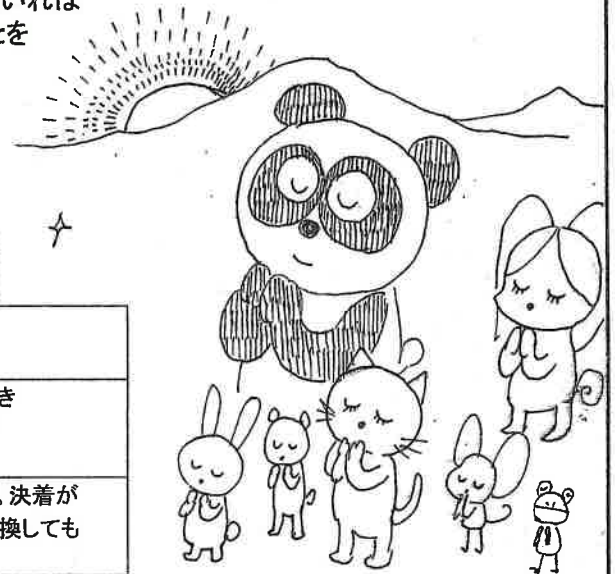


謹賀新年

令和3年

1月

みなさま、あけましておめでとうございます。試練の2020年がやっと過ぎました。昨年の今頃はオリンピックイヤー幕開けで輝いておりましたが、なんという年だったのでしょうか。長く生きていけば不測の事態が起こりうる、身を持って学んだ年でした。早く笑い話として語られる日が来ることを祈ります。みんなが元気で自由に笑っていられる、それこそが極上の幸福ですね。そのような2021年であるよう祈るばかりです。本年もみなさまのご健康を切に願います。



丑年生まれの有名人

伊藤博文・ゴッホ・ルノワール・オバマ
北里柴三郎・加山雄三・美空ひばり
南こうせつ・矢沢栄吉・稲垣吾郎・
イチロー・綾瀬はるか・上戸彩・
中条あやみ など

丑年って???

「丑」は中国で生まれた漢字で、本来の意味は「からむ」という意味があり、芽が種子の中で伸びることができない状態を表しているそうです。これを後に覚えやすくするために「牛」の意味が与えられました。「牛」は古くから食牛や乳牛、耕牛と呼ばれ酪農や農業で人々を助けてくれる存在として重要な生き物でした。大変な農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「我慢(耐える)」や「発展の前振れ(芽が出る)」を表す年になると言われています。

丑・牛雑学

「紐」という漢字に「丑」の字が使われているように、人々との間を「結ぶ」存在という意味も込められ「神の使い」とも考えられています。それを示すかのように全国の天満宮(祭神：菅原道真)には牛の像があります。

牛の慣用句

牛に引かれて善光寺参り
ほかのことに誘われて知らないうちにより方へ導かれることのたとえ

牛は牛連れ馬は馬連れ
似たものどうしは集まりやすいことのたとえ。また、似たもの同士が集まると物事がうまくいくことのたとえ。

角を矯(た)めて牛を殺す
わずかな欠点を直そうとして、かえって物事を全部ダメにしてしまうことのたとえ。

	基本性格	2021の運勢
牡羊座 3/21~4/19	争いごとが苦手な温厚、忍耐強いですが自分が火種になるのを恐れるあまり消極的になりがち。五感に鋭く芸術が大好き。	意欲に溢れています。欲求に素直になって貪欲にいきましょう。失敗を恐れては幸運をみすみす逃すことになるかもしれません。
牡牛座 4/20~5/20	自信家で恐れを知らずエネルギーが強い。追い詰められた状況になると元気が出る人。逆に挑戦する対象や目標がないと元気がなくなるかも	何事も時間がかかり、100%の成果は見込めません。決着がつくのは来年以降とみていいでしょう。途中で方向転換してもいいかもしれません。
双子座 5/21~6/21	好奇心が強くフットワークが軽い。興味の対象も次々変わるので広く浅くがモットーでしょう。流行にも敏感。無邪気で明るく楽しい人という印象です	向上心がわいてきます。今まで苦手だったことも興味が出てくるかも。ただし、待っていてもはだめ。自分で動いてこそ幸福はついてくるのです。動くだけ運気がアップします。
かに座 6/22~7/22	お人よして世話好きだが、その気持ちが行き過ぎてお節介だと思われられることも。内面は繊細で不安定。過去の思い出に浸りすぎる傾向があります。	2020年までに築いてきたものがあなたを守ってくれます。反面、許容範囲が狭くなってきているともいえます。あなた次第で世界は広がることも忘れずに。
獅子座 7/23~8/22	大胆で行動的、確固たる信念があるものの、そのプライドの高さから人の意見を聞かず孤立するも本人は孤独を感じない強さあり。	挑戦の年。しかも、向こうの方からやってくるので、立ち向かうしかないがその経験はあなたの糧となります。試練を素直に受け入れましょう。
乙女座 8/23~9/22	理に合わないことや不純なことが大嫌いなのでルーズな人を攻撃してしまう一面、夢見る乙女な部分とのギャップで悩んでしまうことも。	初めのうちはなかなかうまくいきませんが、対人面では運気アップが期待できそう。仕事面でも幸運があるかもしれません。
天秤座 9/23~10/23	調和がモットー。人に関心があるものの嫌いな人は決して受け入れない。それでも敵が少ないのは不思議な魅力のせいか。	あたまたの回転が早くなっているので、どんな問題も自力で解決できるし、どんどん道を切り開いていきそうです。今年は考えずに行動してもいいのかもしれない。
蠍座 10/24~11/22	見かけと違いその正体はパワフルで忍耐強い不屈の精神。好意のある相手以外は無関心で敵には徹底的に攻撃します。	公私問わず環境や立場が大きく変わるかも。全力で取り組めば能力も評価も高まるのであなた次第で飛躍の年になるかもしれません。
射手座 11/23~12/21	好奇心が旺盛で束縛が嫌い。クリエイティブな感性があるが飽きっぽい。色々なことに挑戦しようとする意欲も旺盛です。	視野が大きく変わるとき。価値観も変わるかもしれません。知識も増えるので楽しくてしかたないでしょう。国内でボランティアに励むのもいいかもしれません。
山羊座 12/22~1/19	慎重でコツコツ努力家。ストイックで自分にも人にも厳しいかも。口数少ないので誤解されやすいが、実は謙虚で社会的信用が高い人。	悩まされてきたことから解放され、穏やかな気持ちで過ごせそう。2020年までの疲れが残っているの、しっかり休息し幸福な2021を存分に堪能してください。
水瓶座 1/20~2/18	ゼロから何かを生み出せる天才クリエイター。ただ社会の枠やルールからはみ出すことも多い。人の縁を大事にするので多くの友達にも恵まれます。	求めるもの、目指すものが変化するので2021年に達成できることは少ないかも。しかし2022年以降に期待できるので大丈夫でしょう。焦る必要はありません。
うお座 2/19~3/20	人目を気にするロマンチスト。人の目を気にし過ぎてやりたいこともなかなか実行に移せないのは勿体ない。感性も繊細です。	たくさんの試練が訪れます。焦らず最後まで諦めてはいけません。運気の上昇は最後の最後にやってきますから。追い詰められても希望の光は決して消えていませんよ。

冬の日のあったかレシピ

かぼちゃとブロッコリーの洋風野菜鍋(4人分)

- 材料 かぼちゃ1個・ブロッコリー1個・玉ねぎ1個・ブロックベーコン250g
水720ml・固形スープの素2~3個・塩コショウ適宜
- 作り方 ① かぼちゃは半分に切って種とワタを取り、ひと口大に切る。ベーコンはひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎはくし形切りにする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、(1)のかぼちゃ・ベーコン・ブロッコリー・玉ねぎを加えて火が通るまで煮る。
- ③ 塩コショウで味を整える

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ひたひたまで出します!



コロナ禍で 自宅療養になったら

まず最初に、発熱・咳などの症状が出たら

かかりつけ医がある場合は、そちらへまず電話で相談
(指示をあおぐ)

相談する医師・病院がない場合

熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口(コールセンター)

☎ 096-300-5909 <受付時間> 24時間対応

※FAXでの相談

● 熊本市にお住まいの方

熊本市新型コロナウイルス感染症対策課

FAX番号 096-364-3361 <受付時間> 9時から19時まで

● 熊本市以外の熊本県内にお住まいの方

熊本県健康危機管理課 <受付時間> 9時から19時まで

FAX番号 096-383-0607 096-383-0608

入院が可能な基準

感染拡大に伴い、当初の国の基準を満たしていなくても入院ができない場合があります。

▼65才以上▼呼吸器疾患を有する者▼臓器の機能低下が認められる者▼免疫機能低下が認められる者▼妊婦▼重度・中等症の者

「入院」の対象を「真に入院医療が必要な者」に限定

自宅療養が増えて来ているのが現状です！

コロナに感染して自宅療養になっても慌てないために

※同居者は濃厚接触者となることをお忘れなく

- 同居する子供やお年寄りの預け先を決めておく
- そのまま同居の場合は家の中で完全隔離とする
- 共有のトイレ、風呂などは使用時間をずらし、いちいち消毒をする

- 食事は一緒に摂らない
- 患者が触れたものは素手で触らない、またすべて消毒する
- 一人暮らしの場合は買い物など手助けをしてくれる人を決めて頼んでおく

事前に用意・準備しておこう！

・買い物補助がない場合、14日分の備蓄があれば安心です

水(1人2ℓ×日数)	石けん・アルコールスプレー	トイレペーパー	使い捨てマスク	ティッシュペーパー	塩素系漂白剤
使い捨て手袋	パルスオキシメーター※	ゴミ袋※	体温計	ビニールレインコート※	ゴーグル
レトルトごはん	ゼリー状栄養補助食品	経口補水液	スポーツ飲料	缶詰(果物など)	インスタント食品
菓子	レトルトスープなど				

※パルスオキシメーター……血中酸素濃度計(体温計だけではわからない体の変化を知ることができます)薬局などで購入できます

※ゴミ袋……大きいサイズだとゴミ袋としてだけでなく頭からかぶって飛沫防護服としても使えます

※ビニールレインコート……感染家族への対応の際に着用しますが、ゴミ袋で代用することもできます

たんぽぽ20周年

プレゼント企画へ多数のご応募誠にありがとうございました！
厳正なる抽選の結果は次号にて発表いたします！
お楽しみにお待ちください！

冬場の凍結に注意！！

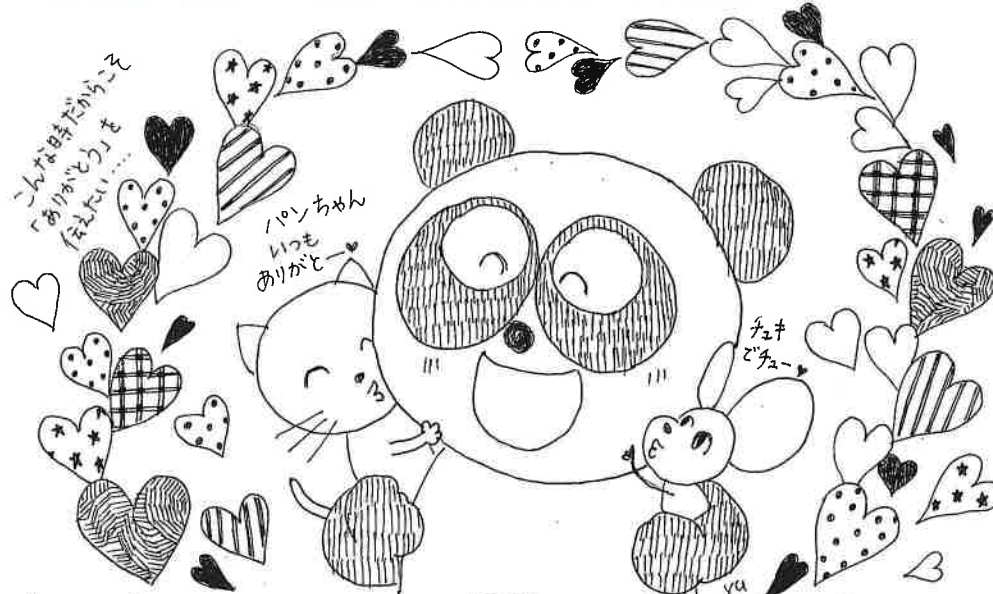
明日朝は零下という予報がでたら

○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ます！

新年の祈りも届かないのか、あっという間に感染拡大。第3波はこれまで以上に厳しいものとなりました。この号がみなさまに届く頃には、「緊急事態宣言」も全国に広がっているかもしれません。医療崩壊寸前。東京ではコロナに感染しただけでは入院すらできないと聞きます。もし万が一、感染したとして、そして自宅療養を言い渡されたとしたら一体どうすればよいのでしょうか。

令和3年

2月



2020年10月に施行された、入院対象者に対する政府方針の変更で、高熱があっても必ずしも入院できるとは限らなくなりました。つまり、発症してすぐに入院というわけではなく、都道府県が用意した施設での宿泊療養、もしくは自宅療養が必要になることもあるのです。そのため、容態の変化を測るパルスオキシメーターを自宅に用意しておく必要があるかもしれません。

新型コロナウイルスの怖いところは無症状のうちに肺機能が低下すること。無症候性の低酸素血症を早期に発見するには、検温+パルスオキシメーターによる血中酸素濃度を知ること、と緊急医療医が語っています。

食欲がなくても食べられて、必要なカロリーが摂取できるものが大切です。レトルトのスूपやおかゆ、ゼリー飲料、チョコレートなどもあったらよいでしょう。スポーツ飲料も必要です。また、少し食欲が回復したときのために、インスタント食品や缶詰なども用意します。

フライパンでできる！甘辛ダレ鶏手羽先ゴマまぶし

材料 (2人分)

鶏手羽先8本 塩少々 サラダ油少々

<調味料>

酒大さじ1 みりん大さじ2 砂糖小さじ2 しょうゆ大さじ1.5 ニンニク(すりおろし)1/2片分 すり白ゴマ大さじ1 七味唐辛子適量

下準備

鶏手羽先は身側に切り込みを入れ、全体に塩をもみ込む。<調味料>は材料を混ぜ合わせておく。

作り方

- ①フライパンにサラダ油をひいて強火で熱し、鶏手羽先の皮目を下にして並べる。
- ②焼き色がついたら弱火にして返し、<調味料>を入れ、フライパンに蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ③蓋を外して強火にし、鶏手羽先を返しながらかき回して火を止める。
- ④すり白ゴマをまわしかけて全体にまぶし、器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。



何でも巻こう！！

春巻き！

元々は、立春の頃に新芽が出た野菜を具材にして作られたところから「春巻」と名付けられたそう。英語圏においては、直訳した「スプリングロール」の名で知られていますが、生春巻きは「スプリングロールより後に伝わった」との理由で「サマーロール」の名で呼ばれているそうですよ！

定番の春巻き

材料(10本分)

豚切り落とし肉 100g・酒 小さじ1・油 小さじ1・にんじん 30g・春雨 20g
たけのこ 50g・長ねぎ 50g・干しいたけ 2枚・干しいたけの戻し汁50ml
A 砂糖 小さじ1・醤油 大さじ1・酒 大さじ1・鶏がらスープの素 小さじ1/2
B 水 小さじ1・片栗粉 小さじ1
揚げ油 適量 春巻きの皮 10枚

下準備

- ・豚切り落とし肉は細かく刻み、酒と醤油をもみこんで下味をつける。
- ・にんじん、たけのこは千切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ・干しいたけはぬるま湯で戻し、ぎゅっと絞って細切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ・春雨は袋の表示通りに戻し、キッチンバサミを使って長さを短くカットしておく。

作り方

- 1.フライパンにサラダ油(分量外)を少量熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、下準備したそのほかの材料も加えサッと炒める。
- 2.干しいたけの戻し汁とAを加え、煮汁が少なくなるまで炒めたら、合わせておいたBでとろみをつけて火を止める。バットなどに移し、完全に冷ます。
- 3.2を10等分にし、春巻きの皮で包む。
包むときは、隙間を作らずにきっちりと巻きます。巻き終わりは水と小麦粉を同量で溶いたもの(分量外)をノリとして使うときれいにくっつきます。
- 4.深めの鍋に揚げ油を入れて火にかけ、170℃にする。中の具材に火は通っているの、皮の両面がきつね色になるまで揚げればOKです。

ささみチーズ巻き

材料(10本分)

・春巻きの皮:10枚・ささみ:3本・大葉:10枚・スライスチーズ:10枚
・〇酒:適量 〇塩胡椒:適量
・練り梅:あればお好みで・水溶き小麦粉:適量

作り方

- 1.ささみは酒少量入れた湯でさっと茹で細く裂き、熱いうちに塩コショウして冷ます
- 2.春巻きの皮に大葉→チーズ→練り梅→ささみの順で巻き水溶き小麦粉できっちりとめる
- 3.深めの鍋に揚げ油を入れて火にかけ、170℃にする。中の具材に火は通っているの、皮の両面がきつね色になるまで揚げればOKです。
- 4.ポン酢がぴったりです

チョコバナナ巻き

材料(8本分)

バナナ2本・板チョコレート16片・春巻きの皮8枚
水溶き小麦粉適宜

作り方

- 1.バナナは横半分に切り、更に縦半分に切ります
- 2.春巻きの皮にバナナを置き、その上にチョコレートを2片ずつのせて巻き、水溶き小麦粉できっちりとめる
※チョコの量はお好みで加減してください
- 3.皮の両面がきつね色になるまで揚げればOK

春巻きの中身は基本火が通っているの、少量の油でカリッと揚げるだけ！
中身も色々お好みでアレンジしてみましょう！

～エア花見～

今年もお花見宴会はできそうにありませんが、「エア花見」はご存じですか？VRで楽しむお花見らしいですが、ヴァーチャルなお花見はコロナ禍にぴったりのお花見といえますね。機材は揃えなくとも、お花見気分を味わいたいときは「AR花見」というアプリをダウンロード。桜の美しい風景を見ながら飲むお酒はいかがでしょうか。

ワクチン接種も始まるので、来年はきっと本物の桜の下でお花見ができますよ！

- ・お部屋の中に桜や春のお花を飾ると気分もアップ
- ・ビールは春仕様、桜柄のビールをテーブルに並べましょう
- ・テーブルクロスはピンク色や花柄のものを使ったり、クロスがなければ色画用紙、包装紙でもOK！
- ・おつまみは今号のレシピ、春巻きはどうでしょう？

コロナ禍といって腐らず、工夫して自分なりの楽しみを見つけたいですね！

楽しい春が訪れますように！



エビとアボカドの春巻き

材料(8本分)

エビ8尾・アボカド2個・春巻きの皮8枚・すりおろししょうが1片
塩コショウ適宜 水溶き小麦粉適宜 揚げ油

下準備

〇エビは分量外の塩少々を入れた熱湯でゆて、ザルに上げる。粗熱が取れたら殻と背ワタを取り、4～5等分する。

〇アボカドは実を取り出してフォークで粗くつぶし揚げ油を170℃に予熱する

作り方

- 1.ボウルにエビ、アボカド、しょうが、塩コショウを入れて混ぜ合わせる。
- 2.春巻きの皮の上に1/8の量の(1)のをせて巻き、巻き終わりにく小麦粉のりをつけて閉じる。同じもの8つ作る。
- 3.揚げ油で色よく揚げ、油をきる。半分に切って器に盛り、好みに塩を添える。

ポテトサラダ巻き

♥昨日の残りのポテトサラダを春巻きの皮で包んで揚げるだけ！

カレー春巻き

♥昨日の残りのカレーを春巻きの皮で包んで揚げるだけ！
この場合、冷えたカレーを使うと固まっています巻きやすいよ！

クリームチーズとあんこ巻き

材料(8本分)

クリームチーズ100g・こしあんまたはつぶあん(缶詰でOK) 100g
春巻きの皮8枚・水溶き小麦粉 適宜

作り方

- 1.クリームチーズ、あんこを8等分し、春巻きの皮にのせ巻き、水溶き小麦粉できっちりとめる
- 2.170℃の油でカリッと揚げる

たんぽぽ20周年記念プレゼント当選者

賞品名	当選者お名前(イニシャル)
リンナイがまる5合炊	T. E様(出仲間)
ストゥブ鍋	M・H様(黒髪)
ケトル	N・S様(田井島)
"	O. S様(沼山津)
ホットサンドメーカー+レシピ本	M・A様(田井島)
"	A. M様(国府)
ハリオごはん釜	M. S様(出仲間)
"	S. K様(田井島)
JBLスピーカー	M. H様(長嶺南)
"	K・M様(出仲間)
マリメッコエコバッグ	I・K様(御幸笛田)
"	F・R様(南高江)



心と体が整う 朝時間

朝起きが辛い季節になりました。
「朝を制する者は一日を制する」とも言います。
普段はバタバタ目まぐるしい朝を、ちょっとの早起きで
有意義な朝時間に変わっていませんか？
心も体も活力がわき、仕事に勉強に良い結果をもたらすことでしょ。

朝時間の過ごし方

- ①窓を開けて朝日を浴びる⇒セロトニンの分泌を促す
- ②白湯で水分補給⇒体内を温め腸の働きを促す
- ③簡単なストレッチ⇒体をゆるめてストレス軽減
- ④好きな音楽を聴く⇒たまにはTVのネガティブなニュースを排除
- ⑤朝ごはんをよく噛んで食べる⇒消化吸収もよくセロニンも分泌

セロニン ~なぜ朝日を浴びるといいのか~

「太陽の紫外線が気になる」と思われるかもしれませんが、紫外線を浴びると体内でビタミンDが生成されるなど、多少は必要なもの。また、体が太陽光を受けると、幸せホルモンと呼ばれる「セロニン」が脳内で分泌され、リラックスしやすくなりますよ。また、頭の回転をよくする効果も。仕事前の朝時間にぴったりです。セロニンによって血圧や代謝も高まり、体は活動状態に。

白湯 ~なぜ朝の白湯がいいのか~

白湯を飲むことで体が温まり、胃腸の働きがよくなるすることができます。また、内臓の温度が1度上がると、基礎代謝も約10%アップ。痩せやすい体づくりをサポートしてくれます。また、人は寝ている間に、コップ1杯の水分を失っているといわれています。乾いた体への水分補給にもぴったりです。「第二の脳」ともいわれる腸。消化吸収だけではなく、実は「感情」にも深くかかわっているのです。腸の不調は精神的な不調にもつながってしまうそう。腸の未消化物や老廃物の排出を促してくれる白湯で、腸内環境を整え、心と体の良い状態をキープしていきましょう。

ストレッチ

ゆっくりとストレッチを行うと、自然と深呼吸をする状態になりますよね。腹式呼吸で、呼吸を整えることは、自律神経の乱れをケアすることにもつながります。自律神経が整うと、精神的な落ち込みも軽減するため、ポジティブな気持ちで1日を始められるようになります。

朝ごはん

朝、しっかりごはんを食べることは脳にも体にも心にも大切なこと。おいしい朝ごはんが待っているかと思えば早起きも苦にならないでしょう。常備菜をいつも準備しておく、昨日の残り物、海苔やふりかけなど手間いらずのもの。気軽に考え朝ごはんを習慣づけましょう。朝ごはんはしっかりとよく噛んで食べるように意識しましょう。時間があるときは、ひと口30回ほどを目安に。よく噛むと胃や腸での消化吸収が良くなることはもちろん、食べ過ぎ防止の効果も◎。体への負担が軽減。食後に「お腹がおもたい」という感覚も和らぎます。さらに、リズムカルに噛むことは、リズム運動のひとつとなり、「セロニン」の分泌にもつながります。朝ごはんを美味しく、しっかり噛んで食べて、心も健やかに♪

ガス器具買い替えをご検討中のお客様へ

弊社ガスご使用のお客様だけの特別価格です

♥ ガスライフの充実を格安価格にてご提供・ご提案します ♥

コンロ	30~40% OFF
給湯器(リンナイ)	40~70% OFF
乾燥機	40% OFF
ガスファンヒーター	40~60% OFF

取付工事費 ⇒ 無料

処分料 ⇒ 無料

出張料 ⇒ 無料

修理 ⇒ 部品交換が必要でない場合は無料

その他、まずはお気軽にご相談ください♪

情報量をコントロール

特に、ニュース、ワイドショー番組の流し見をやめてみましょう。意識していないつもりでも、ネガティブなニュースは、私たちの頭の片隅にインプットされるもの。そして、視聴者の怒りや悲しみを煽るような内容があれば、心がざわついてしまいます。一見楽しく感じられるトレンドに関するニュースが、焦燥感のもとになることも。時にはニュースは、お昼時間や夕方、夜などにチェックしてみてもいいかもしれません。

幸せな朝ごはんのための簡単常備菜

◆ピーマンの焼きびたし◆

材料

ピーマン5~6個

◎白だし大1 ◎醤油小1 ◎しょうがチューブ4cm ◎おかか小分け1袋

作り方

- ①ピーマンはへたと種を取り、縦に1cm幅に切ります。
- ②フライパンに多めの油を熱し、皮目を下にして、強めの中火で焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返して、もう片面も焼く。
- ③ピーマンを焼いているあいだに、◎をボウルで混ぜ合わせる。ピーマンの油を軽く切り、熱いうちにボウルに入れ、◎とよく和える。
- ④あら熱が取れたら保存容器に移し、完成。

◆れんこんの塩昆布あえ◆

材料

れんこん1~2節(約200g)

◎塩こんぶ2~3つまみ ◎醤油大1/2 ◎ごま油大1/2

作り方

- ①れんこんは皮をむき、4~5mmの厚さの半月切りにし、酢水にさらす
- ②鍋にたっぷりの水とれんこんを入れ、中火にかけます。煮立ったらそこから4分ほどゆで、ざるにあげて水気を切る。
- ③ボウルに◎を入れ、混ぜ合わせます。れんこんを入れ、よく和えて完成

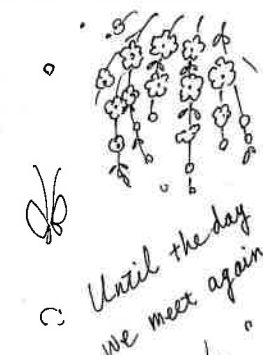
◆しっとり卵そぼろ◆

材料

卵2個 水大さじ1 みりん大さじ1 砂糖大さじ1 塩少々

作り方

- ①ボウルに材料すべてを入れて混ぜる
- ②鍋に①をいれて中火にかけ、菜箸4本で手早く混ぜる。焦げ付きに注意
- ③ある程度固まってきたら火を止め、余熱でそぼろにする。かき混ぜは続ける
- ④ぽろぽろ気味になったら完成。※鍋に薄く油をひいておくとい



季節のフルーツで ジャムを作ってみよう

旬の果物は安く手に入ったり、食べきれないほど
いただいたり。そんなときは、ジャムにして保存するのが
一番。無添加・保存料なしは格別。基本の作り方を覚えて
おけば、何の果物でも応用できます。

令和3年
5月

基本の材料

◆基本の材料：果物・糖（砂糖や蜂蜜等）・酸（レモン果汁やクエン酸等）。

■道具：鍋は、「酸」で腐食しない珪瑯（ホウロウ）か耐熱ガラス製のもの（ステン
レスでも構いませんが、煮詰まりやすいので、出来ればホウロウかガラス製が
オススメです。）。かき混ぜるのは、木杓子で。

果物と砂糖の割合と保存期間

・糖度50%（果物と砂糖の割合＝2：1）の場合は2週間。
・糖度34%（果物と砂糖の割合＝3：1）の場合は7～10日。
要するに、砂糖の量が増えると保存期間が増します。砂糖控えめにすれば
日持ちしません。（日にちはおおよそ。瓶詰真空がきちんとできれば数か月可能）

ジャムのとろみは？

ジャム特有のとろっとした粘度はペクチンと酸によるもの。ペクチンは皮や種に
多く含まれているので、果肉を煮るときにガーゼに皮・種を包んで煮ることも
ありますが、家庭用ではそう気にする必要はないでしょう。ゲル化するための
レモン汁（酸）を入れることでとろみが出ます。

瓶詰

火を止めたら、直ちに煮沸消毒した保存瓶に詰めます。
※火傷しないために、瓶詰めする際は、作業用の手袋+ゴム手袋を着用
しましょう。出来立てのジャムは高温です。
瓶詰めしたら、熱い内に瓶をひっくり返しておきます。蓋から空気とと
もに雑菌が侵入するのを防ぎます。

夏みかんのマーマレードジャム

材料
夏みかん 3個 砂糖 300g
作り方

下処理・・・皮の表面を塩でやさしく丁寧に洗う。⇒流水できれいに流す
または、食用の重曹を溶かした水に1～5分浸け、水洗い
表面のワックスや農薬を洗い流しましょう

- ①皮をむいて実を袋から取り出す。皮は、白い部分を包丁で削ぎ落し
細切りにする。（白いワタの部分は苦みがあるので取り除きますが、
全て取り除くと固まりにくくなるので、薄く残してください）
- ②実の部分と皮の部分の総重量に対し5～60%の分量の砂糖を鍋に入れる。
- ③全体を混ぜて、30分～1時間ほど置くと砂糖が溶けて水分が出てくるので
弱火に掛ける。
種を茶こし袋に入れて一緒に煮る
- ④アクを取りながら、弱火で好みの固さになるまで煮詰める。冷めると固まりや
すくなるので、少しゆるいかなと思う程度で火を止めてください。
冷めたら、煮沸消毒した保存瓶などに詰める。

ガス器具買替えをご検討中のお客様へ
弊社ガスをご使用のお客様だけの特別価格

コンロ	30～40% off
給湯器	40～70% off
乾燥機	40% off
ガスファンヒーター	40～60% off

取付工事費 ⇒ 無料
既存品処分費 ⇒ 無料
出張料 ⇒ 無料
修理代 ⇒ 部品代がかかる場合部品代のみ
まずお気軽にご相談くださいね♪



いい香り～
早く食べたい♡



基本のいちごジャム

まずは少量から！作りやすい分量です

材料

いちご 約300g 砂糖 100g レモン果汁 大さじ1

作り方

- ①いちごのへたを取って、水で洗う。ざるに上げたら水気はしっかり取る。
- ②鍋にイチゴを入れて砂糖をまぶし、レモン汁をふり入れて少し混ぜます。
そのまま1時間くらい放っておきます。
- ③1時間くらいすると、かけた砂糖が溶けて、いちごから水分が出てくるので、
そこで火にかけ始める。中火の弱くらいで、コトコト煮る。
- ④少し煮ると、いちごからあくが出てくるので、数回すくって取ってください。
- ⑤30分くらい煮詰めると、鮮やかな赤色になって、とろみがついてきたら出来
上がり
- ⑥熱いうちに煮沸消毒した瓶に詰め、蓋をして逆さまにし冷ます
※慣れたら量を増やしたり、砂糖の割合を加減したり、好みの量をみつ
てくださね

ぶどうジャム

材料

ぶどう（巨峰）1房約550g 砂糖 220g レモン果汁 1個分

作り方

- ①ぶどう房から1粒ずつはずし、流水できれいに洗う
- ②鍋に砂糖・洗ったぶどうを入れて弱火にかけてゆっくり混ぜる
- ③沸騰してきたら20分煮込んでいく
その際、皮が剥けてくるので取り除く
- ④最後にレモン果汁を入れて10分煮込んでとろみを出す
煮沸消毒した容器に入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で保存する

マーマレードが大好きなくまのお話

マーマレードが大好きなテディベア「パディントン」
こどもから大人まで楽しめる映画です。マーマレードを作りながら、見てみ
ませんか？とても可愛い、愉快なお話でおすすめです★



パディントン 1



パディントン 2

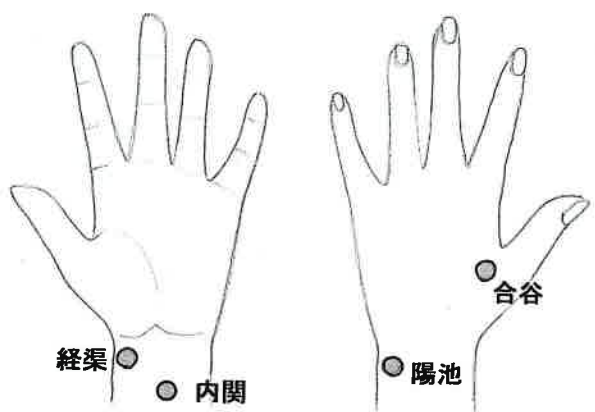


梅雨時は 体も重だるい~!

令和3年
6月

「水の道」の通りをよくするツボ：陽池（ようち）・内関（ないかん）

陽池：手の甲側で、小指と薬指の間を手首方向に指を当てていき、手首の付け根あたりのくぼみのところ
 内関：手の平を広げた時に手首から肘にかけて縦に走る2本の筋の真ん中あたり、手首にある一番太いシワから肘に向かって指3本下がった位置



水を流す動力源の「肺」を元気にする経渠（けいきょ）・合谷（ごうこく）

経渠：手の平側、親指側の手首の一番太いシワから肘に向かって指1本下がった位置にあり、ポコッと飛び出た骨のやや下あたり
 合谷：手の甲にあるツボで、親指と人差し指の骨が交差するあたりのくぼみ部分、人差し指のやや骨側にあり

ツボ押しのコツは、「親指でじわ〜と10秒」

豚肉とゴーヤのチーズ炒め（2人分）

豚こま切れ 150g ・ ゴーヤ ½本 ・ キャベツ 2枚
 顆粒コンソメ 小さじ2 ・ オリーブオイル 大さじ1 ・ 粉チーズ 大さじ1
 粗挽き黒こしょう 適量
 ①ゴーヤは種とワタを除き、3mm幅の薄切りにし、キャベツはザク切にする
 ②フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を炒める
 肉の色が変わったら①のゴーヤとキャベツ、コンソメを加えしんなりするまで炒める
 ③粉チーズ、黒こしょうを加えて混ぜてできあがり

キュウリとわかめの梅塩昆布和え（4人分）

きゅうり太め 1本（200g） ・ 乾燥わかめ 適量 ・ ふじこ塩昆布 大さじ1 ・ 梅干し 大4個
 ①わかめは水に戻しておく。きゅうりは塩をまぶし板ずりしたあと水で洗い小さ目の乱切りにする
 ②梅干しは種をとりたたいておく
 ③ポリ袋に全部入れ、軽くもみ混ぜ冷蔵庫で2〜3時間なじませて完成。

水の巡りをサポートし、余分な水分を体外に出す働きを助ける食べ物

おススメは、まめ・うり・かいそう
 黒豆やハトムギなどの豆類、きゅうりやゴーヤなどの瓜類、また昆布やわかめなどの海藻類には体内の水の巡りを良くする働きがあると考えています。いずれも昔から夏場によく摂る食物ですね。

海藻とサラダ豆の和風サラダ

乾燥海藻サラダ 10g ・ サラダ豆ミックスビーンズ ½袋 ・ めんつゆ 大さじ1 ・ 酢 小さじ1 ・ 白ごま ひとつまみ ・ ラー油 2〜3滴
 ①乾燥海藻サラダを水でもどし、水分をしっかりと絞り切る
 ②サラダ豆の水分もしっかり切り、すべて混ぜてできあがり



梅雨時の部屋干しのニオイやPM2.5も花粉も怖くない！

早い・安い・ふわふわ
 ➡ 5Kgで約52分、8Kgで約80分。ガスだからそのスピード乾燥
 ➡ 5kgで1回約42円、8Kgで1回約80円。毎日使っても安心のコスト
 ➡ ガスならではの温風で繊維1本1本を立てさせて乾燥させるからふんわりやわらか！！

ガス器具買替えをご検討中のお客様へ
 弊社ガスをご使用のお客様だけの特別価格

コンロ	30〜50% off
給湯器	40〜70% off
乾燥機	30% off〜
ガスファンヒーター	40〜60% off

取付工事費 ⇒ 無料
 既存品処分費 ⇒ 無料
 出張料 ⇒ 無料
 修理代 ⇒ 部品代がかかる場合部品代のみ
 まずお気軽にご相談くださいね♪



憧れのホームランドリー
 をご自宅にいかが？

ガスの力でパワフル乾燥
乾太くんの魅力



3Kタイプ定価¥98,000税別〜
 8Kタイプ定価¥158,000税別を
 ガスお客様へ特別価格にて販売中。
 お気軽にお問合せ下さいませ



たんぽぽ



自国開催五輪を見ることは、もうないかもしれないので、がんばって応援します！

がんばれ！日本 2021/7月 Vol.247号

熊本市南区田井島2-1-14 TEL096-378-3644

信頼と実績

おかげさまで創業59年



有限会社

二神石油ガス

TOKYO2020

東京オリンピック/パラリンピック

令和3年

7月

ついに、オリパラ開催月を迎えることになりました。2013年9月の開催決定から紆余曲折。長かったですね。首相に都知事、何人変わったことでしょう。開催については当初より反対意見はありましたが、まさかコロナウィルスによる世界的パンデミックまで起こるとは。その上での開催は賛否両論。不安しかない、というのが多くの国民の声かもしれません。IOCによると世界大戦クラスの戦争以外は中止にはしない、ということです。開催が良かったのか悪かったのかは後世の歴史にまかせるとして、この日迄がんばって戦ってきたアスリートに敬意を表し、讃え、うち観戦したいと思います。

開会式・閉会式

オリンピック・・・開会式 7月23日(金) 20:00～23:00

閉会式 8月8日(日) 20:00～23:00

33競技339種目

パラリンピック・・・開会式 8月24日(火) 20:00～23:00

閉会式 9月5日(日) 20:00～23:00

22競技539種目



ミライトワ



ソメイティ

ミライトワ

「未来」と「永遠」からつけられた
「素晴らしい未来を永遠に」の願いをこめて

ソメイティ

日本を代表する桜「ソメイヨシノ」と
非常に力強いという英語「ソーマイティ」から
つけられた

オリ・パラ公式グッズ

世界中から多くの観光客がやってくるはずだった東京2020。公式グッズも外国からやって来る人々を意識した日本的なグッズが多いです。各地の民芸品のオリパラバージョンもあるので海外を意識して作られたのだと思います。観客を入れない、アスリートの移動も制限されるとなるとグッズの在庫の行方が心配されます。オンラインショップがあるので、一度覗いてみませんか。多くは出回らないであろう東京2020グッズは、いつの日かお宝グッズになるかもしれませんね。

【公式】東京2020オフィシャルオンラインショップ

<http://tokyo2020shop.jp>

新競技

東京2020から新たに加わった競技があります。空手・スケートボード・スポーツクライミング・サーフィンの4競技16種目です。初のメダリストになるのは誰か。

競技	日程
空手	8/5(木)～8/7(土)
スケートボード	7/25(日)～8/5(木)
サーフィン	7/25(日)～8/1(日)
スポーツクライミング	8/3(火)～8/6(金)



2021年の祝日は移動します！

7/19海の日→7/22(木)

10/11スポーツの日→7/23(金)

8/11山の日→8/8(日) 8/9(日)は振替休日

お間違えのないように！！

ガス器具買替えをご検討中のお客様へ

弊社ガスをご使用のお客様だけの特別価格

コンロ	30～50% off
給湯器	40～70% off
乾燥機	30% off～
ガスファンヒーター	40～60% off

取付工事費 ⇒ 無料

既存品処分費 ⇒ 無料

出張料 ⇒ 無料

修理代 ⇒ 部品代がかかる場合部品代のみ
まずお気軽にご相談くださいね♪

見どころ競技

サッカー

サッカー男子 Aグループ	サッカー女子 Eグループ
対 南アフリカ 7/22 20:00～	対 カナダ 7/21 19:30～
対 メキシコ 7/25 20:00～	対 英国 7/24 19:30～
対 フランス 7/28 20:30～	対 チリ 7/27 20:00～
決勝:8/7 20:30～	決勝:8/6 11:00～

競泳(7/24～8/1)

注目は男子400個人メドレーの瀬戸大也と萩野公介、日本記録男子200平泳ぎの佐藤翔馬、病気を克服して挑む池江璃花子
また、新種目として男女混合400mメドレーリレーがあります。(7/31)
男女ともに10kmを泳ぐマラソンスイミングは女子8/4、男子8/5です

体操(7/24～8/3)

男子団体決勝:7/26 19:00～ 女子団体決勝:7/27 19:45～
男子種目別鉄棒決勝:8/3 17:00～

バドミントン(7/24～8/2)

女子シングルス決勝:8/1 20:30～ ダブルス決勝:8/2 13:00～
男子シングルス決勝:8/2 20:00～ ダブルス決勝:7/31 18:00～
混合ダブルス決勝:7/30 15:30～

テニス(7/24～8/1)

女子シングルス決勝:7/31 男子シングルス決勝:8/1

柔道(7/24～7/31)

今大会からの新種目、男女計6人による混合戦が見ものです
混合団体決勝:7/31 17:00～

野球(7/28～8/7)

決勝:8/7 19:00～

ソフトボール(7/21～7/27)

決勝:7/27 20:00～

バレーボール(7/24～8/8)

男子決勝:8/7 21:15～

女子決勝:8/8 13:30～

陸上(7/30～8/8)

男子400mリレー決勝:8/6

男子100m決勝:8/1

女子マラソン:8/7 7:00～

男子マラソン:8/8 7:00～

車いすテニス

男子ダブルス、女子シングルス決勝:9/3 12:00～

女子ダブルス、男子シングルス決勝:9/4 12:00～

車いすラグビー

混合決勝:8/29 18:00～

ボッチャ

混合ペア/混合チーム決勝:9/4 15:20～

ゴールボール

男子決勝/女子決勝:9/3 17:45～

みどころはいっぱい！！
詳しくは公式HPをご覧ください！
<https://olympics.com/tokyo-2020/ja/>



この新聞の内容は6月現在のものです。
全ての行事において稀に変更等があるかもしれません。ご了承くださいませ。

SDGs エスディージーズ って何?!

SDGsの意味

Sustainable Development Goalsの略。意味は持続可能な開発目標。頭文字をとって、エスディージーズと読みます。

SDGsとは?

2015年9月の国連サミットで策定された「持続可能な開発目標」温暖化や差別、貧困など人類が抱える問題はもはや個人や国レベルでは対処できない、世界中で一丸となって取り組もう、ということです。17の大きな目標と169のターゲットからなり、2030年を達成年限としています。

17の目標

各目標には、それぞれ細分化したターゲットがあり、その総数は169になります

目標1	あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困に終止符を打つ
目標2	飢餓をゼロに
目標3	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する
目標4	すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し生涯学習の機会を促進する
目標5	ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワーメントを図る
目標6	すべての人々に水と衛生へのアクセスを確保する
目標7	手ごろで信頼でき持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する
目標8	すべての人々のための包摂的かつ持続可能な経済成長、雇用およびディーセント・ワークを推進する
目標9	レジリエントなインフラを整備し持続可能な産業化を推進するとともにイノベーションの拡大を図る
目標10	国内および国家間の不平等を是正する
目標11	都市を包摂的、安全、レジリエントかつ持続可能にする
目標12	持続可能な消費と生産のパターンを確保する
目標13	気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策をとる
目標14	海洋と海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する
目標15	森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る
目標16	公正、平和かつ包摂的な社会を推進する
目標17	持続可能な開発に向けてグローバル・パートナーシップを活性化する

SDGsの「S」...サステナブルとは?

意味は「持続することができる」

環境を壊さず、限りある資源を使い切らないよう、将来にわたって「持続」して行ける社会。

なんだか壮大でむずかしそうですが、実はもうすでに私たちも実行しているところもあります。

例えば「レジ袋の有料化」「紙ストロー」、またはスーパーで買うお弁当の割りばしを受け取らない、太陽光発電、太陽熱温水器、こども食堂など大手メーカーも大々的に取り組む企業も増えています。

節水や節電、ゴミの分別もサステナブルな生活ですね! 世界中の人々が変わると世界が変わっていくかもしれません。最近の自然災害をみていると、変わるべき最後のチャンスなのだと感じます。

プラスチック問題

世界中から海へ流出するプラスチックごみは、年間約800万トン(東京スカイツリー243個分の重さ)と推定され、このまま進行すれば2050年には、海中に生息する魚の重量をプラスチックごみの重量が上回ると試算されています。プラスチックは自然分解されないため、どんどんどんどん増えてたまっていくのです。波にもまれ、小さくなったプラスチック(5mm以下のマイクロプラスチック)を魚はエサと思い食べてしまう。そしてその魚を人間が食べる。便利さ手軽さを優先した人間に跳ね返ってしまいます。では、海に流れる前に処分するようにしたらいいのではないかとと思われるかもしれません。

日本ではプラスチックごみの半分以上が焼却処分されます。石油からできているものを燃やせば、CO₂が発生しますから、気候変動が加速します。プラスチックごみは、処理段階において気候変動にも悪影響を及ぼしているのです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

もっと詳しく知りたい方は国連のHPでご確認ください⇒ <https://www.unic.or.jp/>

豚とアスパラのスタミナ炒め

材料(2人分)

豚肉こま切れ150g グリーンアスパラ5~6本
 <調味料>おろしニンニク1かけ分 酒大さじ1 砂糖大さじ1/2
 しょうゆ大さじ1

塩適宜 サラダ油大さじ1.5

作り方

- ①豚肉に<調味料>をもみこむ
- ②グリーンアスパラは根元のかたい部分とハカマを切り落とし、長さ4等分に切る。サラダ油大さじ1/2を熱したフライパンで炒め、塩で味を調えていったん取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取り、残りのサラダ油を熱し、①の豚肉を炒める。豚肉の色が変わったらグリーンアスパラを戻し入れて炒め合わせ、器に盛る。

鶏もも肉のおろしネギポンだれ

材料(2人分)

鶏もも肉550g 大根200g 小ねぎ2本
 A: 酒・しょうゆ各大さじ1 おろししょうが1かけ
 片栗粉大さじ3~4

B: ポン酢大さじ6 砂糖小さじ2

作り方

- ①鶏肉は大きめの一口大に切りA酒、醤油 大さじ1、生姜 小さじ1を揉み込み10分置き、焼く前に片栗粉をまぶす。
- ②大根はすりおろし、ネギは小口切りにする。
- ③油大さじ1(分量外)をひき、鶏もも肉を並べたら中火にかけ6~7分こんがり焼く。
- ④火を止めてBポン酢 大さじ6、砂糖 小さじ2を絡めたらお皿に取り大根おろしと小ねぎを乗せフライパンに残ったタレをかける。

夏の思い出...
 冷たいかき氷と
 8月31日、泣きながら
 宿題をしたこと。
 宿題はお早目に...

氷

線香花火も
 キレイ
 だよ~

今年も
 花火大会
 中止になった
 ゆー

花火を看る時は
 火の用心
 だよー

たんぽぽ

オリンピック、異常気象の長雨と慌ただしい夏も過ぎ早や9月。コロナは益々猛威を振るいますが、お豆を食べ元気に乗り越えましょう

がんばれ！世界 2021/9月 Vol.249号

熊本市南区田井島2-1-14 TEL096-378-3644

信頼と実績

おかげさまで創業59年



有限会社

二神石油ガス

お豆のチカラ

日本の食事には欠かせない豆類。栄養価も高く保存もきく食品なのに、その使い方に手間がかかるためか昨今の食卓から遠ざかっている食品のひとつといえるかもしれません。水煮缶やレトルトを有効に使って、毎日の食事に取り入れてみませんか？

令和3年

9月

豆類の歴史

豆類は人類が穀類に次いで最も古くから食用栽培した植物と言われています。日本での栽培においては、中国から米が伝来するより前に遡ります。しょうゆやみそといった調味料は大豆から作られていますし和菓子に欠かせないあんこには、あずきや白豆が必要です。豆類は日本の食事には欠かせない食品なのです。

簡単！乾燥大豆の戻し方

- ①鍋にお湯を沸かす(大豆が浸るより多めの量くらい)
- ②お湯が沸いたら火を止め洗った大豆を入れ、蓋を閉め40分待ちます
- ③40分たったら加熱し沸騰させ、弱火で15分
- ④かたい時は弱火で追加加熱して下さい！
- ⑤大豆以外でもOK！多めに戻して、ジッパーつきビニール袋に入れて冷凍保存しておくと便利です。

豆の栄養素

豆は大きく分けると2つのグループに分けることができます

①炭水化物を多く含むグループ

あずき、ささげ、いんげんまめ、べにばないんげん(花豆)、えんどう、そらまめ、ひよこまめ、レンズまめなどがこのグループに属しており、乾燥豆の重量の50%以上がでんぷんを主体とする炭水化物です。また、これらの豆は、たんぱく質も約20%と豊富に含む一方、脂質は約2%しか含んでいません。このため、健康維持やダイエットに最適な「低脂肪・高たんぱく」食品といえます。

②脂質を多く含むグループ

大豆及び落花生がこのグループに属しています。大豆は、乾燥豆の重量の約20%が脂質で大豆油の原料として世界的に広く利用されています。また、たんぱく質も30%以上と非常に多く含んでおり、「畑の肉」と呼ばれるのはこのためです。一方、炭水化物の含有量は約30%で、「炭水化物を多く含むグループ」の豆の半分程度となっています。

落花生も大豆と類似した栄養成分構成ですが、脂質の含有率が約50%と極めて高く、たんぱく質も約25%含んでいます。

オリンピックの影響で



始めてみました！

スケボー♡



その他の栄養素

いずれのグループに属する豆も共通して、エネルギーや物質の代謝に重要な役割を果たしているビタミンB1、B、B6などのビタミンB群を豊富に含んでいます。また、生体組織の構成や整理機能の維持・調節に重要な役割を果たすカルシウム、リン、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルもバランスよく含んでいます。さらに、生活習慣病の予防など健康に及ぼす効果が注目されている食物繊維、ポリフェノールなどの様々な機能性成分も含んでおり、食品として非常に優れた特性を持っています。

豆料理のレシピ

かぼちゃとチーズの豆サラダ(2人分)

材料

かぼちゃ250g ミックスビーンズ(豆の水煮缶)50g プロセスチーズ30g 塩コショウ少々 ヨーグルトドレッシング 無糖ヨーグルト大さじ1 マヨネーズ大さじ1 粉チーズ大さじ半分

作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、柔らかく茹でる
- ②かぼちゃの水気を切り、熱いうちに粗めにつぶし粗熱をとる
- ③チーズは7mm角に切る
- ④ドレッシングの材料を混ぜておく
- ⑤大きめのボウルにかぼちゃ、豆、チーズを入れドレッシングで和え、塩コショウで味を整える
- ⑥器に盛ったら粉チーズをふりかける

大豆の五目煮(4~5人分)

材料

大豆水煮缶200g れんこん100g 人参50g こんにゃく100g 乾燥昆布6×15cm

(煮汁)

昆布の戻し汁400ml 酒50ml みりん大さじ2 顆粒和風だし小さじ1 砂糖大さじ2 しょうゆ大さじ2.5

作り方

- ①400mlの水に昆布を30分浸し、昆布は1.5cm角に切る。昆布の戻し汁は捨てません
- ②こんにゃくは1cm角に切り沸騰したお湯で2分下茹でしザルにあげます。
- ③人参は1cm角、れんこんは5mm幅に切りいちよう切りにします。大豆は缶からザルにあげ水気を切ります。
- ④鍋に昆布の戻し汁、お酒、和風だし、砂糖、みりんを入れて強火で煮立て②と③の具材を入れ煮てアクを取り除き弱火にしてしょうゆを加える
- ⑤クッキングシートの中心に穴を開け放射状にも小さな穴を開け落し蓋をし、弱火で15分ほど煮込み具材が煮えたら火を止め鍋のまま冷ます

チリコンカン(メキシコ風アメリカ料理)

材料

ミックスビーンズ(豆の水煮缶)400g 合挽き肉300g 玉ねぎ1個 人参1/2本 にんにく1かけ オリーブ油 適量 小麦粉小さじ2 カットトマト缶400g 水400ml ケチャップ大さじ6 しょうゆ・中濃ソース・酒各大さじ2 砂糖・コンソメスープの素・チリパウダー・クミンパウダー各小さじ2 ブラックペッパー・カレー粉各少々 塩適量 あればナツメグ少々

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする
 - ②ビーンズはさっと水洗いし、水気を切る
 - ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ炒め、香りが出たら人参玉ねぎを加え強火でしんなりするまで炒める
 - ④さらにひき肉を加え水分が出なくなるまで炒めたら、小麦粉を入れよく混ぜ炒める
 - ⑤トマト缶、ビーンズ缶ほかの調味料を加え混ぜ煮込む
 - ⑥弱火で30分ほど煮込み、トロっとしてきたら味を見て、塩こしょうで調整して完成。
- トーストしたフランスパンに合わせたりごはんに乗せたりパスタにかけてもいけます！子供さんがいる場合はチリパウダーの分量を調節してください

奇跡のハーブ

マンジェリコン苗を差し上げます！

- ・インスリンの分泌を促進
- ・血糖値を抑える
- ・余分な塩分を排出する
- ・血液をサラサラにする

と言われています



ただし！
カリウムを多く含むため腎臓病の方は飲みません
また、薬ではなくあくまでも補助飲料としてご使用ください

苗をご希望の方は事前に電話ご連絡をお願いいたします。



たんぽぽ

朝晩の寒暖の差が激しい季節。今は風邪も引けない時なのでご注意ください！

がんばれ！世界 2021/10月 Vol.250号

熊本市南区田井島2-1-14 TEL096-378-3644

信頼と実績

おかげさまで創業59年



二神石油ガス

秋の夜長の

おうち時間



パジャマ・ルームウェアを新調してみる

人生の1/3は布団の中、といわれているので寝間着は着心地のよいものが一番。フンパツしてお高いものを買ってもよし、じゃんじゃん洗って交換したいから価格は抑えたい、もよし。今は化学繊維の向上で安くて質がいいものも多いです。化学繊維のものはすぐに乾くのも便利。暖房器具を出す前の肌寒い夜は温かい靴下やひざ掛けも重要アイテム。足元が温かいと落ち着きますよね。

読書の時間を持とう

マンガでも雑誌でも時刻表でもいい、たまには活字に触れる時間を持つのはどうでしょうか。読書は秋の夜長にぴったりの楽しみのひとつですね。

2021本屋大賞をとった作品/ノミネート作品



大賞/52ヘルツのクジラたち

作者：町田そのこ 出版社：中央公論新社

52ヘルツのクジラとは他の鯨が聞き取れない高い周波数で鳴く世界で一人だけのクジラ。たくさんの仲間がいるはずなのに何も届かない、何も届けられない。そのため、世界で一番孤独だと言われている。自分の人生を家族に搾取されてきた女性・貴湖と、母に虐待され「ムシ」と呼ばれていた少年。孤独ゆえ愛を欲し、裏切られてきた彼らが出会い、新たな魂の物語が生まれる。



2位/お探しばは図書室まで

作者：青山美智子 出版社：ポプラ社

お探しばは、本ですか？仕事ですか？人生ですか？人生に悩む人々が、ふとしたきっかけで訪れた小さな図書室。彼らの背中を、不愛想だけど聞き上手な司書さんが、思いもよらない本のセレクトと可愛い付録で、後押しします。自分が本当に「探している物」に気がつき、明日への活力が満ちていくハートウォーミング小説。



3位/犬がいた季節

作者：伊吹有喜 出版社：双葉社

昭和の終わりから平成、令和の始まりを背景に著者の母校四日市高校を舞台に、実際に学校で生活していた犬のコーシーの視点を交えながら18才の迷いや決断、友情や恋などを瑞々しく丁寧な筆致で描いたハートフルな小説。

数独(ナンプレ)に挑戦してみる

数独(すうどく)はナンバープレースとも呼ばれるパズルの一種で数字のクロスワードというところでしょうか。難易度はいろいろありますが、基本のルールは同じ。3×3のブロックが9つ集まったものの中に、1~9までの数字を重複させずに埋めていくパズル。大・小ブロックのタテ列・ヨコ列のどれにも1~9までの数字が1つずつ入るようにしなければなりません。空白のマスが多いパズルほど難易度は高くなります。数独を解くコツの1つとして、コツコツと可能性を潰していくことが言えより広い視野とより高い注意力が求められます。

ナンプレ本は書店やスーパーやコンビニの雑誌コーナー、100円ショップで購入できますし、無料アプリもあります。脳トレにいかが？

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

アデちゃん
野を駆けるー



まだまだ長引きそうなコロナ自粛。

デルタ株はすれ違っただけでも感染するほどの強い株と言われており、出かけたが人ごみは避けたい。なんとも悩ましい日々です。ストレスを溜めないためにも充実したおうち時間を過ごすしかありません。

令和3年

10月

天体観測も
楽しいね！



ラジオを聴く

家でラジオを聴く、という機会のない方も多いと思います。最近では家にラジオのないご家庭も多いとか。ですが、たまに聴くラジオはなかなか楽しく家事をしながらでも聴けるのでおすすめです。

今はインターネットアプリをダウンロードすれば、ラジオがなくてもパソコンやスマホでラジオを聴くことができます。アプリは無料ですが、通信には料金が発生しますので、Wi-Fi使用が必要です。

アプリで一番人気はラジオ。1週間以内であれば聴取できるタイムフリーや、別料金(月額¥385)のプレミアム会員になれば、日本中どここの局のラジオ番組でも聴けるのです。

← ラジオのマーク 試してみてください！

作ったことのない料理を作ってみる

♥豚肉のグラシュー (ハンガリーの定番家庭料理) 2~3人分

材料：豚ももかたまり肉300g 小麦粉大さじ1 にんにく4かけ 玉ねぎ1個
キャラウェイシード小さじ1/2 サラダ油大さじ2 無塩バター10g
赤ワイン50ml

A(水550ml 顆粒ブイヨン8g ローリエ1枚 トマトペースト大さじ2 パプリカパウダー少々 砂糖小さじ2 塩小さじ1/2 黒コショウ少々)

下準備：豚肉は焼く30分~1時間前に冷蔵庫から出し、かたまりなら4cm角ぐらいに切り、塩小さじ1/2(分量外)、黒胡椒少々(分量外)をして、直前に小麦粉をまぶす。にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。

①フライパンにサラダ油大さじ1(分量の半分)と無塩バターを弱火で熱し、にんにく玉ねぎ、キャラウェイシード、塩2つまみ(分量外)を入れて炒める。玉ねぎが透きとおってきたら圧力鍋にうつす。

②フライパンをペーパータオルでふき、残りのサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、豚ももかたまり肉またはシチュー用角切り肉を入れて焼き色がついたら圧力鍋にうつす。

③空いたフライパンに赤ワインを入れ沸騰させたら圧力鍋に移す。

④水550ml、顆粒ブイヨン8g、ローリエ1枚を圧力鍋に加えて沸騰させ丁寧にあくを取ったらトマトペーストを加える。蓋をしてピンが上がり蒸気が出てきたら弱火~中火で20分加熱する。

⑤火を止め、圧力鍋のピンが下がったら蓋を開けパプリカパウダー少々、砂糖小さじ2、塩小さじ1/2、黒コショウ少々を入れ弱火で5分煮る

♥シュクルート(フランス・アルザス地方の家庭料理) 2人分

材料：キャベツ1/2個 粗挽きソーセージ2~4本 フランクフルト2本 ブロックベーコン100g バター10g
オリーブオイル大さじ1 白ワイン150cc 白ワインビネガー大さじ3 コンソメの素1個 ローリエ1枚

作り方：①キャベツを千切りにする。ベーコンは半分に切る
②バターとオリーブオイルを熱し、キャベツを炒める。しんなりしたら、白ワイン、ワインビネガー、コンソメ、ローリエを加える。
③沸騰したらハム、ソーセージ、フランクフルト、塩胡椒を加え、蓋をして15分煮る。本格的なものはザワークラウト(漬物)で代用できます！



今からが旬！ れんこんレシピ

一年中食べられるれんこん。旬は秋～冬なのだそうです。だからお正月料理にも多く使われているんですね。穴が開いていることから「見通しがきく」と、縁起の良い食材でもあります。先の見通しがきかないコロナ禍の世の中。縁起をかついでれんこんを食べましょう！

令和3年

11月

熊本とれんこんの深い結びつき

身体が弱かったお殿様細川忠利公のために、造血作用があり体質改善が見込まれるれんこんを使った料理「辛子れんこん」が考案されました。れんこんは前の藩主加藤清正が戦時の食糧難に備え植えたお堀の作物、考案したのはお城の賄い方・森平五郎。今に続く「森からし蓮根屋」のご先祖様なのだそうです。

また、れんこんの断面が、織田信長から賜った細川家の紋「九曜紋」に似ていること、当時油が高価だったことから辛子れんこんは細川家門外不出の料理となり明治維新後まで決して庶民の口に入ることはなかったそうです。

れんこんに含まれる栄養

れんこんには、ビタミンC、カリウム、食物繊維、タンニンを多く含みます。特にビタミンCはレモンに含まれるものと同じくらいの量があります。またビタミンCは加熱すると壊れやすい性質がありますが、れんこんのビタミンCはでんぷんに包まれているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。

※実際はれんこんの開花時と収穫時は同時ではありません



れんこんレシピ

れんこんまんじゅう(4個分)

材料：
れんこん(正味250g) えび(4匹) ぎんなん(12個)
あん・だし(カップ3/4) みりん(大さじ1) しょうゆ(大さじ1) 水溶き片栗粉(大さじ1.5) 塩(小さじ1/2)

- 作り方：
- ①れんこんは皮をむき、粗いおろし金ですりおろす
 - ②えびは殻、尾、背ワタをとり、のぞき4等分に切って塩少々をふる。ぎんなんは殻をむきゆでて薄皮をむく
 - ③①のれんこんの汁気を絞らずにボウルに入れ、塩を加えよく混ぜる
 - ④③を4等分にして型よくまとめ耐熱皿にのせ、②のえび、ぎんなんを等分のにのせ、蒸気の上がつた蒸し器で3～5分蒸す
 - ⑤くあんをつくる。鍋に出汁、みりん、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら火を止め水溶き片栗粉を加えよく混ぜる。再び火にかけとろみがでたら火から下ろす。
 - ⑥深型の器に蒸したれんこんまんじゅうを入れ、あんをかけてできあがり。
- ※おろしたれんこんの汁気にでんぷん質があり、固まるのでつなぎの粉はいりません。汁気を絞らないのはそのためです。
- ※エビに火が通るように、エビは表面に張り付ける感じで。(中に入れない)



豚肉とれんこんの炒め煮(4人分)

材料：
豚肉(しゃぶしゃぶ用 200g) れんこん(450g)
サラダ油
しょうゆ(大さじ3.5) みりん(大さじ1) 砂糖(大さじ2)

- 作り方：
- ①れんこんは皮をむき、3cmのいちよう切りにして水にさらす
豚肉は2等分に。水にさらしたれんこんは水気をよく切る
 - ②フライパンに大さじ1/2のサラダ油を熱し、豚肉を炒め取り出しておく
 - ③サラダ油を大さじ1/2足し、れんこんを炒め、透き通ってきたら豚肉を戻し入れ、調味料を加え汁気がなくなるまで煮る



豚とれんこんの辛子マヨ炒め(2人分)

材料：
れんこん(200g) 豚こま切れ(150g)
調味料
マヨネーズ(大さじ2) 練り辛子(小さじ1.5)
しょうゆ(小さじ1) 砂糖(小さじ0.5)
小麦粉 サラダ油 粗挽き黒コショウ 適宜

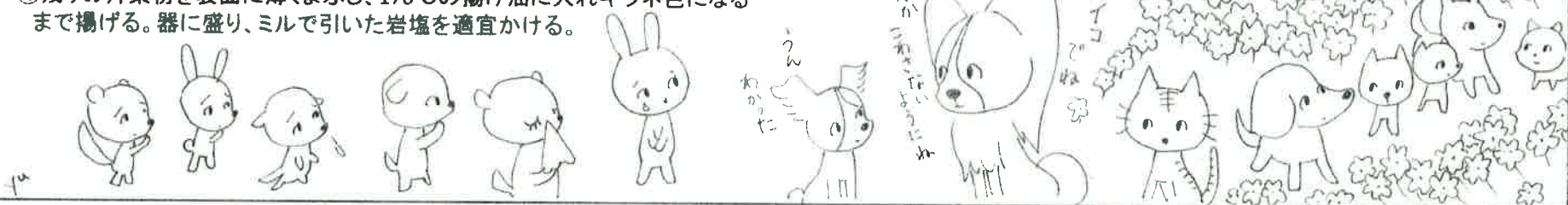
- 作り方：
- ①れんこんは皮をむき、薄さ3mmのいちよう切りにして5分ほど水にさらす
 - ②豚肉は食べやすい大きさに切り小麦粉小さじ1をまぶす
 - ③辛子マヨの調味料をあわせる
 - ④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら水気を切ったれんこんを加え、火が通るまで炒める
 - ⑤火を止めて、辛子マヨを全体にからめ器に盛って黒コショウをふる



レンコンボール(4人分)

材料：
れんこん(250g) 鶏ひき肉(100g) コーン水煮缶(130g) 片栗粉(大さじ4～5) 塩(少々) 揚げ油
揚げかけ用の塩、できればミル引き岩塩(適宜)

- 作り方：
- ①れんこんは皮をむいて分量外の酢水に5分つけ、水気をきったあとすりおろしザルにあげ、軽く汁気をきる
 - ②コーンも缶からザルにあげ汁気をきる
 - ③れんこん、鶏ひき肉、コーン、片栗粉大さじ2、塩をくわえよく混ぜ合わせ一口大のボール状にまるめる
 - ④残りの片栗粉を表面に薄くまぶし、170℃の揚げ油に入れキツネ色になるまで揚げる。器に盛り、ミルで引いた岩塩を適宜かける。



はじめてみよう！ バードウォッチング

バードウォッチング初心者のための道具

【双眼鏡】

もちろん肉眼でも観察はできます。が、双眼鏡があればもっと近くに見ることができます。

- ①倍率は8～10倍がおすすめ
- ②対物レンズの口径は30mmくらいのもので選ぶ
- ③自分の手にあった大きさ、重くないものが使いやすい

【図鑑】

初心者はイラスト図鑑がわかりやすいそうです。持ち歩き用のハンディタイプと、家に帰ってからより詳しく調べられる大型のものとあれば完璧【フィールドノート】

「日時」「場所」「天候」「鳥の名前」「数」「何をしていたか」などを記録しておきましょう。書いておくことで、あとで復習することができ、翌年の渡りを予測することなどに使えます。

持ち歩きには小型のものを。

【服装】

バードウォッチングは野外活動ですので、夏は日焼け虫よけ対策、冬は防寒対策の動きやすい服装と靴になります。急な雨避けのコンパクトな雨合羽もあるとよいでしょう。

服装の色は、赤やオレンジ、黄色などは自然界では警戒色。特に蛍光色は野鳥の目を引きやすく、飛び立って逃げてしまう原因にもなります。また、黒い色には蜂が寄ってきますから注意が必要です。帽子には熱中症対策だけでなく、髪の毛の黒を隠す意味もあります。林や草地に近づくな、長袖・長ズボンが原則。虫刺されや切傷・擦傷の予防になります。靴は履きなれた運動靴を。



さあ！出かけてみよう！

まずは、近くの公園からスタートしてみよう！

徐々に足を延ばすといいでしょう。また、連れがあったほうが楽しさも倍増しますよ。

日本野鳥の会熊本支部では毎月定例探鳥会をされています。会員でなくても参加できるよう。参加費ひとり100円、マスク着用、ご家族・友達との参加も可、など詳しくはHPでご確認ください。

日本野鳥の会熊本県支部 <https://torikuma.com>

秋から冬にかけて、木々の落葉により鳥が見つけやすく、初心者にはうってつけのシーズンなのだそうです。

バードウォッチング効果

森や公園や海、川など身の回りの環境保全を、ひいては地球の環境保全について考えるようになってくる人も少なくないのだとか。去年までいた鳥がいない、この前まであった森がない、など回りがよく見えてくるのでしょうか。

シマエナガ

朝の新番組のマスコット：シマエナガ。初めて知った鳥の名前ですが、可愛い顔の鳥で有名なそうです。生息地は北海道なので、熊本で見られることはないでしょうが、一度見てみたいですね。バードウォッチングツアーもあるそうですよ。



シマエナガ

！お気を付けください！

給湯器は1分間に約5ℓ以上の水量で燃焼します。人気の商品、節水シャワーヘッドでは水圧不足で燃焼しない、という事例が数件ございましたのでご注意くださいませ。

庭木に止まるメジロや草の間を跳ねるスズメを眺める、それも立派なバードウォッチング。熊本だと江津湖や立田山、足を延ばして阿蘇あたりへ行けばもっと多くの鳥を発見することができます。世界中の人がとりこになるバードウォッチングには鳥を観察する楽しさ以上の魅力が隠されているのでしょう。



観察のマナー

【鳥への配慮】

鳥を見たいがために、むやみに近づいたり、追いかけてまわしたりするのはやめましょう。鳥の生活への圧力になるような行動をとらないことが大原則。鳥たちが子育てをしている時期には特に配慮が必要。巣穴には近づかない。

【自然・環境への配慮を十分に】

むやみに木の枝を折ったり、草花を採ったり傷つけたりするのはやめましょう。バードウォッチングは、野鳥が生活する環境を観察することでもあります。自然への心配りはとても大切です。道のないところを歩くだけで、環境にダメージを与える可能性があることを知っておいて。自分が出したゴミは自分で持ち帰るのも基本的なマナー。

明太クリームうどん

材料（2人分）

明太子1腹 うどん(ゆで)2玉 牛乳300ml 麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ1 ネギ(刻み)適量 塩、ブラックペッパー お好みで

下準備

- ①明太子は薄皮に切りこみを入れ、中身をしごき出しほぐしておく

作り方

- ①フライパンに牛乳、麺つゆ、うどんを入れて中火にかけ、うどんを菜ばしでほぐしながら混ぜる。
- ②煮たってきたら明太子を入れ、トロミがつくまで1～2分煮詰め、器に盛ってネギを散らす。

※コクが欲しい時は、生クリームやとろけるチーズを入れるとおいしいです

