのかたまりから、ダンゴ(キンカン大)をつくる
- ③ダンゴ中央に凹みをつくり、肥料をひとつまみ入れ、元にもどす
- ④丸めたキンカン大のダンゴの上側と下側に種をつける。目安は10~20粒ずつくらい。多すぎても少なすぎてもよくない。種を広い紙などに広げダンゴをポンポンと押してつけると簡単。
種をつけたら、もう一度手のひらでまるめて、種がしっかりダンゴに埋まるようにする
- ⑤最後に、粉末のケイ酸塩白土をダンゴの表面にまぶして完成。
ケイ酸塩白土は植物の成長に必要なミネラルの補給や根腐れ防止になります。

たねダンゴの植え方

- ①植えつけ前に軽く平らにつぶす。
- ②たねダンゴの頭が見えるくらいに土に埋める。春まきで40cm、秋まきで30cm間隔が目安。すぐに植えないときはラップにくるみ乾燥しないようにし1~2日で植えるようにする。
※被災地など、広範囲のところでは、ポンポン投げてばら撒いて植えつけ完了だったそうです！

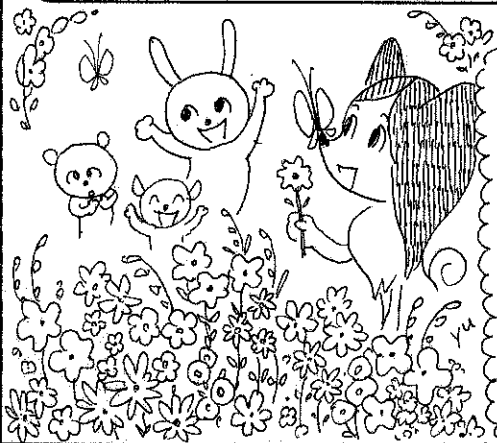


きのこ手羽先の煮物(2人分)

材料

- しめじ 1パック
- まいたけ 1パック(100g)
- 鶏手羽先 6本
- にんじん 小1/2本
- 針しょうが 1かけ
- だし汁 2と1/4カップ
- しょうゆ大さじ2、片栗粉小さじ1、
- サラダ油、酒大さじ3、
- 砂糖大さじ1

- ①しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。まいたけは、あれば石づきを落とし、小房に分ける。手羽先は、食べる部分の少ない関節の先だけ、キッチンばさみなどで切り落とし、しょうゆ少々をまぶす。にんじんは皮をむき、縦半分にしてから乱切りにする。しょうがは皮をむき、せん切りにする。片栗粉小さじ1を、水小さじ1で溶く。
- ②鍋にサラダ油小さじ1を中火で熱し、手羽先を入れてときどき返しながら焼く。途中、にんじんを加えて、肉に香ばしく焦げ目がつくまで炒める。酒大さじ3、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1を入れ、煮立ったらだし汁を加え、再び煮立ったら中火のまま15分煮る。しめじ、まいたけを入れて10分ほど、煮汁が少なくなるまで煮て、水溶き片栗粉をもう一度かき混ぜてから回し入れる。器に盛って、しょうがをのせる。



股関節を 柔らかく！！

歩いたり走ったり、立ったり座ったり。日々の行動や動作において、重要な役割をはたしている「股関節」。ここが固いとスムーズに歩けないばかりか、転倒の原因にもなりひいては寝たきりに陥ることもあります。毎日のちょっとしたストレッチで未然に防げたらいいですね。

令和元年

12月

股関節が固くなる原因

股関節をとりまく筋肉のいずれかが凝っていると、周りの筋肉にも影響し関節が固くなる。加齢で血管や筋肉が固くなり、軟骨もすり減って柔軟性に欠けてきて、股関節が固くなる。

固いとどんな影響がある？

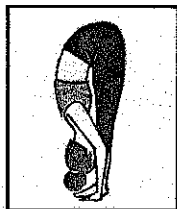
股関節が柔軟でないと血行が悪くなり、足のむくみや冷え症の原因に。また、代謝も悪くなるため肥満の原因にもつながります。それが酷くなると長時間の歩行が困難になったり階段の上り下りが難しくなります。爪切りや靴下を履くといった日常の行動にも支障が出てくることも。

自分の股関節のタイプは？

- ①横になって足をまっすぐに伸ばし片足を上にあげる
 ・膝が曲がったり90度まで上がらない → **ハムストリングスが固いタイプ**
- ②膝立ちして身体を垂直にした状態で片足を後方に引いたら
 ・腰が反る、前のめりになる → **腸腰筋が固いタイプ**
- ③うつ伏せになり膝が床についた状態で、膝から下を上にあげる
 ・45度まで開けなかったら → **外旋六筋が固いタイプ**
- ④あぐらをかいて、両足裏を合わせたまま足を開く
 ・膝が床につかなかったら → **内転筋が固いタイプ**

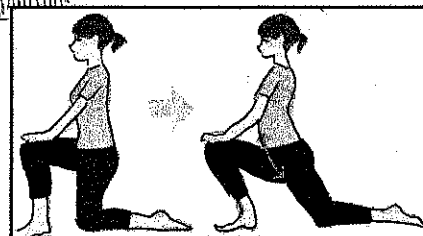
ハムストリングス ストレッチ

前屈して両てのひらを床にくっつける。きついときは膝を曲げて可。ひざ裏の筋肉を伸ばしたり縮めたりすることを、無理のない範囲で30秒×3セット。毎日行うことでひざ裏の筋肉が伸ばせるようになります。



腸腰筋 ストレッチ

膝立ちして、片方の足を後ろに引く背中を伸ばし、20秒足を替えて20秒後ろに引く足はできるだけ引きましょう



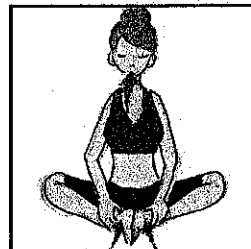
外旋六筋 ストレッチ

仰向けに寝て、片膝を立てもう一方の足を、片膝を立てた足の上であぐらをかくような形でせる。両手で、片膝を立てた足を抱えて胸の方に引きつける。10秒間止まり、緩めます。左右の足を入れ替えて同じように行います。



内転筋 ストレッチ

あぐらをかいて両足の裏側をピタッとくっつけて座る。両膝を床に押しつける。手で押してもよいが、痛いところで止め、30秒たったら元にもどす、を3セット。毎日行うことで、徐々に膝が床についていきます。



股関節が痛い方、人工股関節の方は無理なストレッチは止めましょう。お風呂上りなどに軽く伸ばすことから始めましょう。

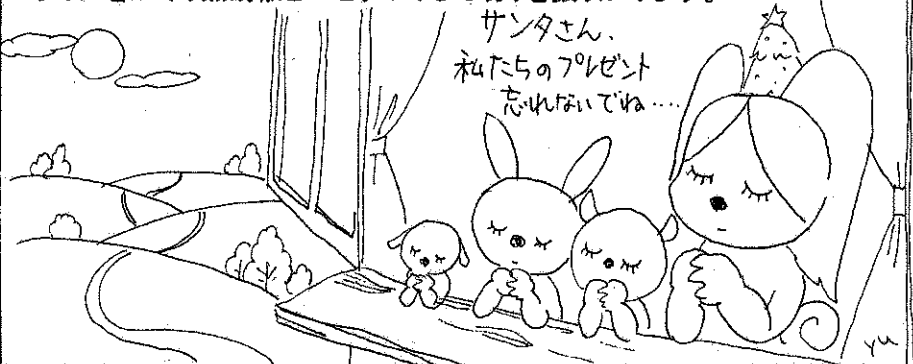
カリフラワーとじゃがいもの豆乳スープ(4人分)

材料

カリフラワー1/2株・じゃがいも2個・玉ねぎ小1個・にんじん1/2本
 にんにく1片・水400cc・豆乳 400cc・コンソメ8g
 オリーブオイル少々・粗挽き黒胡椒少々・パセリのみじん切り少々

作り方

- ①カリフラワーとじゃがいもは食べやすい大きさに、玉ねぎとにんにくは薄切りに、にんじんは千切りにします
- ②鍋にカリフラワー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、にんにく、水、コンソメを入れて、食材が柔らかくなるまで煮込みます
- ③②に豆乳を加えて弱火で温めます。出来上がった器に盛り付け、オイルをかけ、黒胡椒とパセリのみじん切りを振りかけます。



あったまる！魚のつみれスープ(4人分)

材料

いわし(あじ等)中6尾・ネギ1/2本・生姜汁大さじ1・みそ大さじ2/3・キャベツ2枚・しいたけ2枚・にんじん1/8本・千切り生姜1かけ・水3カップ
 鶏ガラスープの素大さじ1・しょうゆ小さじ1・塩コショウ少々・片栗粉少々

作り方

- ①いわしは下ろして身を包丁で細かくたたき。ミキサーなど調理器具を使うと簡単！
- ②ボウルに①とみそ、片栗粉、生姜しぼり汁と刻んだねぎを入れ、よく混ぜます
- ③キャベツはざく切り、しいたけは半分にして薄切り、にんじんは細切りにします
- ④鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて煮立てます
- ⑤②を12等分に丸めて④の中へ。つみれの色が変わったら、野菜と千切り生姜を加えて煮ます
- ⑥しょうゆ、塩コショウで味を調えて完成です。

豆腐や春雨を入れてもおいしい！

今年の冬至は12月22日(日)です！
 ゆず湯に入って、よく温まって、しっかり睡眠をとりましょう！