

## 20200101

# あけましておめでとうございます

みなさまが穏やかな新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。  
令和初の新年。今年は2020東京オリンピック・パラリンピックの  
年でもあります。この一年が平和で楽しい年となりますよう心から  
お祈りいたします。

Hello my friends!

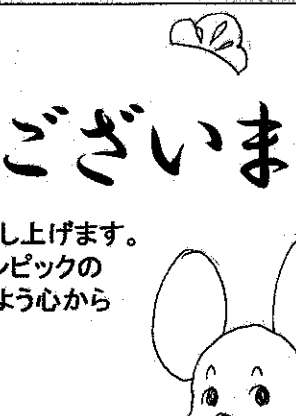


2020星座占い

令和2年

# 1月

今年は  
ホクの  
年でちー！



ねずみさんが  
いっはいい！

|                            | 総合運                                                                     | 仕事運                                                                       | 金運                                                                  |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>牡羊座</b><br>3/21～4/19    | 何事も超スムーズ。あらゆるこ<br>とがピークに達する時。充実の1<br>年になるでしょう。                          | キャリア拡大。名を馳せ脚光を<br>浴びる年ですが、調子に乗らな<br>いで。好調期こそ謙虚に、が運<br>キープの秘訣です。           | 収入はアップするが貯金とは無<br>縁の年。人のために喜んで使う<br>とさらにチャンスに恵まれます。                 |
| <b>牡牛座</b><br>4/20～5/20    | 大きな自信に満ち大きく飛躍す<br>る年。積極的に行動し揺るぎな<br>い自分を手に入れる。恐れずに<br>何事にもポジティブになれそう。   | もうひと踏ん張りが必要。細部に<br>こだわらず全体見ることが大事。<br>常に大きな視点を心がけよう。                      | 猛反対を受けながら大胆に大金<br>を使ってしまふ。最終的には大<br>きく花開く可能性もあります。                  |
| <b>双子座</b><br>5/21～6/21    | 深入り厳禁だったあなたにディ<br>ープな人間関係が。これまでに<br>ない学びと経験が待っています。                     | 熱血ワーカーとして、ガンガンバ<br>リバリ働くも気づけばひとり。たま<br>には立ち止まって反省・改善を<br>心がけないと味方がゼロに。    | タナボタ運あり。不安や不満とは<br>無縁の満たされた年になりそう。                                  |
| <b>かに座</b><br>6/22～7/22    | 付き合う人で運気が決まる。ベ<br>タベタ系の人には要注意。飛躍<br>の邪魔になるので、行動を共に<br>する人は吟味して！         | 有力者につき従う自分がイヤに<br>なるが、ひとりで頑張るのは<br>リスク。                                   | バトン運あり。金銭にまつわる<br>苦労はほとんどなし。些細な案件<br>もひとりで抱えこむと運気が下<br>がり借金を背負うかも   |
| <b>獅子座</b><br>7/23～8/22    | 戸惑いの年。何でも来い！の<br>精神でいこう。キャパ以上の事<br>をして大きく成長する。注意す<br>るのは健康。ストレスをためないで   | 脇役として地道に淡々と働くべき<br>年。理不尽なことも大きな学び。<br>後の飛躍の土台となるでしょう。                     | 攻めより守り。儲け話に乗ると<br>損をします。今あるものに満足<br>し、その中でやりくりするのが<br>大切な一年です。      |
| <b>乙女座</b><br>8/23～9/22    | 基本優等生のあなたが、ドカン<br>と弾ける年。いい意味でのうめ<br>ぼれと勘違いは新たな才能の<br>開花かもしれません。         | 来る仕事拒まず。苦手な事や<br>嫌なことで成長し収穫を手に入<br>れるでしょう。                                | 貯金もままならず、お金が出て<br>いく年だが出し惜しみせず、近<br>未来への投資と思って活用し<br>てみよう。          |
| <b>天秤座</b><br>9/23～10/23   | 人間関係で心のオアシスが見つ<br>かる。自分の力ではどうにもなら<br>ないつらい思いをするが、心が<br>強くなりへこたれなくなる     | 所属する場で重要なポジション<br>に。縁の下で力持ちな影の<br>リーダーとしてやりがいを感じる<br>ように                  | 安心安定の平穏な一年だが<br>交際費、環境整備に関する出<br>費を惜しんではだめ。居心地<br>いい空間作り仲間作りを重視して   |
| <b>さそり座</b><br>10/24～11/22 | 得意なことから不得意なことまで<br>やるのがいっぱい。やがて大<br>きく花開くための基礎作りとなる<br>大事な時期です          | 不足しているスキルを補うため<br>新しく勉強しなおして吉。自身の<br>基礎を固めよう。学習はコンプレ<br>ックスをなくす作業です       | お金にならない年。余裕がない<br>のに自分への投資にお金がか<br>かるのです。しかしケチらず<br>スキルアップしよう       |
| <b>射手座</b><br>11/23～12/21  | まいておいた種から芽がでる希<br>望の年だが自分次第で花が咲か<br>ない実もつかないことも。プレ<br>ズに自分を貫き通そう        | 根を張るとき。大胆な方向転換<br>はやめて目の前のことを軌道に<br>乗せる、安定させることが重要<br>です                  | 増収の予感だが貯金には回らず<br>浪費しそう。人に乗せられたり<br>刺激を受けて浪費しないよう<br>に背伸びが続くと赤字に転落す |
| <b>山羊座</b><br>12/22～1/19   | 12年に一度のワクワクな年。<br>数多く舞い込むチャンスに丁寧<br>に向き合う姿勢が大事。                         | 続々と仕事が集まってきますが<br>欲張ってはだめ。選択・絞り込み<br>が大事。どっちつかずの中途半<br>端な仕事に終わってしまいますよ    | 不安定な収入に不安がつきま<br>う年。貯金を切り崩すことがある<br>かもしれません。                        |
| <b>水瓶座</b><br>1/20～2/18    | 独自のスタイルを確立すべき年。<br>敬遠していたことが案外楽しくて<br>何に対しても臆することなく積極<br>的にチャレンジできるように。 | やり残しの一掃に力を。見て見ぬ<br>ふりをしてきたことにトライしよう。<br>その事柄があなたを苦しめる原<br>因だったのです。リセットの年。 | 人のために使ったお金は巡り巡<br>って自分のもとへ。あなたの善意<br>につけこむ輩には気を付けて                  |
| <b>魚座</b><br>2/19～3/20     | 夢を掲げそれを実現できる年。<br>組織力を使って大きなことも<br>できるかもしれません。ただ不摂<br>生がたたり体調を崩すかも      | 目標や理想を掲げると運気が上<br>がります。設定は高めが〇。周<br>囲からの信頼も厚くなりそうです                       | 世の為人の為にお金を使おう<br>自分の思いを貫くための必要経<br>費がかかり家計は火の車、とい<br>うことになるかも。      |

### ねずみが主役！

ぐりとぐら  
福音館書店



野ねずみのふたごが  
大好きなのはお料理  
することと食べること。  
今日も大きなカゴを  
持って森の中へ。

フレデリック  
好文社



ねずみの仲間が冬に備  
え働いている横で、ポー  
っとしているフレデリック。  
さて、寒い冬が来て  
フレデリックはどうする？

スチュアート リトル (米・映画)



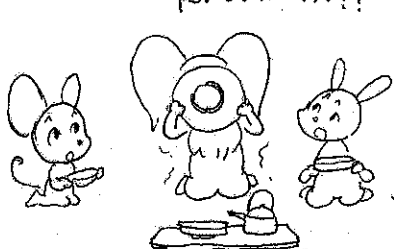
白ネズミのスチュアート。  
家族への憧れを語るスチ  
ュアートに心を動かされ  
たリトル夫妻は、彼を養子  
に迎えることにする。

レミーのおいしいレストラン (米・映画)



並外れた料理の才能  
を持ち、一流シェフにな  
ることを夢見るネズミと  
料理の苦手な見習い  
シェフの出会いが巻き  
起こす物語

お屠蘇6杯目!!  
アデちゃん  
だいじょうぶなん??



### 冬場の凍結に注意！！

明日朝は零下という予報がでたら

〇就寝前に蛇口より、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よろちよろ出  
しです！

## 冬はコトコト オニオンスープ

「西洋のかつおぶし」とよばれるほど様々な料理のベースとして活用される食材・たまねぎ。その栄養成分を凝縮して作るオニオンスープはシンプルながら満足度の高い一品。寒い季節のおかずのひとつとして、おやつや受験生の夜食、飲んだ後の一杯などいつ飲んでもおいしいスープです。

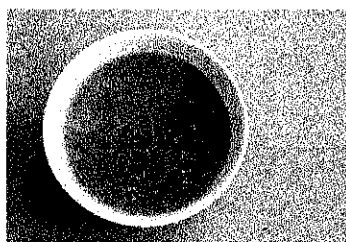
### たまねぎ

ビタミンB1と、高血圧を予防し、筋肉の働きをよくするカリウムを含む。玉ねぎを切ったときの刺激臭と辛みのもとが、硫化アリル。硫化アリルは、ビタミンB1と結合してその吸収を促進するので、B1不足から起こる疲労、食欲不振、不眠、イライラなどを改善。また、抗酸化作用や、血栓をできにくくする作用、できた血栓を溶かす作用があるので、生活習慣病の予防にも有効です。

### オニオンスープの材料

スープ皿4杯分

玉ねぎ 1つ  
コンソメキューブ 1つ  
塩・コショウ 少々  
バター/オリーブオイル お好みで  
水 800cc程度



### 作り方

- ①玉ねぎをスライスする。繊維を断つ方向で切っていくと栄養成分が出やすく、舌触りもなめらかに。
- ②お好みでバター（バターを入れない場合はオリーブオイル）を入れ、鍋底に油膜を作ったらスライスした玉ねぎを投入。
- ③はじめの三分は強火で炒める。
- ④しんなりして気持ち焦げ目がついてきたら中火～弱火にして飴色になるまで炒め続ける。10分程度炒めれば、茶色く色づいてきます。もっと飴色にしたいときは弱火でお好みの色になるまで加熱して下さい。
- ⑤④に水を入れ、ふつふつと湧いてきたらコンソメキューブを入れ、塩コショウで味を整えて出来上がり。お好みで、パセリなど散らしても。

### 応用②:オニオンエッグスープ

- ①上記基本のオニオンスープを小鍋に入れ火にかけ、人数分の卵を割り入れるだけ！食欲のないとき、栄養補給に、朝ご飯にぴったり！

### 2月に咲く花

1年で最も寒いときですが、その中でもしっかりと咲く花があります。ただ美しいだけでなく、元気ももらえますよね。

#### 梅...2月の誕生花

ウメ(梅)の花言葉は「不屈の精神」「高潔」

紅梅:優美 白梅:気品

セツブンソウ(節分草)...花言葉は「微笑み」「高貴」

水仙...花言葉は「自己愛」「神秘」ラッパ水仙は「尊敬」

菜の花...花言葉は「快活」「明るさ」 などなど...

#### ★水仙...一口メモ★

水仙は、すべての部位に毒性を含んでいます。特に鱗茎と言われる球根部分に毒性が多く含まれているのが特徴です。水仙の中毒では、初期の段階でおう吐により有毒物のほとんどを体外へ出してしまいうため症状が重くなることは稀です。ただし、鱗茎部を食べた後に死亡した例もあるため水仙を栽培する時は充分に気をつけておきましょう。水仙に含まれる主な有害成分は、次の通りです。◆リコリン (lycorine) ◆ガラントミン (galanthamin) ◆タゼチン (tazettine) ◆シュウ酸カルシウム (calcium oxalate)

#### ★菜の花...一口メモ★

中国では4000年前、日本では2000年前から油として利用されている菜の花ですが、ヨーロッパでは長年利用されてきませんでした。というのも、古代ローマの流れをくみ、ヨーロッパ世界で油といえばオリーブ油、ついでラード、そしてバターだったのです。ヨーロッパで菜種油の価値が見出されるには、産業革命と蒸気機関の発明を待たねばなりませんでした。そして、世界大戦を迎えて油の需要が高まり、菜種油が増産されるようになったのです。



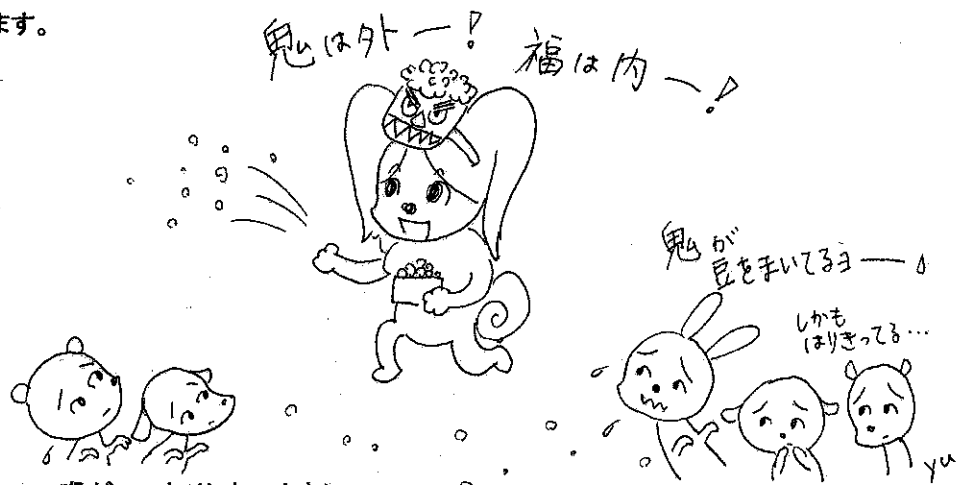
### 応用①:オニオングラタンスープ

材料:オニオンスープ 薄切りにしたパゲット/フランスパン  
ピザ用チーズ

- 作り方:①耐熱容器にオニオンスープを入れる  
②①の上に薄切りにしたパンを数枚並べ、上にチーズをのせる  
③オーブントースターまたはコンロの魚焼きグリルでチーズが溶けるまで焼く（アツアツなので火傷に注意してください）

### 応用③:オニオンもっチーズスープ

- ①上記基本のオニオンスープに、あらかじめ焼いたお餅と溶けるチーズを入れて温める。



### 喉がスッパリしないときに ペパーミント・ティー

材料(ティーカップ2~3杯分)

- ・摘んだばかりのミントの葉.....10枚程度
- ・沸かしたお湯.....400cc

- ①ミントの葉をきれいに洗う
- ②水気をきる
- ③ミントの葉を半分にちぎり、ティーポットへ
- ④沸騰したお湯を注ぎ、4~5分蒸らす
- ⑤お好みで、はちみつやレモンを入れて飲む

喉も鼻もすっきりさわやかに。また、消化器をサポートする成分もあるので胃腸もすっきりします。  
(※妊娠中の方、薬を服薬中の方はお医者様にご相談の上、飲んでください)



### 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よろちよろ出しです!

## 新型ウィルスにも負けない!! 免疫力を高めよう!

### 免疫力とは

病気などに対抗し体を守ろうとする力のこと。免疫力が高まると病気になりにくくなります。私たちのまわりには様々なウィルスや菌等がありますが、免疫力がそれらの脅威から私たちを守ってくれるおかげで、健康的な日々を過ごせるのです。

### 《免疫力チェック》 あなたはいくつ当てはまる?

|      |                       |      |                         |
|------|-----------------------|------|-------------------------|
| 食生活  | ・食事が不規則(朝食を抜く、深夜に食べる) | 身体状況 | ・体温が35.9度以下             |
|      | ・肉、魚、野菜のバランスが偏ってる     |      | ・下痢、または便秘になりやすい         |
|      | ・お酒をたくさん飲む            |      | ・風邪を引きやすい、長引きやすい        |
|      | ・食欲がない                |      | ・寒がりでも暑がりでもある           |
| 生活習慣 | ・一人で食事をする機会が多い        | 社会面  | ・BMIが標準値(18.5~24.9)の範囲外 |
|      | ・タバコを吸う               |      | ・仕事または家事に意欲がない          |
|      | ・薬をよく飲む               |      | ・人間関係に悩んでいる             |
|      | ・入浴はシャワーのみ            |      | ・スマートフォン、パソコンの依存度が高い    |
|      | ・運動不足                 |      | ・あまり外出をしない              |
|      | ・睡眠不足                 |      | ・趣味がない                  |

◆0~5点→免疫力低下の問題なし ◆6~13点→免疫力が少し低下しています  
◆14~20点→かなり免疫力が低下している可能性があります

### 免疫力を高めよう

#### \*質の良い睡眠

睡眠時間も大事ですが、質の良い睡眠をとることで免疫力もアップします。  
①寝る2時間前は食べない②湯船に浸かり身体を温める③PCやスマホの使用を控える

#### \*筋力アップ

体温が1度低くなると免疫力も約30%低くなるといわれています。筋肉量と体温は比例しているの、筋肉をつける=体温、基礎代謝のアップに繋がるのです。

#### \*腸内環境

免疫細胞の約70%が腸の中にいます。ということは、腸内環境を整える=免疫力アップということですね。

#### \*笑顔・ナチュラルキラー

笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され免疫力がアップすると医学的に証明されています。そのナチュラルキラー細胞はガンを抑制する効果があるといわれています。

### カンタン! 免疫力アップレシピ

#### 厚揚げの味噌チーズ焼き(2人前)

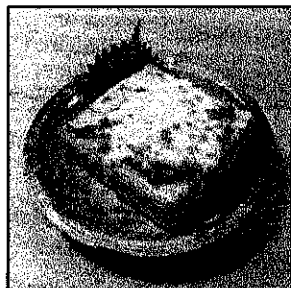
材料  
厚揚げ 300g 長ねぎ 1/3本 みそ 30g みりん 大さじ1  
ピザ用チーズ 50g

#### 作り方

- 1.長ねぎはみじん切りにする。
- 2.みそ、みりんを1を混ぜる。
- 3.厚揚げの上に2とピザ用チーズをのせる。
- 4.温めておいた魚焼きグリルに3を入れ5分~10分焼き色がつくまで焼く。

(火力は弱火~中火くらいで)

※厚揚げは下ごしらえに熱湯をかけるか茹でて油抜きしたものを使用



#### わかめときのこの和え物(4人前)

材料  
わかめ(塩蔵、乾燥どちらでも)好きなだけ えのき1袋 しめじ1パック  
★マヨネーズ大さじ3 ★醤油小さじ1 ★中華味小さじ1/2  
飾り用白ごま適宜

#### 作り方

- 1.わかめを水で戻してえのき、しめじとともに食べやすい大きさに切る。
- 2.鍋に湯をわかし、わかめとえのきをさっとゆでる。茹であけたら水気をしっかりしぼる。
- 3.★の調味料を混ぜて、わかめ、えのきと和え、最後に白ごまを振ってできあがり。



新型ウィルス、ブキミですね。どうしたら撃退できるのか世界で模索中。不安ですが、怯えているだけでは対処できません。まずは、ウィルスをも寄せ付けけない体作りを目指すしかないのでは?? 熊本へ浸透してくるのも時間の問題。免疫力アップ、今日から始めましょう!

令和2年

3月



### 免疫力を高める5つの食品

- 1) 主食は白米よりも胚芽米や玄米  
タンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含む玄米が理想ですが、白米なら麦や雑穀を混ぜて食べましょう
- 2) 良質な食物繊維と海藻・キノコ類  
昆布、ひじき、わかめなど海藻はアルギン酸という食物繊維を多く含む上にマグネシウムや亜鉛などのミネラルを含む理想の免疫力アップの食品です。きのこもビタミンDと食物繊維が豊富、しかも低カロリー
- 3) 丸ごと食べる小魚・煮干しなど  
カルシウムが豊富だけでなく、食物繊維やビタミン、EPA、DHAなど栄養の宝庫。
- 4) 味噌、納豆、チーズ、キムチ、ぬか漬けなどの発酵食品  
善玉菌を増やしてくれる発酵食品は腸環境を整える上ではなくてはならない食品。酒粕もいいですよ!
- 5) 緑黄色野菜  
野菜のパワーはどんな場面でも必要不可欠。特に旬のものがおすすめです

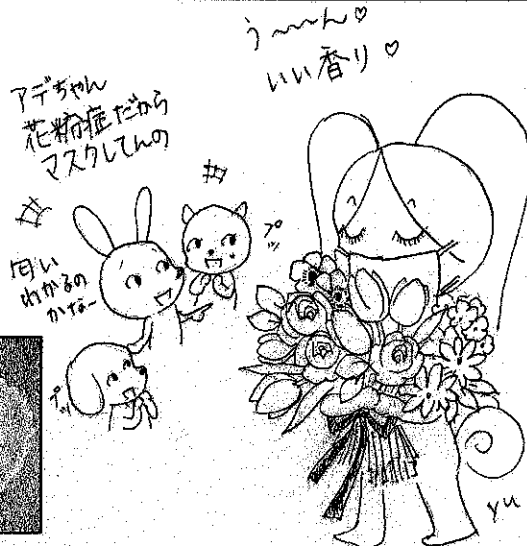
### カンタン! 免疫力アップ体操

#### 椅子スクワット

- 1.椅子に浅く座り、足を肩幅より広く開いたら膝の上に手を置きます。
- 2.爪先は少しハの字に広げ、背筋を伸ばして視線は真っ直ぐ前に向けましょう
- 3.お腹に力を入れて太ももの筋肉を意識し息を吐きながら4秒かけて椅子から立ち上がりましょう。
- 4.立ち上がった時に膝を伸ばし切らず前傾姿勢になるのがポイント。
- 5.筋肉の緊張を感じつつ息を吸いながら4秒かけて椅子に座ります。

この椅子から4秒かけて立ち、4秒かけて座るという1~3の動作を1日2分間繰り返すだけで太ももやお尻の筋肉、体幹が鍛えられるのです

動かない椅子で行いましょう!



### 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よろちよろ出します!



地震も怖いけど  
もっと怖いのは  
だるまの世の中です  
不安の松風は半端ない  
ありせん。明るく  
前向きに 皆で  
のりこえよう!!



令和2年

4月

## 外出時のお守り 防災ポーチ

を持ち歩こう!

### 「防災ポーチ」とは?

熊本地震以降、防災セットを用意されているご家庭も多いと思いますが、災害に遭遇するのは、家にいるときとは限りません。外出時も安心して活動できるように、お出かけの持ち物にちよい足しポーチ。最低限の防災グッズを重くない程度、かさばらない程度に用意しましょう。

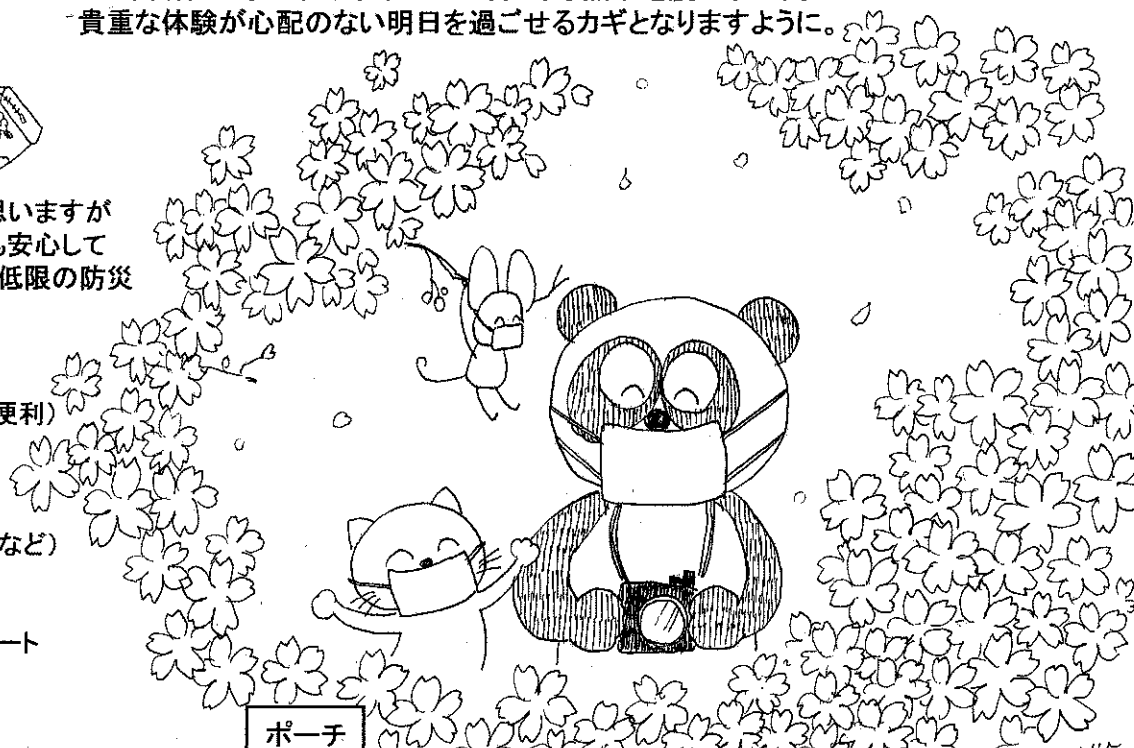
### 基本の中身

- ①家族の連絡先を書いたメモ(携帯電話が使えないときなど便利)
- ②小銭(10円玉と100円玉を数枚)+1000円札
- ③ボールペンなど筆記具
- ④ビニール袋(レジ袋などをきれいに畳んで)
- ⑤お菓子(チョコレートは夏は不向き。飴やキャラメル、ナッツなど)
- ⑥モバイルバッテリー、スマホ充電器
- ⑦常備薬や絆創膏
- ⑧アルコール消毒液(小さなスプレーボトルで)または除菌シート
- ⑨ポケットティッシュ(ウエットティッシュでもよい)
- ⑩マスク(個包装されたもの)
- ⑪ホイッスル(意外と重要)
- ⑫アルミ保温シート(100円ショップで買えます)体が覆える大判のもの
- ⑬ミニライト(LEDライト)

### あれば便利な品

- ①生理用品(若い女性なら必須)
- ②季節によっては携帯カイロ
- ③携帯簡易トイレ
- ④子供連れの人は折り紙やシールなど、気が紛れるもの
- ⑤折りたためる靴(ハイヒールの人など)
- ⑥使い捨てコンタクトレンズ/洗浄液やメガネ
- ⑦ハンカチは大判のもの、スカーフ、手ぬぐいなど
- ⑧保険証のコピー
- ⑨持病のある人はお薬手帳のコピー
- ⑩携帯ビニールかっぱ(100円ショップで買える)雨も寒さもしのげます。
- ⑪携帯ラジオ
- ⑫住んでいる地域の防災避難地図のコピー。自治体HPなどからダウンロード
- ⑬軍手
- ⑭口内洗浄シートかマウスウォッシュ、携帯歯ブラシセットなど

人間の知恵で、過去の経験や教訓を活かし準備や予防をし、被害を最小限にすることができます。昨今の自然災害、細菌やウイルスによる世界的感染症は、もはや人類の敵は人類ではないことを物語っています。備蓄=安心。備えあれば憂いなし、という言葉が身に染みる今日この頃です。熊本地震から4年。貴重な体験が心配のない明日を過ごせるカギとなりますように。



ポーチ

かさばったり、重かったりすると持ち歩くのにおっくうになって来ます。基本は化粧ポーチくらいの大きさ~自分の必要な物に応じて、大きさを決めましょう。モバイルバッテリーやLEDライトの電池など、時々十分確認も忘れずに。

### 防災バッグには3種類

#### 【0次避難バッグ】

いつも携帯しておきたい防災グッズ。災害が起きているその現場から安全に逃げるために、また、数時間程度の避難に耐えられるように持ち歩きたい最低限の非常用品。防災ポーチはこれに当たります。

#### 【1次避難バッグ】

災害発生直後の3日間くらいを自宅以外(避難所など)で生活するために必要となるもの。

一般的に言われる「非常用持ち出し袋」や「避難バッグ」はこれに当たります。すぐに取り出せるよう玄関などに置いておきたいバッグです。

#### 【2次避難】

1週間~2週間くらいの避難生活をおくるために必要なもの。

バッグには入りきらないので自宅に「備蓄」しておく。

### お弁当に最適なレシピ

#### 豚みそのおにぎり

##### 材料

- ・ごはん(温かいもの)2杯分・豚ひき肉80g・青じそ
- ・しょうゆ小さじ2・みりん小さじ2・砂糖少々・赤だしみそ小さじ1

##### 作り方

- ①小鍋にひき肉と調味料を入れ、中火にかけ、菜ばし3本ぐらいで混ぜながら、ぼろぼろのそぼろ状にする。
- ②ご飯に①を混ぜおにぎりをつくり、青じそを巻きラップで包む

#### えびとパプリカのチーズ風味

##### 材料

- ・大正えび150g・玉ねぎ1/2個・赤パプリカ1個・しょうゆ少々・オリーブオイル小さじ2・粗挽きこしょう少々
- ①しょうゆ大さじ1/2・粉チーズ大さじ1

##### 作り方

- ①えびは尾一節残して殻をむいて背わたを取る。さっと洗って水気をふき、しょうゆをまぶす。
- ②玉ねぎは1cm幅に切り、パプリカは4等分してから斜め1cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れ、中火で①をさっと炒めて取り出す。
- ④残りのオリーブオイルを入れ、②がしんなりするまで炒め、えびを戻して①で調味する。粗びきこしょうをふる。

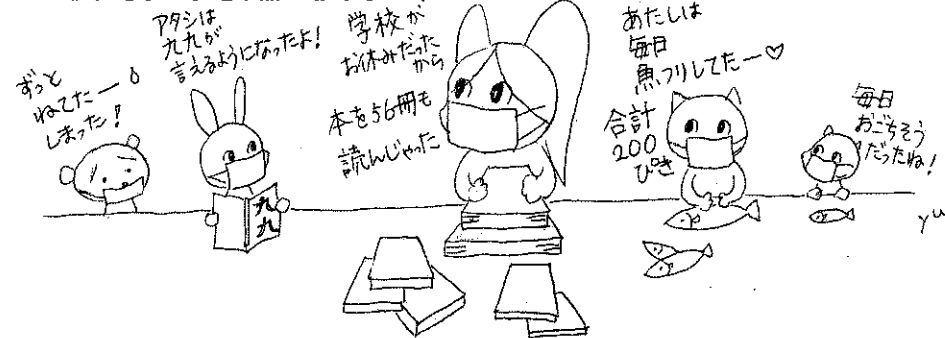
#### 鶏と玉ねぎの南蛮漬け

##### 材料

- ・鶏もも肉200g・玉ねぎ1/2個・人参4/1本・小麦粉適宜
- ①しょうゆ小さじ1・みりん小さじ1・酒小さじ1・すりおろしにんにく少々
- ②しょうゆ大さじ1・みりん大さじ1・酢大さじ1・かつおだし大さじ3・赤唐辛子少々

##### 作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に切って、①を絡める。
- ②にんじんは5mm厚さに切り、あれば好みの抜き型で抜く。
- ③玉ねぎは薄切りにし、②と一緒に耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約1分加熱し、パットに移す。
- ④油を中温に熱して②を素揚げし、③に漬ける。
- ⑤①の汁気をふき、小麦粉を薄くまぶして中温でからっと揚げ、③に漬け、粗熱が取れるまでおき、器に移す。





# #STAY HOME

おうちにいましょう

COVID-19:終息の見通しがつかぬまま、5月になってしまいました。  
コロナウィルスをもらわないために、誰かにうつさないために  
世界中の合言葉は#STAY HOME。おうちにいましょう。  
美しい季節にお出かけできないのはツライけど、ほんのちょっと  
ガマンして、発想の転換。おうちライフを充実させましょう。

令和2年

5月

## おうちごはん

外食もままならない今、簡単で美味しくかつ材料費も高くない料理が人気です。そこにスイーツがあると、うれしいですね。

### 豚ロースの辛みそ焼き(4人前)

材料:豚ロース(とんかつ用) 4枚

- 味噌 大さじ4 ○酒 大さじ2 ○みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ1 ○醤油 大さじ1 ○コチジャン 大さじ1/2
- にんにくチューブ 3cm ○しょうがチューブ 3cm
- ・ピザ用チーズ たっぷり

- 作り方:①○を全部ボールに入れ混ぜておく。豚肉は焼き縮みしないよう筋切りしておく。
- ②バットに○の半量を塗り豚肉を並べる。残りの味噌を表面にたっぷり塗り、ラップをぴったりして冷蔵庫で30分~おく。
- ③フライパンを弱中火にかけ、薄く油をしいて豚肉を並べこんがり焼いていく。焦げやすいので弱めの火でじっくり焼いて下さい。
- ④両面しっかり焼いたらピザ用チーズをたっぷり乗せて、蓋をしてチーズがとろけるまで加熱したら出来上がり チーズはほろろOK♡

### マーボー春雨(2人前)

材料:豚ひき肉...120g 春雨...60g 万能ねぎ...4~5本  
○水...150ml ○焼肉のたれ...大3 ○ごま油...小1 ○鶏がらスープ...小1/3 ○生姜チューブ...2cm (好みで)ラー油...適量

- 作り方:①春雨は長ければ半分に切る。ねぎは小口切りにする。○は合わせておく。
- ②耐熱ボウルに春雨、ひき肉の順に入れ、○を回しかける。ふんわりラップし、600Wのレンジで6分加熱する。
- ③ねぎ(飾り用に少し残す)を加えて菜箸でよく混ぜ、器に盛って残りのねぎとラー油をトッピングする
- ※肉の色が変わっていなければ、加熱の時間を長くしてください

### 豚しゃぶゴマだれうどん(1人分)

材料:うどん1玉 しゃぶしゃぶ用豚肉80g オクラ2本 プチトマト2個  
ねりゴマ小さじ1 めんつゆ大さじ1 水

- 作り方:①うどんは茹で冷水にさらす、豚肉、オクラをさっと茹でる
- ②プチトマトは4等分、オクラは輪切りに
- ③練りゴマを小ボールに入れ、めんつゆを少しずつ加え混ぜる。(少しずつ加えると練りゴマが分離しない) うまく混ぜたら、残りのめんつゆと水を入れる。(ストレートつゆの場合は水不要)
- ④③の中に豚肉を入れ、先に味をつける。お皿に水気を切ったうどんを盛り付け、お肉、オクラ、トマトを彩りよく乗せ残ったたれをかける。

早くこんな日が  
来るといいね!!



### 簡単チーズケーキ(18cmケーキ型)

材料:土台/市販のクッキー(マリー24枚) バター40g 牛乳大さじ1  
クリームチーズ200g 砂糖70g 卵2個 卵黄1個 牛乳240cc  
生クリーム120cc 薄力粉50g(振っておく)

#### パラフィン紙

- 作り方:①ビニール袋に市販のクッキーを入れて麺棒などでたたき砕く  
その中にバター40gと大さじ1の牛乳を入れもみこむ
- ②ケーキ型にパラフィン紙を敷いて、①の砕いたクッキーを敷きつめる
- ③クリームチーズは室温で柔らかくし、滑らかになるまで練る
- ④③に砂糖、振った薄力粉、卵を入れさらに混ぜる
- ⑤④に温めた牛乳と生クリームを入れる(熱くしすぎない)
- ⑥湯せんにかけながら加熱。とろみがつき過ぎない程度に。
- ⑦ケーキ型に⑤を流し入れ150度に余熱したオーブンで30分焼く
- ⑧粗熱がとれてから型をはずす



## 1日1回、軽く体を動かそう! (朝・昼・夜できたら最高★)

近所のお散歩は外出自粛時もOK。ただ、3人以上だったり、立ち止まってるの会話はNGです。屋外なら安心、ではなく風など空気の流れてウィルスが飛んでくることだってあるらしいですよ! マスクは忘れずに着用してくださいね! 体操はムリせず、体力に合わせて行いましょう!

### ①背伸び



手を組み、真上に気持ちよく背伸びをしたあと、左右にたおす

### ②肩まわし



両肩をぐるぐる回す  
前からうしろへうしろから前へ

### ③上半身を左右に



椅子の背に手をかけ腰をひねり後ろを向く

### ④足全体を伸ばす



椅子の前に腰かけ、片足を伸ばしつま先は上にして、上半身たおす

### ⑤足あげ

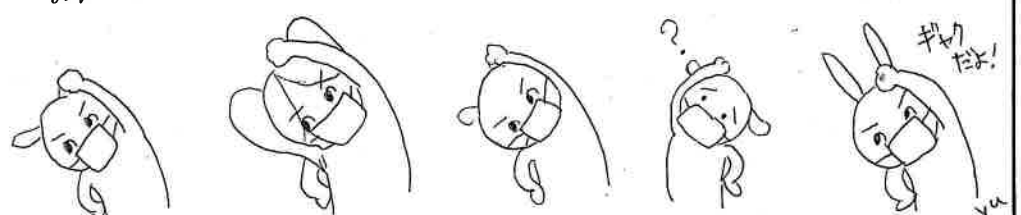


片足ずつ、床に並行にあげる

## ラジオ体操放送時間

- ◇NHK総合(月~金) 14:55-15:00
- ◇NHK教育(毎日) 6:25-6:35
- ◇NHKラジオ第一放送(毎日) 6:30-6:40
- ◇NHKラジオ第二放送(月~土) 8:40-8:50
- " 12:00-12:10
- " 15:00-15:10

おいち にい さん しん 体を動かすのを忘れずにね!





# 衣替えの季節

コロナ自粛でうち時間が長くなったことで、断捨離や大掃除をされた方も多いでしょう。衣替えといっても、夏日・真夏日になる日が年々早くなり、自分の都合で! という方も多いようです。

令和2年  
**6月**

## 衣替えの目安

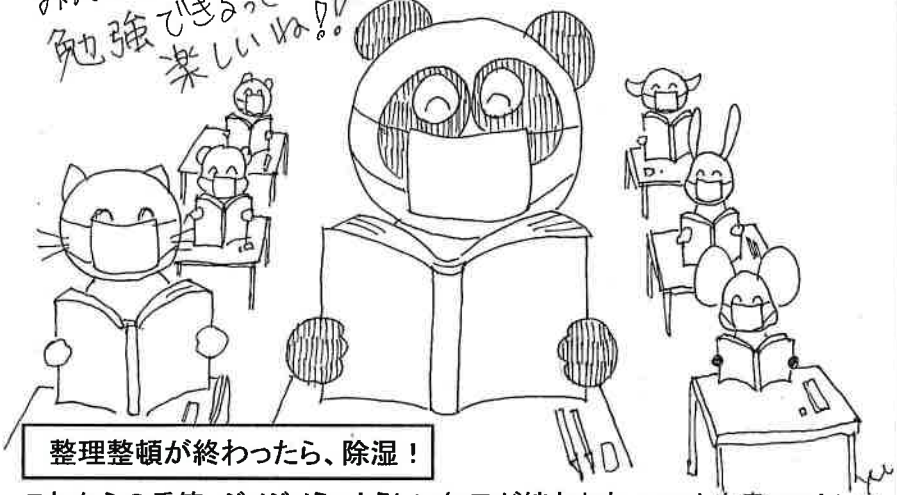
季節に応じて衣装を入れ替えることを「衣替え」といい、日本では6月1日が冬服から夏服へ、10月1日が夏服から冬服へ衣替えするタイミングとされています。衣替え自体は平安時代ごろから行われていた風習ですが明治政府が役人や軍人の制服を6月1日と10月1日に衣替えするよう定めたことから、この日づけが定着しました  
 衣替えのタイミングは、最高気温に注目。目安は15度と20度で、最高気温が20度を超えるようになってきたら夏の装いに、15度を下回るようになってきたら冬の装いの支度を始めるとOKです。  
 衣替えを行うならよく晴れた湿度の低い日を選ぶのがおすすめ!

## 衣替えの時が断捨離のチャンス!

気に入って買った服はなかなか捨てられないもの。ましてお値段もそこそこしたものなら、いつか着るかな、瘦せたら着よう、で何年も持越しという服も多いはず。しかし、一般的にはいつか着ようは、いつまでも着ないそうです。瘦せたら、また新しい服が欲しくなるそうです。収納場所がたっぷりある人は別として、思い切ることが得策のようです。

もちろん、捨てるのは忍びない・勿体ないので、たとえ大した額にならなくてもリサイクルへ出し着たい人に着てもらったほうが服のためにもなりますね。

学校、始まるよかっね!  
 みんなと いっしょに勉強できるって 楽しいね!!



整理整頓が終わったら、除湿!

これからの季節、ジメジメうつうつとした毎日が続きます。コロナ自粛でストレスがたまっているのにウンザリですね。クローゼットのお洋服もまた同じ。除湿でサラサラ、気分もさわやかになるために除湿剤は必須です。

## ～手作り除湿剤～カンタンでお安くできます!

### (床置きタイプ)

- 材料: 重曹・空き瓶・布・紐・輪ゴム  
 あれば、アロマオイル(レモンやミント系がおすすめ)  
 作り方: ①空き瓶(乾燥済)に重曹を半分以上入れる。(多ければ多いほど長持ち)  
 ②お気に入りの香りのアロマオイルを数滴好みで入れる。入れなくてもOK  
 ③ガーゼや布をピンの口より少し大きめにカットしてピンにかぶせ輪ゴムでしっかりとめる。(倒れても中身がこぼれないように)  
 ④輪ゴムだけでは可愛くないので、その上から可愛いリボンや紐をかけて結んでできあがり  
 ※サラサラしなくなったら、中身の入替時。使い終わった重曹は洗剤として利用!(約1~2ヶ月)  
 ※小さ目瓶でいくつか作って靴箱に入れても快適です  
 ※ミントの香りはさわやかな上、虫が嫌うニオイです  
 ※ガラス瓶で中が見えるので造花や貝殻など飾りを入れてもすてきです

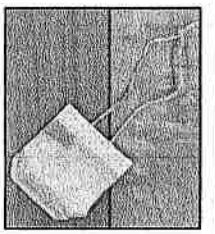


### (靴の中に入れるタイプ)

- 材料: 重曹・お茶や出汁を入れるパック(中身が出ることもあるので2枚重ねにしましょう。) あれば好みのアロマオイル  
 作り方: ①不織布のお茶パックに8分目くらいの重曹を入れる あればアロマオイルを数滴たらし、袋を2重にする  
 ②靴の中に一袋ずつ入れて使います。 コーヒーフィルターに入れても可♡  
 ※アロマオイルを使う場合、香りは1種類にしましょう。  
 あれやこれや使うと靴箱の中で香りがケンカし、臭くなります!

### (吊り下げるタイプ)

- 材料: 重曹・コーヒーフィルター(無漂白がナチュラルで可愛い) 可愛い紐や麻紐 あれば好みのアロマオイル  
 ①コーヒーフィルターに大さじ3杯重曹を入れる  
 ②紐を輪っかにして中に入れ折りたたんでホチキスやテープで止める(紐がはずれないようにしっかりと)



乾燥のし過ぎはウィルス感染に好条件。エアコンのドライ機能のかけ過ぎに注意して重曹でピンポイント除湿にしましょう。

猫ちゃんはアロマ成分が苦手。病気になることもありますので、猫ちゃんのいる場所では使わない方がいいでしょう。

## 夏のレシピ

### ささみときゅうりの中華風酢の物

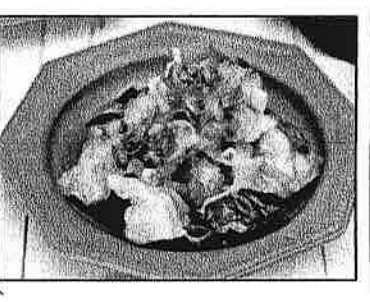
- 材料(4人分)  
 ・きゅうり2本・ささみ 1~2本  
 ・ゴマ油大匙1 ①しょうゆ 大匙2 ②酢 大匙2 ③砂糖大匙1 ④塩適量  
 作り方  
 ①①の材料をまぜておく  
 ②ささみは茹でてさいておく  
 ③きゅうりは千切りにして塩をふり水気を絞る  
 ④ボウルにささみをいれ、きゅうりと①と混ぜ合わせる。  
 器に盛ってできあがり。  
 冷蔵庫で冷やしておくとおいしいです  
 ※ラー油やゴマなどお好みで!

### 鶏もも肉と茄子のおろしポン酢

- 材料(2人分)  
 ・鶏もも肉 1枚  
 ・塩・胡椒少々  
 ・①醤油大さじ1 ②みりん大さじ1  
 ・茄子2本  
 ・片栗粉大さじ2  
 ・小麦粉大さじ1  
 ・大根おろしお好きなだけ  
 ・ポン酢適量  
 ・サラダ油大さじ2  
 ・水大さじ1  
 作り方  
 ①鶏もも肉は一口大に切り塩・胡椒をして、①を絡めておく。茄子は乱切りにし水にさらしておく  
 ②鶏もも肉と茄子に片栗粉と小麦粉を振っておく(分量の粉を半分ずつ振って下さい。)  
 ③フライパンにサラダ油を入れて熱し鶏もも肉を皮目から入れて焼く。  
 ④鶏もも肉の焼き目が付いたらひっくり返し端に寄せ、茄子を入れて水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。  
 ⑤器に盛り付け、大根おろしをのせてポン酢をかけてどうぞ。



雨もコロナも つまんないね...





## バジル 夏のレシピ

### バジルの特徴

バジルは、甘くフレッシュな芳香でパスタやピッツァ、サラダに、ソースにと大活躍。ドライにしても楽しめるイタリア料理に欠かせないハーブです。カロテンやビタミンEのほか、ミネラル分も豊富。

熱帯アジア、インド原産で寒さに弱いので気温が十分に上がる5月が植えつけの適期。4月中旬から6月中旬にポリポットにタネをまいて育苗できます。日当たり、水はけのよい場所に植えつけると1か月後から収穫できます。花を咲かせるとタネに養分が取られ、葉がかたくなるので、花芽を見つけたらすぐに摘み取ります。なお、気温が高くなるにつれ、生育おう盛となり、収穫量もふえるので、乾燥させるか、冷凍保存します。

### バジルペースト

200mlの瓶1個分

材料：バジル(生)30枚・ニンニク 1片・松の実 大さじ3・粉チーズ 大さじ3・塩 小さじ1/2・EVオリーブ油 大さじ4

下準備：瓶と蓋は煮沸消毒し、よく乾かしておく。バジルはよく洗い水気を切り葉と茎に分けておく

作り方：①フードプロセッサーに、バジルの葉、ニンニク、松の実、粉チーズ、塩を入れ、ペースト状になるまでかくはんする。

②①にEVオリーブ油を加え均一に混ぜるよう、さらにかくはんする

③煮沸した瓶に②を入れ、表面を覆うように分量外のEVオリーブ油を5mm程度注ぐ。

バジルペーストは酸化すると変色するので、表面をEVオリーブ油で覆い変色を防ぎます。使ったら、EVオリーブ油を追加すると長持ちします。冷蔵庫で保存し、1週間くらいで使いきりましょう。(冷蔵庫に入れると油が固まりますが、常温に戻すと元に戻ります)

### 豚ひきガパオライス

2人分

材料：豚ひき肉 200g・玉ねぎ 1/4個・にんにく みじん切1片・赤パプリカ 半個・レンコン 3cm・バジル(生) 10枚・卵 2個・サラダ油 大さじ1.5 豆板醤 少々

<調味料>ナンプラー 大さじ1・しょうゆ 大さじ1・オイスターソース 大さじ1/2・砂糖 小さじ1・ゴマ油 少々・ご飯 炊きたて丼2杯分

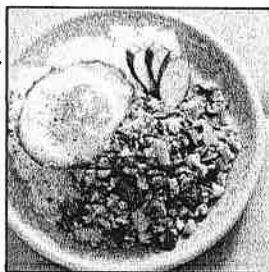
下準備：玉ねぎはみじん切りにする。赤パプリカは2cm角に切る。レンコンは皮をむき、粗く刻む。<調味料>の材料を混ぜ合わせる。

作り方：①フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、目玉焼きを2つ作り、取り出しておく。

②キッチンペーパーでフライパンの汚れを拭き取り、サラダ油大さじ1と豆板醤を中火で熱し、豚ひき肉とレンコンを炒める。

③玉ねぎ、にんにく、パプリカを加えて炒め合わせ <調味料>を加えてさらに炒め汁気がなくなったらバジルを加える。

④器にご飯をよそい、③をかけ、①の目玉焼きをのせる。



### バジル風味のポテトサラダ

材料：じゃがいも 200g・プロセスチーズ 40g

<ドレッシング>

バジル(生) 15枚・EVオリーブ油 大さじ1・マヨネーズ 大さじ1

おろしニンニク 1/4片・塩こしょう 少々・飾りバジル葉 適量

下準備：①じゃがいもとプロセスチーズは1cm角に切る

②バジルは細かいみじん切りにし、その他の<ドレッシング>の材料と混ぜ合わせる。

作り方：①じゃがいもを茹でて、<ドレッシング>とチーズを混ぜて、器に盛り付け、バジルの葉を飾る

### カプレーゼ

2人分

材料：トマト 1個・モzzarellaチーズ 1個・バジル(生)

適量・塩 少々・粗挽きコショウ 少々・

EVオリーブ油 適量

下準備：トマトはヘタを取って縦半分に切り、さらに幅1cmの横切りにする。モzzarellaチーズはトマトと同じ枚数に切る。

作り方：器にトマト、モzzarellaチーズ、バジルを順番に盛り付ける。全体に塩、粗びき黒コショウ、EVオリーブ油をかける。



### アボカドとサーモンのバジルマヨ和え

2人分

材料：アボカド 1個・レモン汁 少々・サーモン(刺身用) 80g

<バジルマヨ>バジルペースト 小さじ1/2・マヨネーズ 大さじ1.5

砂糖 小さじ1/2・塩コショウ 少々

下準備：果肉をスプーン等で取り出し、ひとくち大に切ってレモン汁をからめる。サーモンは食べやすい大きさに切る。

ボウルで<バジルマヨ>の材料を混ぜ合わせる。

作り方：<バジルマヨ>のボウルにアボカド、サーモンを加えて和え、器に盛る。



ガスで乾かすから早い！安い！ふっくら！！

### ♡ ガスのパワーでスピード乾燥！

8kgの洗濯物→約80分 → 電気式の約1/3の時間！！  
5kgの洗濯物→約52分

### ♡ 繊維の根元からふんわり！

ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させるので繊維が根元から立ち上がり、快適に仕上がります。

3K... ¥65,000(税別)

5K... ¥82,000(税別)

8K... ¥99,800(税別)

専用置台... ¥12,000~¥17,000(税別)

その他取付部品... ¥8,000(税別)

ガスのお客様は金利手数料なし10回払いOKです！

リンナイ  
ガス衣類乾燥機

乾太くん



梅雨の長雨も、  
夏の汗っかきも  
PM2.5も花粉も怖くない！

詳しくは、お気軽にお尋ね下さい！！



## 冷たい麺で 夏を乗り切る♪

今年の梅雨は酷かったですね。コロナと豪雨のWパンチで  
熊本県民は心折れる日々。それでも夏はやってきます。  
コロナ禍、楽しい夏は期待できそうにないけど元気に健やかに  
過ごしたいものです。暑くて食欲がないときも、ツルツと入る  
麺類は夏には欠かせないメニュー。毎日の献立に取り入れて  
みませんか？

### ルッコラと生ハムの冷製素麺 (2人分)

#### 材料

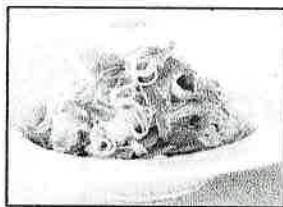
素麺2束・ルッコラ1〜2束・生ハム(小)8枚  
＜調味料＞レモン汁大さじ1・オリーブ油大さじ3・しょうゆ小さじ1  
塩コショウ少々

#### 下準備

- ・生ルッコラはザク切りにする。
- ・ハムはひとくち大に切る。
- ・ボウルで＜調味料＞の材料を混ぜ合わせる

#### 作り方

- ①素麺は袋の指示通りにゆで、流水で粗熱を取って氷水に放ち、しっかり水気をきる。
- ②＜調味料＞のボウルに①、ルッコラ、生ハムを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。



### 梅ドレッシングの冷やしうどん (2人分)

#### 材料

うどん2玉・梅干し3〜4個・シソ4枚・みょうが1個

#### ＜調味料＞

オリーブオイル大さじ2・みりん小さじ2・塩コショウ少々

#### 作り方

- ①みょうが、シソは千切りにする
- ②梅干しは種をとってたたく
- ③①と②を＜調味料＞とあわせ、茹でてしっかり水切りして冷やしたうどんと和える



### 冷製トマトそうめん (2人分)

#### 材料

そうめん2〜3束・トマト2個・なす2本・シソ8〜10枚・白いりごま少々

#### ＜調味料＞

ポン酢しょうゆ大さじ3・オリーブオイル大さじ2・酢大さじ2

#### 作り方

- ①なすはヘタを落とし、皮を全部むきラップに包み、600Wのレンジで2〜3分加熱。箸でつまんで柔らかくなればOK。ヤケドに注意しラップをはずし冷やしておく。
- ②トマトは湯剥きし、ざく切りにして＜調味料＞につけておく
- ③冷えたなすは縦半分に切ってから斜めに1cm幅に切っておく
- ④器に茹でて冷やしたそうめんを盛りなす、トマト、調味料をかけちぎったシソ、ゴマをちらす



### 鶏ささ身と枝豆のユズコショウ和えそば (2人分)

#### 材料

そば2玉・鶏ささみ3本・ゆで枝豆400g・酒大さじ1

＜つゆ＞2倍濃縮つゆ60ml・水60ml・ゆずこしょう小さじ1/4

白ごま小さじ1

#### 下準備

- ・そばは茹でてザルにあげ、水気をきり冷やす
- ・ささみは筋をとり、酒を入れた湯でゆがいて食べやすい大きさにしておく
- ・つゆは混ぜ合わせておく

#### 作り方

- ①器にそば、鶏ささ身、枝豆を盛り、＜つゆ＞の材料をかける。



### そうめんビビン麺 (2人分)

#### 材料

そうめん2束・豚肉しゃぶしゃぶ用160g・きゅうり1本

#### ＜たれ＞

水1/2カップ・酢大さじ1・ごま油大さじ1・砂糖大さじ1・コチュジャン小さじ6

鶏ガラスープの素小さじ4・しょうゆ小さじ2・白ごま小さじ2

#### 作り方

- ①豚肉はサッと湯通しし、冷水にとって冷まし、水気をきる。きゅうりはせん切りにする。ボウルに＜たれ＞を混ぜる
- ②鍋に湯を沸かし、そうめんをゆで、冷水にとってもみ洗いする。ザルに上げて水気をきる
- ③ボウルに②のそうめん、①の豚肉・きゅうり・たれを入れてよく混ぜ、器に盛り、ごまをかける。

### コロナ禍での熱中症対策

飛沫感染予防には不可欠のマスクですが、高温多湿的环境下では熱中症のリスクが高くなる恐れがあります

- ・屋外で、互いに十分な距離がある場合はマスクを外す  
屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外す。
- ・喉が渇いていなくても水分摂取  
マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける。
- ・マスクを外して休憩をとる  
周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩する。

- ・服装にも配慮  
外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がける
- ・マスク着用時、激しい運動はしない  
皮膚からの熱が逃げにくかったり、気がつかないうちに脱水になるなど体温調整がしづらくなる

ねー  
みんな近いよ!!

2mは  
はなれよー

あーあ

まだまだ  
続く  
マスクの  
日々...





疲れた体に……

## お酢のチカラ

### 酢の歴史

人間が作った調味料の中で、酢は最古のものとされています。蓄えていた果実が自然にアルコール発酵し、そこに菌が働いて酢が誕生したと考えられます。文献上では紀元前5000年頃の記録が残っているそう。日本には4～5世紀の頃中国から伝わり、高級調味料だったものが江戸時代味噌・しょうゆとともに庶民にも普及。お寿司が広まりました。

### 疲労回復

酢酸やクエン酸、タンパク質を構成する多種のアミノ酸など60種類以上の有機酸がすっぱい味の元。このような成分が摂取した食べ物を効率よくエネルギーに変えるクエン酸回路を活性化してくれます。クエン酸回路の働きが悪いと疲労物質である乳酸が蓄積されるのです。酢を摂取すると代謝が活発になり乳酸の蓄積を防ぎ、貯まった乳酸の分解もしてくれるのです。昔から疲れたときは酢の物を食べよう、というのは理にかなっていたんですね。

### ダイエット効果

酢に含まれる「酢酸」には脂肪の蓄積を抑える効果があります。しかもクエン酸は体内の脂肪をエネルギーに変えて消費、アミノ酸はその脂肪の燃焼を促す効果があるとされています。運動する30分～1時間前に摂取するとその効果が最も効率よいということです。

酷暑の8月が終わり、残暑厳しい9月。知らないうちに身体も相当参ってきている頃ですね。日本最古の調味料といわれるお酢は、たくさんの効果があるばかりではなくおいしく摂取できるのでありがたいですね。食卓に置き、いつものおかずにちょっとかける、くらいに気軽に摂ると長続きするような気がします。

令和2年

9月



### 腸内環境の改善

酢には抗菌作用があり、腸内の悪玉菌を減らしてくれます。また腸内の善玉菌は酢に含まれるグルコン酸が大好き。善玉菌が増えて活発に活動してくれるので腸の血流がよくなり腸内環境が改善されていきます。

### ～基本の合わせ酢～

| 二杯酢               |      | 三杯酢  |          | 甘酢 |        |
|-------------------|------|------|----------|----|--------|
| 酢                 | 大さじ2 | 酢    | 大さじ1と1/2 | 酢  | 大さじ4   |
| 醤油                | 大さじ2 | 薄口醤油 | 大さじ1と1/2 | 砂糖 | 大さじ2～4 |
| 好みで酢の半量のだしを加えてもOK |      | 砂糖   | 大さじ1弱    | 塩  | 小さじ1   |

### ～酢を使ったレシピ～

#### ごぼうの甘酢炒め

##### 材料

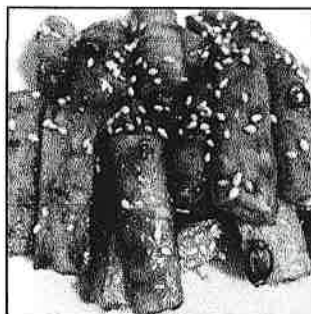
ごぼう(150g)1本・片栗粉大さじ2・ごま油大さじ2・酢水適量

##### 調味料

みりん大さじ1・酢大さじ1・砂糖大さじ1・しょうゆ大さじ1・鷹の爪輪切り適量・白いりごま適量

##### 作り方

- ①ごぼうは5cm幅に切り、縦半分に切ります。
- ②酢水に10分程さらしてアク抜きをします。
- ③水気を切り、片栗粉をまんべんなくまぶします。
- ④ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤中火で熱したフライパンにごま油をひき、④を入れて焼きます。
- ⑥焼き色がついたら4を入れて中火のまま炒め合わせ、味がなじんだら火から下します。
- ⑦お皿に盛り付け、白いりごまをかけて完成です。



#### 鶏ももと茄子の甘酢炒め

##### 材料

鶏もも肉1枚(約200g)・塩、コショウ各ひとつまみ・片栗粉約大さじ2  
ナス1～2本(約150g)

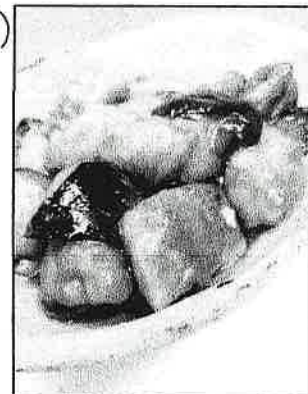
②で使います

##### 調味料

醤油、みりん、砂糖、酢各大さじ1、(サラダ油大さじ2)

##### 作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩コショウし冷たいフライパンに片栗粉と一緒に入れ片栗粉をまぶしつける。
- ②①にサラダ油を回しかけて中火にかけて焼く。
- ③ナスはヘタを除き、一口大に乱切りにする。
- ④鶏肉がこんがり焼けたらナスを加え混ぜ、フタをして2～3分炒める。
- ⑤ナスがしんなりしたら、調味料を混ぜ合わせたタレを加える。
- ⑥絡めるように炒め合わせて、完成！



#### 万能うま酢たれ

##### 材料

昆布(8×10cm)1枚・酢1と1/2カップ・酒1/4カップ・みりん大さじ2  
しょうゆ小さじ1・きび砂糖(なければ砂糖)小さじ2・塩小さじ1

##### 作り方

- ①すべての材料を鍋に入れ弱めの中火でひと煮立ちさせ、そのまま煮ます。
  - ②完全にさめたら、昆布を取り出す。煮沸消毒した密閉びんに入れば、冷蔵で1カ月ほど保存可能。
- 使うときに、ゆずこしょうを加えたり、ねりごまを入れたり・・・アレンジはお好みで！

リフォームなどの工事の前には・・・  
ガス漏れ等の事故に繋がらないためにも  
事前にご連絡をお願いいたします。

あたしは  
高ナツに  
お酢を  
かけてます



ふーん

②が熱いときにかけましょう！白菜のかわりにキャベツでもおいしい！



## 茶を楽しむ

朝晩は過ごしやすい季節となりました。温かい飲み物がうれしい季節ですね。おいしいお菓子をいただいたとき、自分で買ってきたとき、いつものコーヒーや紅茶もいければお抹茶を点ててみませんか? 茶道の心には遠くても、ほっこり癒しの時間が持てるはずです。

### 千利休

茶道千家流の始祖となった“茶聖”千利休は、信長・秀吉に仕えるも己の美学の前には一歩も譲らなかったという。戦国武将たちにとって名物茶器は一国一城に値するもので、その価値は今とは比較にならないものだったそう。秀吉の金ぴかの茶室は有名ですが利休が追及したのは侘びの世界。茶道具だけでなく、茶室の構造やお点前の作法など、茶会全体の様式にまで「これ以上何も削れない」極限まで無駄を削る侘び茶を大成させました。茶の心も好みも正反対の利休と秀吉。終には切腹を命ぜられた利休。古田織部と細川三斎がとりなそうと奔走するも、利休はそれを受け入れず切腹するのでした。晩年、秀吉は大そう後悔し利休好みの枯れた茶室を建てさせ利休を偲んだそうです。

### お抹茶を点ててみよう! (薄茶)

#### 必要なもの:

抹茶・茶せん・抹茶茶碗(茶碗はカフェオレボウルや小井、深めの器などで代用できます) 茶せんは1000円~あります

#### 1: 茶碗を温めておく

お湯の温度が低いとききれいな泡が立ちにくくなるので、まずは抹茶茶碗にお湯を注いで温めておく。沸かす際の温度は80~90℃くらいがベスト。

#### 2: 茶せんの穂先を湿らせておく

茶せんは竹で出来ているため、乾いた状態のまま点てると穂先にしなりが出ません。茶碗を温めている間に茶せんも浸して、穂先を湿らせておきましょう。

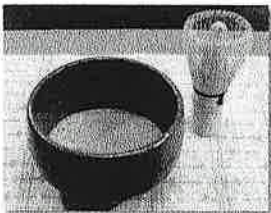
#### 3: 抹茶を茶こしでこす

舌触りのいい抹茶を点てるには、抹茶のダマを茶こしでこしてサラサラにするのが重要です。一杯分の量(茶約2杯、またはティースプーンに1杯弱)を、そのまま抹茶茶碗の上でこせばOKですよ。

#### 4: 茶せんを立てて前後に動かす

60~70ccのお湯を注いだら、茶せんを立てて細かく前後に動かします。きめ細かい泡が全体に立つまで、手早く混ぜて下さいね。

お湯の量は60~80CC位



お抹茶はお値段が高ければ高いほど美味しく、色もキレイですがおサイフと相談して自分のベストの銘柄を選びましょう。

#### ~抹茶オレの作り方~

材料: 抹茶大さじ0.5 牛乳100cc 砂糖大さじ1  
抹茶を点てるお湯少量

作り方: ①抹茶・砂糖・少量の湯を入れ茶せんでお茶を点てる

②牛乳を注いだら完成。

冷たい牛乳を入れたらアイス抹茶オレに。

砂糖はお好みで。甘いのがニガテな方は入れなくてもOK

抹茶の量もお好みで調整してね!



おイモ、半分こすっねー♡

はやく チョーダイ♡♡



リフォームなどの工事の前には...  
ガス漏れ等の事故に繋がらないためにも  
事前にご連絡をお願いいたします。

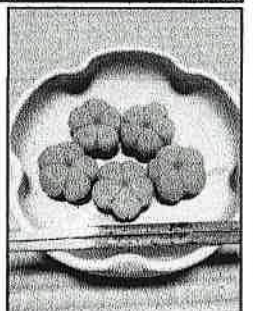
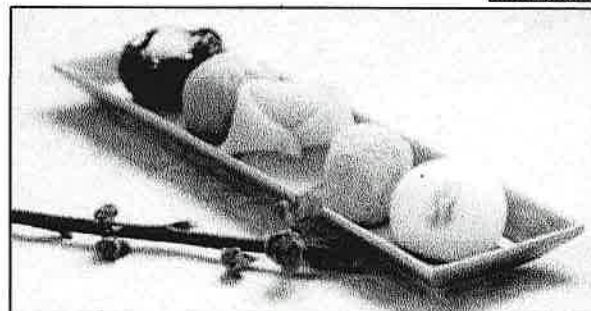
天の原

### 雰囲気も楽しむ

お茶室には、床の間があり高僧の書の掛け軸と茶花がしつらえてあり、お客様をもてなす心を表しています。家庭ではそこまでできませんが、テーブルにお花を一輪飾ると気分もアップ。茶花は庭先に咲く小さな花でいいのです。

### お菓子

いつもの和菓子も懐紙を敷いた上に置くとお茶席の雰囲気ですが、なくても十分。洋菓子だってOKです。四季を感じる和菓子の世界を知るのも楽しいですよ! 干菓子もおいしい!



### 奇跡のハーブティー: マンジェリコン

日本では沖縄で自生している野草。沖縄のおじいやおばあが煎じて飲んでいる奇跡のハーブです。

マンジェリコンがどうして注目されるのか、その理由は含有成分にあります。茶葉の状態の緑茶(煎茶)と比べて、マンジェリコンにはカルシウム、カリウム、マグネシウムなどが豊富に含まれていることが分かっています。

インスリンの分泌を促進、血糖値を抑える効果を持ち、また余分な塩分を排泄し血圧を下げる効果のあるカリウム、血液をサラサラにし高血圧を予防するカルシウムなどが沢山含まれています。



飲み方は煎じて飲みますが、苦いです  
それでも段々慣れてきます。

繁殖力も強く、挿し木でどんどん増えます。

二神石油ガスでは、自社で栽培し、健康に不安を抱えている社員で毎日飲んでます。

ご希望の方に、無料でお分けします。

ご家庭で育ててみませんか? プランター栽培でOKです。

会社の庭で社長が趣味で育てていて、ガスのお客様にぜひ! とのことです。

ご入り用の際は、事前にお電話していただくと準備しておきます。

数に限りがございますので、お早目にどうぞ!!!

無料

マンジェリコンの苗ご希望の方は378-3644 まで!





進んでます！！ 特別見学通路に行ってみよう！

## 復興・熊本城

熊本地震から4年が過ぎ、阿蘇の道路の開通や仮設住宅の撤去など復旧工事も着々と進んでいるようです。ずっと近寄れなかった熊本城にも、復旧工事中のお城が見学できるという「特別見学通路」が6月に完成。地上6mの高さの位置からより接近して見る事ができます。高さ6m、長さ350mの空中回廊、工事中の今だからこそ味わえる視点での熊本城。秋の日のお散歩コースに加えてみませんか

編集部も  
行って  
来ました！

崩落した石垣を覆う雑草に胸が痛くなりましたが、日本の土木建設工事力に感動を覚えました。目線が地上6mと高いので数寄屋丸も二様の石垣も目の前。不思議な景色です。また、崩れた櫓形も眼下に眺めることができます。いずれ壊されるとはいえ、空中回廊もすばらしく足を運ぶ価値は大いにあります。北ルートは日祝しか公開されていませんが、比較的空いている平日がおすすめ。空いているので写真もゆっくり撮ることができます。天守閣広場まで行くことができ、天守閣を真正面から見られます。広場の銀杏もこれから色づくので楽しみです。

マスク着用は必須です

### 熊本城特別公開

期間：2020年6月1日～※特別見学通路(南ルート)は全日公開、

北ルートは日曜・祝日のみ公開

TEL:096-223-5011(熊本城運営センター)

入園時間：9:00～17:00(最終入園16:30)

入園料：大人500円、小人200円、未就学児無料

※天守閣内部の入場は不可。

熊本城特別公開公式HP

<https://castle.kumamoto-guide.jp/grand-unveiling/>

### 熊本城ミュージアム わくわく座

江戸時代から熊本地震被災前の熊本城の姿を大迫力のVRで再現。時代を行き来しながら、熊本城の歴史や城郭の迫力を体験できます。特別公開通路の見どころを、最新のVR映像とスタッフのライブ解説で学べます。

住所：熊本県熊本市中央区二の丸1-1-1(桜の馬場 城彩苑内)

電話番号：096-288-5600

開園時間：9:00～17:00

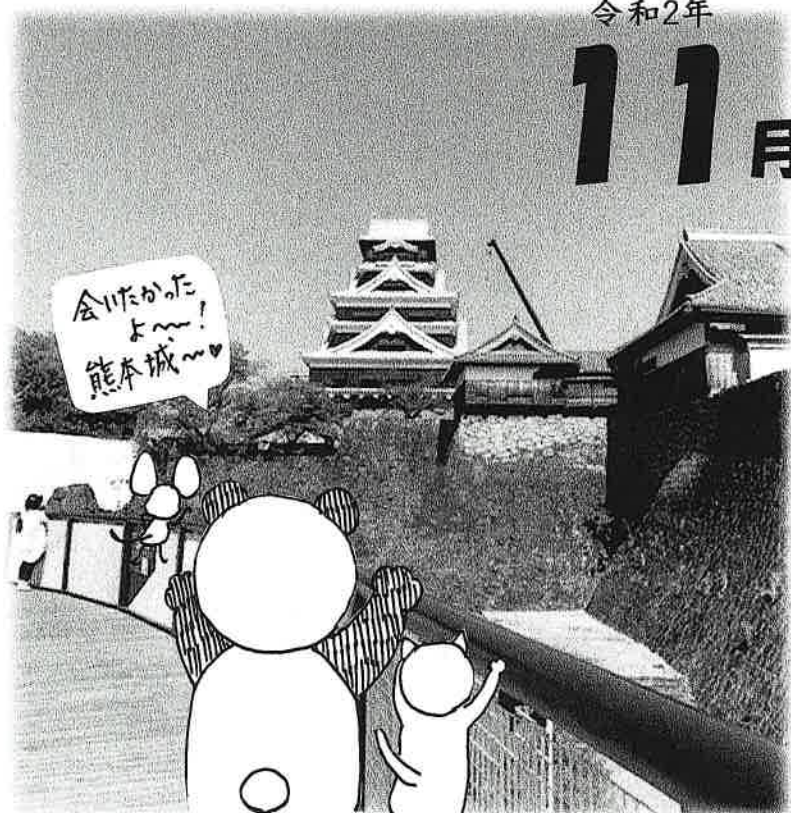
入館料：300円、小・中学生100円(熊本城との2館共通券：高校生以上600円、

小・中学生200円)

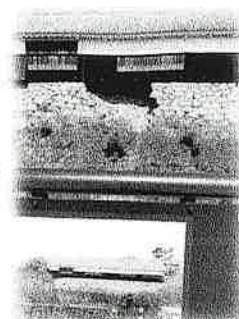
定休日：12月29～31日

<http://www.sakuranobaba-johsaien.jp/waku-index/>

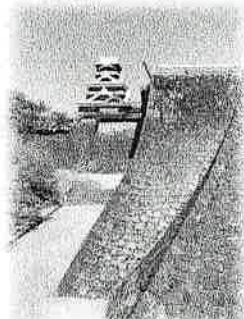
天守閣の中に  
入れるのは  
来春以降！  
楽しみです！



天守閣広場の  
銀杏は健在！



数寄屋丸



二様の石垣



来月は  
たんぽぽ20周年  
記念です!!

### ハニージンジャーポークソテー (2人分)

豚のはちみつしょうが焼き

材料：とんかつ用豚ロース 2枚

塩コショウ 適宜

小麦粉 適宜

サラダ油 適宜

ソース

すりおろしショウガ

大さじ2

はちみつ・しょうゆ

各大さじ2

酒・みりん

各大さじ1

作り方：

①ソースを混ぜ合わせておく

②豚肉は脂と肉の部分に切れ込みを入れ軽く叩いておく

③②の肉の両面に塩コショウし、軽く小麦粉をまぶす

④フライパンにサラダ油を熱し、豚ロースを中火でしっかり焼く

⑤両面焼いたら、フライパンの中の余分な油をキッチンペーパーでふきとる

⑥①のソースを加え、しっかりと煮絡めてできあがり



### 奇跡のハーブティー：マンジェリコン

日本では沖縄で自生している野草。沖縄のおじいやおばあが煎じて飲んでいる奇跡のハーブです。

マンジェリコンがどうして注目されるのか、その理由は含有成分にあります。茶葉の状態の緑茶(煎茶)と比べて、マンジェリコンにはカルシウム、カリウム、マグネシウムなどが豊富に含まれていることが分かっています。

インスリンの分泌を促進、血糖値を抑える効果を持ち、また余分な塩分を排泄し、血圧を下げる効果のあるカリウム、血液をサラサラにし高血圧を予防するカルシウムなどが沢山含まれています。

カリウムを多く含む為、

腎臓の悪い方は飲用できません

飲み方は煎じて飲みますが、苦いです

それでも段々慣れてきます。

繁殖力も強く、挿し木でどんどん増えます。

二神石油ガスでは、自社で栽培し、健康に不安を抱えている社員で毎日飲んでいます。

ご希望の方に、無料でお分けします。

ご家庭で育ててみませんか？プランター栽培でOKです。

会社の庭で社長が趣味で育てていて、ガスのお客様にぜひ！とのこと。

ご入り用の際は、事前にお電話していただくと準備しておきます。

数に限りがございますので、お早目にどうぞ！！



無料

マンジェリコンの苗ご希望の方は378-3644 まで！

リフォームなどの工事の前には・・・  
ガス漏れ等の事故に繋がらないためにも  
事前にご連絡をお願いいたします。



## 創刊20周年記念特別号

2001年1月号からスタートしたたんぽぽも、今号で20年を迎えます。最初はワープロで文字を打って切り貼りというアナログ手法でした。あっという間の20年。作り方も進化し、時代も変わり、世の中が大きく変化しましたが、たんぽぽはこれからも変わらず、月に一度、みなさまのお宅にお邪魔していきたいと思っております。これからもご愛読いただけますようがんばってまいります。

みなさまに感謝の花束を

贈ります！

ありがとう  
ちゅー

ありがとう  
にゃん

たんぽぽから感謝を込めて、プレゼントです！奮ってご応募くださいね！！

応募資格：弊社ガスをご利用のお客様・家主様に限ります。

応募方法：ハガキ・TEL・メール・なんでもOKです

締切：2021年1月15日(金)

発表：2021年2月頃 3月号で町名・イニシャルで掲載

新型コロナ禍、おうち時間が増えた方も多いでしょう。外出もままならない今、おうちで美味しい物を作って、お風呂で癒されていたきたい……そんな思いで選んだプレゼントです。

住所・氏名(ご登録されているお客様名)・TEL・ご希望の  
プレゼント番号を書いて送って下さい！たんぽぽへのひとことなど  
もお書き添えいただけるとうれしいです！

ハガキ・・・〒862-0965 熊本市南区田井島2-1-14

(有)二神石油ガス たんぽぽ係

電話・・・096-378-3644 月～土 AM9:00～PM5:00迄

メール・・・弊社HPのお問合せフォームからどうぞ

①

ガス火で炊くごはんは  
本当においしい！！  
タイマー・保温機能つき  
リンナイ5合炊き炊飯器

1名様



②

フランス生まれの  
鋳物ホーロー鍋。  
お色はシックなグレー  
ストウブ鍋ラウンド22cm

1名様



③

細い注ぎ口の  
ドリップ式なので  
コーヒを淹れやすい！  
色指定はできません  
野田琺瑯 2リットル  
ドリップケトル

2名様



④

これがあれば朝食も  
昼食も充実そう！  
直火式  
ホットサンドメーカー  
+  
ホットサンドレシピ本

2名様



⑤

ガスコンロの直火で  
炊くごはん、一度食べて  
みてください！  
ハリオ 蓋がガラスの  
ごはん釜 3合炊き

2名様



⑥

浴室で使える  
Bluetoothスピーカー  
JBL  
Bluetoothスピーカー  
防水/ポータブル

2名様



⑦

お買い物もかわいく  
テンション上げたい～  
マリメッコエコバッグ  
(柄は変わることが  
あります) 2名様



Wチャンス賞

はずれた方の中から  
もう一度チャンスを！  
おいしくて安心の水。  
まちなか水源から  
ご家庭へ  
専用ペットボトル1本と  
11回分のプリペイドカード 20名様



たんぽぽイラスト集

20年で最大の出来事は  
やはり熊本地震ですね



2017.4月号 地震後の動物園再開



2017.6月号 ガーインパルス熊本へ！



2007.1月号



2013.4月号

冬場の凍結に注意！！

明日が氷点下になりそうな夜は・・・

就寝前に蛇口から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寝ましょう  
(流れる水は凍りにくいため)

水のポタポタがつながる位の水量でOKです。

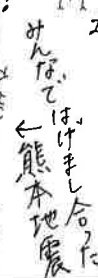
水道が凍って破裂したら

大変です！給湯器の故障にもつながります

事前の対処をお願いします！



2016.6月号



2016.6月号