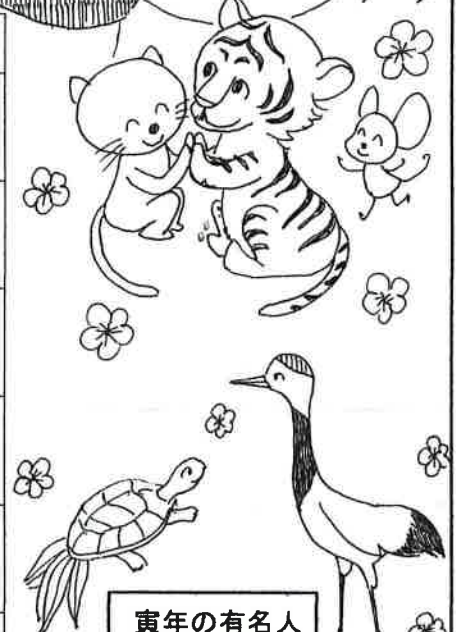




	仕事運	金運	健康運	開運法
子(ネ)	不用意な一言で人間関係を悪くする兆しあり ユーモアを大切に	予期せぬ出費が続いてもケチらぬこと 交際費は潤滑油です	神経質になりすぎると胃腸のトラブルが ムリをしないことです	友達や家族との会食や旅行がお勧め。
丑(ウシ)	勤勉さと忍耐強さを発揮すれば安定した一年に	儲け話は必ず大きなリスクが。特に午年辰年からの話には注意。	季節の変わり目の呼吸器系の病気に注意。 ガマンせず早めの受診	正しい呼吸法で利欲心を抑え平常心を保つ。
寅(トラ)	虚勢を張ると大きな落とし穴に。自らを律して慢心しないことが吉。	金運はあるが貯蓄運はない。が、今年は貯蓄を始めるチャンス。の年。	一度病気になるると持病となる可能性が。ストレスと肉体疲労が敵です	環境と心の中の整理整頓。大きな声で笑って吉心と体のコリをほぐして
卯(ウ)	野心的にならず思慮分別を持って行動しよう。地道な努力を忘れずに	今年は、高額商品の購入や大きな契約は避けた方が無難です。	不安定な年。暴飲暴食をせず、休養と睡眠、早めの受診です。	コミュニケーションをとるための時間を大切に。自分一人で抱え込まない
辰(タツ)	先が読めない年。チャンスも巡ってきそうですが、吉凶禍福入り混じった年	度胸があり金儲けに優れるが、贅沢癖が抜けず晩年困ることも	下降気味の健康運。ストレスを溜めないことが1番目の病気に注意して	部屋の西側に黄色い物を置く。息を深く吸い長く吐くと脳からアルファ波が
巳(ミ)	自我を抑え周囲との協調を図る。	金運アップにつながる出会いのチャンス。資格を取ることもそのひとつ	感情をうまくコントロールして。適度な運動と旅行で気分転換を	吉方位への旅行でパワーアップ。ご当地グルメで更にエネルギーチャージです
午(ウマ)	独立心が強まる年だが急ぐと後悔します。	思いがけない収入があるも、高額商品購入でローンを抱えるかも	太り気味ならダイエットに挑戦してもいいかも。	睡眠改善に係るものにお金を使うと運気アップです
未(ヒツジ)	イライラして仕事に打ち込めない年。焦らず忍耐力を発揮して。	衝動買いにご用心。高い物は必ず家族に相談して	頭痛や腰痛に注意。定期的な健診を忘れずに	お取り寄せスイーツやリッチな化粧品で、心と表情にゆとりを
申(サル)	失言からのトラブルを起こしやすい。慎重に話すことで仕事運もアップします	低調です。突然花粉症になることも。目や口のけがにもきをつけて	一攫千金の夢は追わないこと。人に喜ばれるお金の使い方をしましょう	日常の習慣をちょっと変えてみる。新しい気づきがあるかもしれません
酉(トリ)	理想が高いため結果に満足できずストレスを溜めてしまう	お金の方から寄ってくる年ただし、お金と一緒に悪縁も寄ってくるので要注意	疲労からのトラブルに注意。やる気が失せてしまうこともあるかも	音楽を楽しむこと。心が疲れたら優しい音楽を聴きましょう。
戌(イヌ)	人間関係を大切にするとよき援助者を得て運気が上昇します。	家族や親せきでも金銭の貸し借りは慎重に。	概ね好調。ストレスからの不調や肩こりなど気をつけて	忘れ上手になりましょう必要以上に考えこまないように。
亥(イ)	不安定で先が読めない年人間関係でのトラブルがあるかもしれません。	豪気な面が出て、思わぬ出費が重なりそう。	大きな心配はないが肥満や生活習慣病の兆しがあるので注意して	マイナス思考にさせる人間関係の断捨離をしましょう。



寅年の有名人

上杉謙信/徳川家康/ベートーヴェン/
吉田松陰/沖田総司/白洲次郎/
森英恵/館ひろし/八代亜紀/綾小路きみまろ/草野剛/ダルビッシュ有/山崎育三郎/梅沢富美雄/松田聖子/北川景子/
広瀬すず/石原さとみ/中川大志

寅年に込められた意味

虎は、毛皮の模様から前身が夜空に輝く星と考えられていた存在。『決断力と才知』の象徴としての意味もあり、縁起物としても親しまれています。

壬寅(みずのえとら)はどんな意味をもつ？

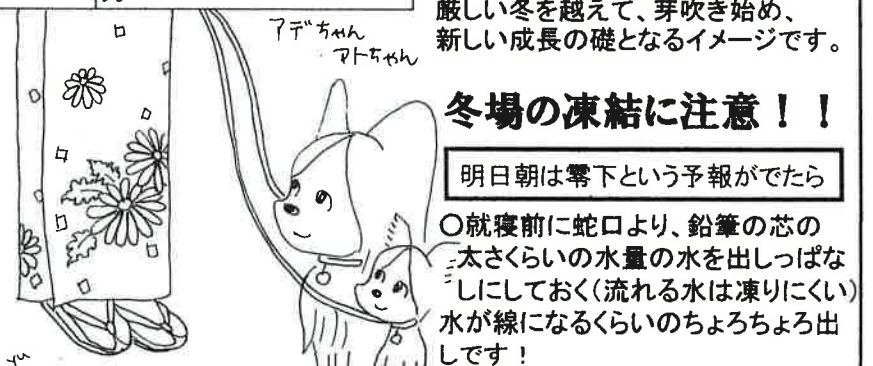
「壬」は「妊に通じ、陽気を下に妊(はら)む」、「寅」は「蟻(ミミズ)に通じ、春の草木が生ずる」という意味があります。そのため「壬寅」は厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となるイメージです。

お餅レシピ

ガリパタ醤油餅

材料：小餅 3個
バター 大さじ1
おろしにんにく 小さじ1
砂糖 小さじ1
醤油・酒・みりん・水 各大さじ1

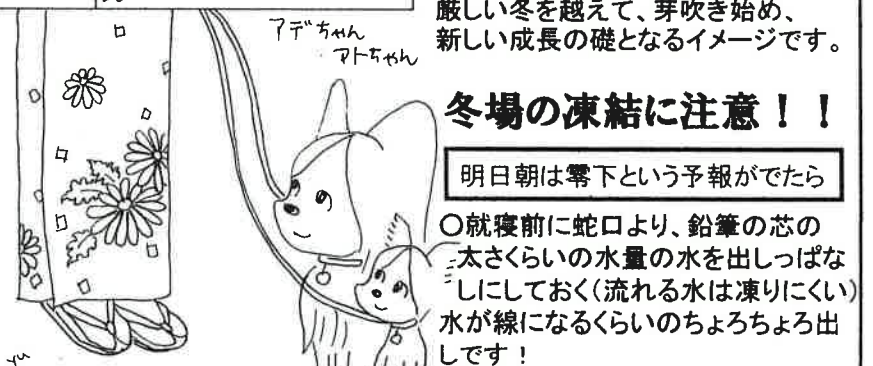
作り方① にんにく・醤油・酒・みりん・水・砂糖を容器に混ぜ合わせタレをつくる。
② フライパンにバターを熱する。
③ バターが溶けたら餅を投入し、両面こんがり色が付くまで中火で焼く。時折餅を立てて側面も焼くとおもしろい。
④ 火を弱め、タレを加える。全体に絡めつつ軽く煮詰めて完成。



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！



冬野菜の王様

大根

1年中出回っているものの、冬は一段と美味しい大根。生で、煮て、焼いて、漬けて、干して、と、活躍の場は数知れず。寒い旬の時期は1本丸ごと買って大いに食しましょう！

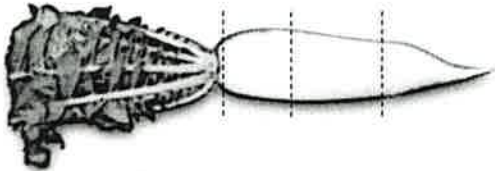
大根という名前

ダイコンは和名で、別名としてスズシロ、オオネとも呼ばれている。名前の由来は、古くは「大きな根」を意味する大根(おおね)の字が当てられていたが、のちに音読みされて「だいこん」になった

大根の部位と保存

- 【上部】…水分が多く、みずみずしい。甘みが強い。
- 【真ん中】…やわらかく、辛みと甘みのバランスがよい。
- 【下部】…水分が少なめで、辛みが強い。

大根は葉や茎がついているとしなびやすいので、買ってすぐに葉や茎の部分は切り分けておきます。さらに大根の身を根元部分、中間部分、先端部の3つに切り分けます。



葉つきの部分は根元、他は全体的にキッチンペーパーにくるみビニール袋に入れ立たせた状態で冷蔵庫へ。こうすると傷みにくいです。

葉は大根の身よりも栄養たっぷり、ビタミンCやAも豊富。細かく刻んで菜飯にしたり、炒めてふりかけにするなど、ぜひ活用しましょう。

1本なかなか消費できないときは…

料理用にカットしてから冷凍

イチヨウ切り、短冊切り、輪切りなどにした大根を、冷凍用保存袋に小分けして冷凍庫へ。そのまま味噌汁などに入れられて重宝します。保存目安は約1カ月。

大根おろしにして冷凍

大根をすりおろしたら、水気を切り、製氷皿やアルミカップなどで小分けにして冷凍。凍ったら、冷凍保存袋へ。使うときには自然解凍してそのまま食べることができます。1カ月ほどを目安に使いきりましょう。

葉も刻んで冷凍

細かく刻んだ葉を塩揉みし、緑色の汁が出てきたら流水で洗います。水気を絞ってから、ラップで小分けに包み、冷凍保存用袋に入れて冷凍庫へ。この状態で約1カ月保存できます。

※冷凍保存袋＝ファスナーつき冷凍用ビニール袋

千切り大根と豚肉のピリ辛炒め

材料(2人分)

豚バラ肉[焼肉用]150g・大根1/2本(600g)・塩小さじ1/3

ごま油大さじ1・細ねぎ(刻み)適量

☆調味料

・酒大さじ1・しょうゆ大さじ1・豆板醤小さじ1

作り方

- ①大根は千切りにする。ボウルに大根を入れ、塩をふって揉み込み水気を切る。
- ②豚肉は細切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ④大根を加え、全体に油が馴染むまで炒める。
- ⑤☆の調味料を加え炒め合わせる



大根と塩昆布のツナマヨサラダ

材料(2人分)

大根100g・かいわれ15g・ツナ缶1缶・塩昆布5g

調味料：マヨネーズ大さじ2・白ごま大さじ1/2・

ごま油小さじ1・かつお節適宜

作り方

- ①皮をむいた大根は千切りにし、1～2分流水にさらしキッチンペーパーで水気を拭き取っておく
- ②かいわれは根元を切り落とす
- ③ボウルに①②ツナ缶、塩昆布、調味料を入れて混ぜ合わせる
- ④器に盛りつけ、かつお節をちらす



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！



春なので模様替え！ 絵を飾ろう！

ウキウキする季節がやって来ました。新型コロナウイルスもオミクロン登場でなかなか自由な世界は取り戻せない現実。せつかくの季節におうち時間とは・・・と、嘆かずに家の中に春を取り入れましょう！楽しいおうち時間でありますように！

3月

飾る場所を決める

小さなスペースなら小さな絵を、大きなスペースなら大きな絵や小さな絵をいくつか組み合わせて飾ることができます。来客者の最初に目に入る所や、自分の定位置で必ず目に入る所など選ぶ場所は様々でしょう。基本は好きな場所に好きな絵を、です。

飾る絵、写真を決める

本物の絵は高価ですし数居が高いけれど、アートポスターや切抜き、カレンダーの絵、ポストカードならば気軽に手に入ります。また、今はMinne(ミネ)など手作りサイトで比較的安価で原画を買うこともできます。骨董屋や蚤の市でも見つかるかもしれません。お気に入りの絵を探すことも楽しみにしてみてください。すてきな布をパネル仕立てにするファブリックパネルも北欧風インテリアを演出できて部屋の印象がガラッと変わります。

ファブリックパネルの作り方

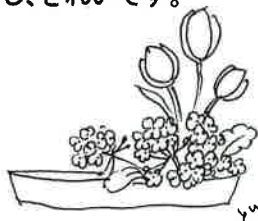
<https://www.youtube.com/watch?v=UdfQ37oeSPY>
(たんぽぽ2017/3月号で作り方をご紹介しました。)



カレンダーや雑誌の切り抜きなども、額に入ると立派なアートになります。額も100円ショップやホームセンターのインテリアコーナーの安価なものから様々。雑誌のブランド広告はおしゃれな写真が多くて額に入ると意外にアート作品に！モノトーンだけにしたり、色を統一するとすてきです。



切抜きをコラージュして一つの額に入れるのもおしゃれ。色やテーマを絞って作ると、作りやすい、きれいです。



飾り方

額を複数で飾るとき・・・

- 同じ大きさの額の縦置き、横置きは1辺を揃える
- 違う大きさの額は中心線を揃える
- 階段状に並べるときは、額縁の高さをずらしながら並べていきますが美しく見えるコツは隣の額縁の中心に高さを合わせて配置することです
- 大きいアートポスターの額は床置きしてもおしゃれだし、棚の上に置くのもいいでしょう

飾る方法

釘を打ったり、画紙で止めたり、額や壁の形状・重さで変わってきますし賃貸や新築で穴を開けたくない、開けられない場合は穴が画紙より小さく強度があるハイパーフックかけまくり、壁美人、コマンドフック、ひつつき虫など色々あるようです。いずれも壁の形状や飾るものの重さで変わってきますので、ホームセンターなどで実際に見てご購入下さい

穴の補修

白い壁紙・・・ティッシュペーパーでこよりをつくり、木工用ボンドをつけながら爪楊枝で穴に押し込んでいく。中につまったら残りをちぎりすべて押し込んで整える。

色壁紙・・・色つき紙粘土を混ぜ合わせ、似た色をつくり穴に爪楊枝で押し込んでいく

穴補修用のパテのキットなどホームセンターやネットで買うことができます

春きゃべつのベーコン蒸し(2人分)

材料: 春きゃべつ1/6個 ベーコン3~4枚
サラダ油大さじ1、粒マスタード適量

作り方: ①キャベツは軸を切り落とさず半分に切ってさっと水洗いする。ベーコンは幅4~5cmに切る

②キャベツの葉の間にベーコンを挟み、サラダ油を中火で熱したフライパンで両面焼き色がつくまで焼く(じっくりと)

③焼き色がついたら分量外の水大さじ3を加えて蓋をして5~6分蒸す。器に盛り粒マスタードを添える。

※味はベーコンときゃべつのうまみだけなので、味が足りないときは好みで軽く塩を入れてください



くるみとりんごと春菊のサラダ(2人分)

材料: 春菊1/2束 りんご1/2個 鶏ささみ2本 くるみ10粒くらい
ショウガ1/2片 酒大さじ2

<A> 練り白ゴマ大さじ2 すりゴマ大さじ1 ゴマ油大さじ1/2
しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ1/2 塩少々

作り方: ①耐熱皿に材料外の塩コショウを振ったささみを並べショウガのスライスをのせ酒を振り電子レンジで2分半加熱。

②粗熱がとれたささみを手で裂く

③春菊は根元を切り落として3~4cmの長さに切る

④りんごは皮をきれいに洗って縦8等分に切る。芯を取り、5mmの厚さに切り塩少々(分量外)を入れた水に浸す。

⑤ボウルに<A>を入れて混ぜ合わせる。鶏ささ身、春菊、りんごを加えてざっと和える。クルミは砕いて上から振りかける。

※くるみはトースターで1~2分焼いておくとよりおいしいでしょう



万能です～！！

あじ たま
味 玉

ゆでたまごの作り方・基本

- ・卵は必ず室温にもどしてから
- ・茹でる時間はお湯から～になります
- ・卵4個で水500～1000ccに酢大さじ1、塩小さじ1/3いれます
(割れた卵から白身が出るのを防ぎます)
- ・卵が浸かるくらいの鍋を使います

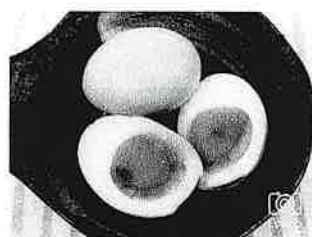
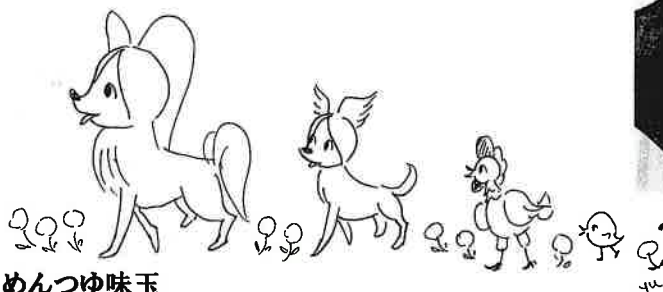
8分・・・半熟

11分・・・やや固ゆで

13分・・・固ゆで

(白身もプルプルは5～6分ですが、殻を剥くのがむずかしいです)

- ・時間がきて卵を取り出したら、冷水または流水にさらします
(お湯の温度で固まってしまうのを防ぎ、殻が剥きやすくなります)
- ※火力や鍋によっても若干変わってきます。



～味玉レシピいろいろ～

めんつゆ味玉

ゆで卵4個 3倍濃縮めんつゆ大さじ4

- ①ファスナーつきナイロン袋に殻を剥いたゆで卵とめんつゆを入れて2時間～6時間くらい。つければつけるほど味が染みて濃くなります

にんにく味玉

ゆで卵5個 醤油50ml 酒25ml みりん25ml

にんにく2片 しょうが2片 ごま油適量 ラー油お好みで

- ①調味料をすべて容器に入れ混ぜ合わせます
- ②ゆで卵を入れ半日～1日冷蔵庫で寝かせる
- ③好みでラー油やネギをトッピングして！

韓国風ピリ辛味玉

ゆで卵4個 みりん大さじ3 しょうゆ大さじ2 コチュジャン大さじ1

砂糖小さじ1 おろしニンニク小さじ1/2

- ①みりんとしょうゆを火にかけ、アルコールを飛ばし残りの調味料を入れて混ぜる
- ②①にゆで卵を入れ、冷蔵庫で半日～1晩寝かせてできあがり
- ③食べるときに、ゴマやネギ、ゴマ油をお好みでかけてみてください

～味玉を使ったレシピ～

味玉おむすび

味玉おむすびの数 白ごはんおむすび1個に対し茶碗1杯強くらい

味玉つけ汁適宜 白ごま適宜 海苔おむすび1個に対し1枚

- ①ボウルに入れたごはんを味玉つけ汁を少々と白ごまを入れて混ぜる
- ②ラップを敷きその上にごはん1杯をのせ広げる
- ③②の中心に味玉をおきラップごと包みおむすびを作る
- ④ラップをはずし海苔を巻き、きれいなラップに包む
- ⑤お弁当箱に入れるときは、ラップごと中心から切るとききれいです。

味玉サラダ

(ポテトサラダ)

いつものポテトサラダに、ざっくり切った味玉をざっくり混ぜる
色々な味の味玉で試してみてください！

(アボカドサラダ)

カットしたアボカド、茹でたブロッコリー、大きめに切った味玉を
マヨネーズ、塩コショウで味を整える。

「味玉」といえば、ラーメンのトッピングが定番ですが
安くて栄養価の高い卵。もっと色々活用したいですね。
作り置きしておくと、何かと便利。お弁当におやつに
忙しいときの朝ごはんに大活躍しそうですよ！

Happy Easter



卵は高たんぱく質の完全栄養食。

たんぱく質が足りてない、と思ったらゆで卵で気軽に補えます。

(朝のたまご)

朝にタンパク質を摂ると、その日の代謝が上がりやすくなります。代謝が高いほどカロリーを消費しやすくなるので、同じ運動量でもよりたくさんのカロリーを消費できます。

(おやつにたまご)

卵は高タンパク低カロリーなのでおやつにお菓子を卵に替えるだけで
ダイエットに。子供さんには良い栄養補給になります。

ラーメン屋さんの味玉

ゆで卵(半熟)5個 醤油40ml みりん60ml 酒100ml

砂糖小さじ1/2

- ①鍋に酒、みりんを入れ火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ②アルコールが飛んだら醤油を入れて沸騰する前に砂糖を加え火を止める。
- ③調味液を常温程度まで冷却する。(熱いままだと、玉子に火が通ってしまう)
- ④容器に調味液を入れ、その中に半熟玉子を入れる。冷蔵庫で1日寝かせてできあがり

塩味玉

ゆで卵5個 水180ml 塩小さじ1/2 おろしにんにく小さじ1/2

鶏ガラスープの素大さじ1 こしょう適宜

- ①ファスナーつきナイロン袋にすべて入れ、冷蔵庫で8時間置いてできあがり

味玉丼

味玉2個 ごはん きざみ海苔 千切りねぎ 千切りきゃべつ

- ①丼にごはんをよそい、その上に千切りきゃべつを敷く
- ②①の上にきざみ海苔を敷く
- ③②に味玉のつけ汁をかける(大さじ1くらい～お好みの量)
- ④味玉を薄切りにしてきれいに並べる
- ⑤千切りねぎをちらしてできあがり

ガス器具のご購入・修理・ガスに関するお困り事はもちろん
水回りリフォーム、オール電化、太陽熱温水器、水揚げポンプ、
くらしに関するお問合せはお気軽にどうぞ！

096-378-3644

(有)二神石油ガス

現在、コロナの影響による半導体不足で、ガス器具の入荷に
時間がかかっております。ご了承くださいませ。

あじさいの季節

もうすぐやってくる「梅雨」。ジメジメ暗い毎日に彩を与えてくれるのがあじさいですね。地植えでも鉢植えでも楽しめるのうれしい植物。切り花としてもドライフラワーとしてもOKの万能花。今年はひと鉢育ててみましょうか。

5月

あじさい

落葉低木。6月から7月にかけて開花し、白、青、紫または赤色の額が大きく発達した装飾花をもつ。花序の周辺部を額が縁取るように並んだものを園芸では「額咲き」と呼びガクアジサイから変化し、花序が球形ですべて装飾花となったアジサイは「手まり咲き」と呼びます。

梅雨期に、主に挿し木によって繁殖させていて、日本、ヨーロッパ、アメリカなどで観賞用に広く栽培されている。原産地は日本。ヨーロッパで品種改良されたものはセイヨウアジサイと呼ばれる。

あじさいの語源

あじさいの語源ははっきりしないが、最も有力とされているのは「藍色が集まったもの」を意味する「集真藍(あづさい)」がなまったものとする説。日本語で漢字表記に用いられる「紫陽花」は、唐の詩人白居易が別の花、おそらくライラックにつけた名を平安時代の学者源順がこの漢字をあてたことから誤って広まったといわれている。

あじさいの育て方

あじさいの苗はプラスチック鉢に植えてあることが多いです。プラスチック鉢は安価で軽いのですが、通気性が悪いのであじさいの栽培環境としては適しません。テラコッタや素焼きの鉢に植え替えましょう。

用土……水はけよく保水性のあるもの。赤玉土(小粒)に腐葉土をブレンドする。最近は赤アジサイ用の土、青アジサイ用の土という物が販売されている。

剪定……花後、早めの剪定を。おおそ7月半ばまであたり日当たり・適度に日が当たる場所で育てると花付きがよくなります。夏の直射日光は避け明るい風通しの良い場所に植えましょう。

あじさいの品種

あじさいの種類は大きく分けると「ホンアジサイ(手まり咲き)」「ガクアジサイ」「西洋アジサイ」の3つに分けられます。

ホンアジサイ

「アジサイ」というと、一般的にはホンアジサイを指すことが多いです。手まりのように丸く、ボリュームのあるシェイプが特徴的で、ヨーロッパで改良された園芸品種のセイヨウアジサイと区別するために「ホンアジサイ」と名付けられました。

ガクアジサイ

ホンアジサイと並んでアジサイの代表種とされるのがガクアジサイです。ガクアジサイは雄しべと雌しべを持つ両性花で、花の中心に蕾のような花が集合しており、その外側にはガク(葉っぱが変化した花を守る部分)が大きな花びらのようについています。

西洋アジサイ

西洋アジサイは、もともと日本で栽培されていたアジサイが西洋へ渡り、品種改良されたのちに日本へ戻ってきた品種です。

そのほか、ヤマアジサイ・カシワバアジサイ・コアジサイ・ツルアジサイ・タマアジサイなどがあり、現在では2000種以上の品種があるとされています。

ナスと厚揚げの照り焼き (2人分)

材料: 豚バラ薄切り60g 厚揚げ2丁 片栗粉10g ナス1本
サラダ油小さじ1 白ごま適宜 大葉適宜
調味料: 酒10cc みりん10cc しょうゆ20cc はちみつ20g

作り方: ①ナスは乱切り、厚揚げはそれぞれ6等分に、豚バラは5cm幅に切る
②バットに肉と厚揚げを入れ片栗粉をまぶす
③中火に熱したフライパンにサラダ油を入れナスを炒める
④③に油がまわったら厚揚げを入れ炒める
⑤厚揚げ全体に焼き色がついたら肉を加えさらに炒める
⑥肉の色が変わったら調味料を加えさらに炒め、全体に味がなじんだら火から下ろす
⑦仕上げに千切り大葉と白ごまを散らして完成です



人気のあじさい

アナベル……ここ数年、1番人気はアナベルでしょう。

白く小さな花がこんもりボール状に咲き、淡い緑色から純白に変わるところも魅力です。



アナベル

ドリッブル……ガク咲きとテマリ咲きの中間である、半テマリ咲きと呼ばれるタイプ。ブルーを縁取る白のラインがさわやかで、丸みを帯びた花びらもかわいらしい。



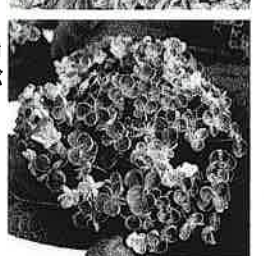
ドリッブル

万華鏡……まるで万華鏡を覗いたときのような、華やかさと美しさ、そしてさわやかな水色のあじさい。ジャパンフラワーセレクション2012-2013で最優秀賞を受賞。



万華鏡

華あられ……ちりめん細工の花かんざしのような愛らしさ。咲き始めはややグリーンを帯びた薄い桜色ですが徐々に濃いローズピンクに変わってくるのも楽しみです。



華あられ

ラグランジア

ブライダルシャワー……今までのあじさいの概念を覆す画期的品種。まず、葉の大きさが小さく蒸散量が少ないので乾きにくくあじさいの弱点を克服。またすべての側芽から花が咲くのでこれまでの6倍以上の花が咲くといわれています。剪定の必要もなくローメンテナンスでゴージャスなあじさいは2020年に発表されたばかりです。



ラグランジア ブライダルシャワー

ガス器具のご購入・修理・ガスに関するお困り事はもちろん水回りリフォーム、オール電化、太陽熱温水器、水揚げポンプ、くらしに関するお問合せはお気軽にどうぞ！

096-378-3644

現在、コロナの影響による半導体不足で、ガス器具の入荷に時間がかかっております。ご了承くださいませ。

雨の日は...

プラネタリウム

プラネタリウムとは？

プラネタリウムとは、投影機の光をドームのような天井の内側にある曲面スクリーンに映すことで、星の像と運動を再現してくれる装置および施設のことです。プラネタリウムは英語の「planet(惑星)」という意味からきている言葉ですが、惑星だけでなく恒星を含めた星も見せてくれます。

ほかにも地球上の特定の場所の星空を投影する、撮影した映画を上映するなどの機能も持っています。プラネタリウムの歴史は意外にも古く、なんとあのアルキメデスが太陽や月などの移動を再現できる装置を持っていたそうです。紀元前のギリシャの哲学者も、太陽や月、地球以外にも火星・水星・木星などの惑星の運行を再現する機械を製作していたともされています。

楽しみかた

プラネタリウムではさまざまな番組を時間ごとに投影したり、季節によって対象年齢を変え子供向け番組を投影したりすることもあります。ということで、事前に下調べをしないで行くと、イメージしていたものと全然違った番組になってしまう可能性もあるので気をつけましょう。やはり事前に公式ホームページなどで調べてから、自分が見たい星の特集をしているプラネタリウムに行きましょう。

熊本市立熊本博物館

熊本のプラネタリウムは熊本博物館の中にあります。併せて博物館観覧もしてみましょう。

住所：熊本市中央区古京町3-2

TEL:096-324-3500

FAX:096-351-4257

開館時間：9:00～17:00(入場は16:30まで)

休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)

入場料：博物館/大人400円 高・大学生300円 小・中学生200円
プラネタリウム/大人200円 高・大学生150円 中学以下100円
(プラネタリウム見学の場合、博物館入場料+プラネタリウム入場料が必要です)

プログラム：前半/当日夜見える星空の解説

後半/星にまつわる番組の投影。内容はHPでご確認下さい

HP <https://www.kumamoto-city-museum.jp>

佐賀県立宇宙科学館

住所：佐賀県武雄市武雄町永島16351

TEL:0954-20-1666

開館時間：平日9:15～17:15

土日祝9:15～18:00

休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)

入場料：常設展示ゾーン、プラネタリウム共に

大人520円 高校生310円 小・中学生200円 4才以上100円

土曜の夜はサタデーナイトプラネタリウムが18:00～

その他のくわしいプログラムはHPでご確認下さい

HP <https://www.yumeginga.jp>



お出かけのできない日が続く梅雨。

家の中のお掃除や読書に飽きたら、プラネタリウムへ行ってみませんか。星空に包まれると気持ちもすっきり。梅雨明けの晴れた夜空が待ち遠しくなるでしょう。

6月



その他のプラネタリウム

プラネタリウムは施設によって内容が全く異なります。ドームの形状、座席の形状、上映プログラムの違いにより、楽しく思えたりつまらなかったり。

特に都会のプラネタリウムは娯楽性が高く、何度でも行きたくなるそう。

まずは熊本そして九州、ひいては全国のプラネタリウムを体験してみたいですね。

★コニカミノルタプラネタリウム“天空”(東京スカイツリー内)

VRアトラクションや音響も最新型。池袋の“満天”も楽しそう！

HP <https://planetarium.konicaminolta.jp>

★星の文化館(福岡県八女市星野村10816-5)

コンパクトながら天文台、展望台、宿泊施設も併設。宇宙関連グッズの売店も有

HP <https://www.hoshinofurusato.jp>

★宗像ユリックスプラネタリウム(福岡県宗像市久原400)

大人向け、子供向けプログラムのほかに、音楽と星を楽しむプログラムもあり

HP <https://yurix-planetarium.jp>



ミュージアム天文台

住所：熊本県上天草市龍ヶ岳町大道3360-47

TEL:0969-63-0466

開館時間：13:00～21:00

プラネタリウム投影時間 14時・15時・16時

天体観測 日没～21時

休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)

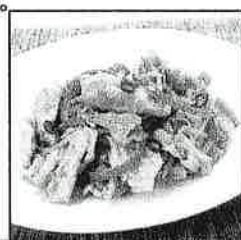
入場料：大人400円 小中学生200円

HP <http://ryugatake.net/>

豚肉の南蛮炒め (2人分)

材料：ねぎ1/2本 ピーマン2個 豚ロース薄切り200g
片栗粉大さじ1 ゴマ油大さじ1 赤唐辛子輪切り少々
A: (醤油大さじ1.5 みりん大さじ1.5 酢大さじ1.5)

作り方：1.ねぎは斜め薄切りにする。ピーマンは縦半分に切って細切りに。
2.豚肉はひと口大に切り、片栗粉をまぶす。
3.フライパンにごま油を中火で熱し、(2)をほぐしながら炒めて8分通り火を通す。
4.(1)を加えて強火に変え、1分炒める。
5.赤唐辛子と(A)を加え、大きく3～4回混ぜて火を止める。



なすと鶏肉の揚げびたし (2人分)

材料：鶏もも肉1枚 なす2本 オクラ4本 薄力粉大さじ1 サラダ油大さじ3
A: (醤油大さじ3 しょうがみじん切り1片 水大さじ3)

作り方：1.鶏肉は余分な脂を除いて8等分に切り、薄力粉を加えて絡める。
なすはへたを切って縦4等分に切り、オクラはがくを取る。
2.フライパンに皮目を下にして鶏肉を広げてなすを加え、油を振りかけて絡める。中火にし、焼き色がつくまで6～7分焼き上下を返す。さらに全面に焼き色がつくまで5～6分焼き取り出す。同じフライパンにオクラを入れて中火で焼き、鶏肉、なすと共に器に盛る。
3.フライパンの油をかるくふき取り、(A)を加えて1～2分煮立て、(2)にかける。



ガス器具のご購入・修理・ガスに関するお困り事はもちろん
水回りリフォーム、オール電化、太陽熱温水器、水揚げポンプ、
くらしに関するお問合せはお気軽にどうぞ！

096-378-3644

ちむどんしちゃう?



めんそーれ 沖縄



沖縄の歴史

古来よりアジア各国との交易が盛んで、国際色豊かな文化・独自の文化が育まれてきました。独立した国家・琉球王国として栄えながらも歴史の波にのまれ、明治の新政府による廃藩置県で沖縄県が誕生。琉球王国は崩壊。第二次世界大戦においては、日本唯一の、地上戦となり住民を巻き込み多くの犠牲者を出しました。1945年、終戦を迎えますが沖縄は同時にアメリカ軍の統治下に置かれ、それは1972年まで続きます。日本復帰を果たすも、米軍基地問題は今なお続くことは皆さんの知る所でしょう。天皇陛下が沖縄に心を寄せられることは、そういう沖縄の歴史があるからでしょう。

沖縄弁

語尾を伸ばして上げる独特なイントネーションがかわいらしく、のんびりとした印象を与える沖縄の方言。その言葉は島や地域ごとに異なります。現在一般的に話されている沖縄方言は標準語と混ざり合っており、元来の沖縄方言から変化してきているそうです。こうした新しい沖縄方言は「うちなーやまとぐち」と呼ばれているほか、中南部では「うちなーぐち(沖縄口)」と呼ばれています。

沖縄ことば	標準語	沖縄ことば	標準語
まやー	猫	なんくるないさ	なんとかなるさ
いんぐわ	犬	だからさー	そうだね、だよ
まーす	塩	またやーさい	また会いましょう
さーた	砂糖	はいさい	こんにちは
じーまーみー	ピーナッツ	にふえーでーびる	ありがとう
うーじ	さとうきび	くわっちーさびら	いただきます
ていびち	豚足	ちばりよー	がんばれよ
にーにー	お兄さん	あきさみよー	ええっ? まあ!
ねーねー	お姉さん	あぎじゃびよー	なんてこった
たんめー	おじいさん	はっさみよー	呆れて物が言えない
うんめー	おばあさん	でーじ	とても、大変
うちなーんちゅ	沖縄の人	わじわじする	イライラする
ちゃんぶるー	混ぜる、炒めもの	いいはずー	いいね!
かりー	乾杯	〜しましょうね	(自分が)〜します
かめー	食べて	はっさ	あら、まあ
ぼってかす	マヌケ	まさかやー	マジ? 本当?
ちゅらさん	美しい	しんけん?	真剣? マジで?
ちびらーさん	すばらしい	てーげー	おおよそ、大体
まーさん	おいしい	やっさー	そうだね(相槌)
〜さー(語尾に)	〜じゃん	ちゃっさやいびーが	いくらですか
あいやー	しまった、あちゃー	かなさん	愛しい人
めんそーれ	いらっしゃい	ちむどんどん	胸がドキドキする

※おじい、おばあという言い方は大変失礼な呼び方です。注意しましょう

沖縄の観光地

見どころいっぱい沖縄ですが、ぜひとも行っておきたい場所

ひめゆりの塔(糸満市伊原)

沖縄戦で看護要員として陸軍病院に動員され亡くなった、ひめゆり学徒隊の鎮魂のための慰霊碑。学校の建物をモチーフにした資料館では、戦場での活動の様子や生存者の証言映像、手記などを展示している。

沖縄美ら海水族館(国頭郡本部町)

世界最大級とも言われるほどの規模をほこる水族館。全長8.7mものジンベイザメやナンヨウマンタをはじめ、多様な魚たちが大水槽を泳ぐ姿には興奮します。

瀬底ビーチ(国頭郡本部町)

本島と橋でつながる、本島屈指の透明度を誇る天然ビーチでは色々なマリンスポーツが楽しめます。

詐欺に注意!

携帯電話のショートメールでガス代の請求をして
電子マネーから入金させる詐欺が横行しています!
お気を付けください!!!

今年、沖縄が本土復帰をして50周年を迎えました。沖縄との行き来にパスポートが必要だったなんて信じられないですね。NHK朝ドラ「ちむどんどん」で沖縄の言葉や料理がより身近に感じられます。個人的には壁のない住居がとても気になる毎日です。

7月



沖縄料理

ラフテー 豚の角煮(4人分)

材料: 豚バラかたまり肉 500g

煮汁... 酒(あれば泡盛) 1/2カップ 黒砂糖、しょうゆ 各大さじ3

サラダ油適宜

- 作り方: ①鍋に豚肉を入れてかぶるくらいの水を加え火にかける
②煮立ったら中火にし、30分ほど火が通るまで茹でそのまま冷ます
③豚肉を取り出し、4~5cm角に切る。茹で汁は固まった脂を取り除きとっておく
④フライパンにサラダ油小さじ1を入れ中火で熱し、豚肉が焼き色がつくまで焼く
⑤鍋に焼いた豚肉、分量の煮汁、とっておいた茹で汁(肉がかぶるくらい)を入れふたをして火にかけ、煮立ったら弱火にして10分煮る
⑥ふたをとって弱めの中火にし、さらに10分ほど煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める(焦がさないよう注意)

にんじんしりしり(千切りにんじんの炒めもの)

材料: にんじん 1~2本 ツナ缶 1缶 卵 1個 砂糖 適宜

めんつゆ(濃縮4倍) 大さじ1 白ごま 適宜 ごま油

作り方: ①にんじんは千切りに(スライサーを使うと楽です)

- ②フライパンにごま油を引き、にんじんを炒める
③②に油を切ったツナを入れ、とき卵を加えさっといためる
④めんつゆ、好みの量の砂糖を入れなじませる
⑤できあがり白ごまをかける

麩チャンプルー(車麩と野菜を炒めた沖縄の家庭料理)2人前

材料: 車麩 25g 卵 2個 ツナ缶 小1 ニラ40g にんじん 3cm

塩コショウ 適宜 しょうゆ 大さじ1/2

サラダ油、かつお節 適宜

- 作り方: ①麩は水につけてもどし、しっかり水気を絞り小さくちぎる
②卵を割りほぐし塩コショウをして①を入れて混ぜしばらく置き染みこませる
③ニラは4cm位の長さに切り、にんじんは短冊切り
④フライパンに油をひき②を炒める。③とツナを入れてさらに炒め塩コショウ、しょうゆを回し入れ味を整える
⑤器に盛り、かつおぶしをたっぷりかける



夏バテに負けない！

夏バテとは？

夏に感じる「身体がだるい」「食欲が出ない」「疲れやすい」といった諸症状を夏バテと呼びます。明確に病名があるわけではないので、治療薬や確実な治療法はありません。

夏バテの原因

夏バテの主な原因は自律神経の乱れといわれています。自律神経は内蔵などの活動を調整するために働いている神経で、日中などの活動時は交感神経、夜など安静にしているときには副交感神経が活発になります。精神的、身体的なストレスで2つの神経の動きのバランスが崩れると体調を崩してしまいます。夏場は暑い外気と室内の温度差、熱帯夜による睡眠不足、暑さによる食欲減退で引き起こされる栄養不足など、自律神経が乱れやすくなる原因が多々あります。自律神経の乱れ以外にも、発汗によるビタミン、ミネラル、水分の不足や、冷たい飲み物の飲みすぎが原因で夏バテになることもあるようです。

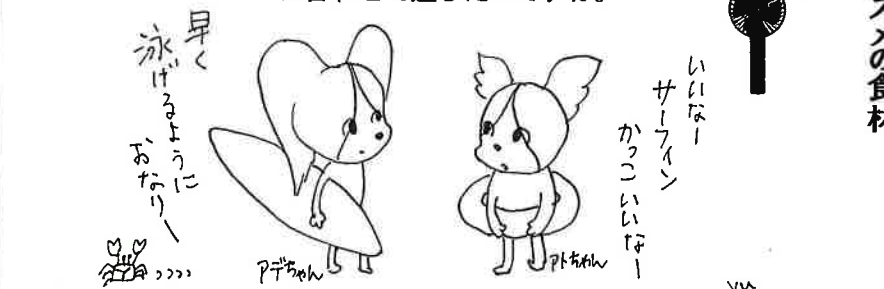
夏バテを回避するには？

まずは、規則正しい生活が一番。十分な栄養を摂り、しっかり寝る。これが一番大事です。

- 冷たいものを摂り過ぎない…胃腸が冷えきったり、胃酸が弱まり働きが低下。栄養の吸収ができません。
- 湯船に浸かる…37～39℃程度のぬるめのお湯に10分程度浸かるだけで自律神経が整い、疲労回復も促されます。
- 水分補給…常温のお水が一番です。お茶なら麦茶がカフェインがなく安心して飲めます。1日の水分補給目安は1.5～2ℓです。コーヒーやジュースでは水分補給になりません。

暑さ対策グッズ

- ・アイスネックリング…NASA開発の特殊素材「PCM」を使用。気温28℃以下で自然凍結。冷たさは約2時間持ちます。サイズはペット～大人用まで色々あるのでサイズ選びは必須。また安価な類似品は冷たさが長持ちしなかったり痛いくらいの冷たさだったりするようです。
- ・携帯扇風機……手で持つタイプ、首からかけるタイプ、ミストが出るタイプなど種類は様々。用途に合わせて選びたいですね。



夏にオススメの食材

豚肉のカレートマト煮

材料＜2～4人分＞

豚肩ロース肉(塊)400g ニンニク1片 タマネギ1/2個 オリーブオイル適量
カレー粉小さじ2 トマト缶1缶 ひよこ豆1パック(正味50g) ローリエ1～2枚
塩、コショウ適量 パセリお好みで

作り方

- ①豚肉は4cm四方ほどの塊に切り、塩こしょうして軽くもんでおく。
にんにくはうすくスライスする。玉ねぎは粗みじん切りに切る。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ熱し香りがでたら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めたらカレー粉を入れて炒め合わせる。一度皿に取り出し、同じ鍋にオイルと豚肉を入れ、中火で全面を焼く。
- ③炒めた玉ねぎとにんにくを鍋に戻し、トマト缶・ローリエを加える。沸騰したら弱火で15分ほど煮る。
豚肉に火が入ったら塩こしょうで味付けをし、ひよこ豆を加えて2～3分煮る。
皿に盛り、お好みで刻みパセリを散らしてできあがり。
※ひよこ豆は下処理済のレトルトパックや水煮缶を使用
※トマトはホール缶やカットトマト缶を使用

厳しい夏がやってきました。コロナの第7波もやってきて今年もコロナと酷暑のWパンチのようです。外でのマスク着用も考慮しながら、夏を元気に乗り切りましょう！

8月



軽い運動をする

適度な運動で汗をかくと自律神経が活発になり、汗腺の働きも正常になります。気温の変化にも対応できる、夏バテに強い体になるのです。運動によってエネルギーを使うことで、食欲促進や睡眠の質のアップも期待できます。ただし、炎天下での激しい運動は禁物。昨今は朝も晩も暑いので、室内でのストレッチでも十分。毎日続けることが大事です。前後の水分補給も忘れずに。

有酸素運動

自分のペースで取り組みながら、程良い疲労感が得られるものが多くあります。また時間や距離・回数など、小さな目標を設定するのも達成感が得られておすすめです。

- ジョギング ●ウォーキング ●ラジオ体操 ●スクワット ●踏み台昇降 ●ヨガ ●エアロビクス ●水泳など

食べ物	効 能
鶏むね肉	多大なエネルギーを必要とする渡り鳥などの筋肉に含まれるイミダゾールペプチドが豊富。疲労の原因となる酸化作用にも優れている。
豚 肉	疲労回復効果の高いビタミンB1が豊富。牛肉より安価なものもオススメ。たんぱく質、鉄分も豊富。
うなぎ	スタミナがつくイメージの通り、ビタミンA・B1・B2・Dが豊富で栄養価が高い。ただ、高価で気軽に食べられないのがネック。夏のごほうび食として。
おくら	ネバネバは水溶性の食物繊維によるもの。整腸作用や糖質の吸収を抑えるなど夏バテ以外にもうれしい効果あり。
トマト	ビタミンやミネラルが豊富で、汗で排出されてしまうカリウムやカルシウムなど、夏に摂りたい栄養素が多い。リコピンは紫外線予防効果も期待できる。
きゅうり	栄養価はほとんどないと言われるが、体内の不要な塩分の排出を促すカリウムを豊富に含みます。夏はおやつ代わりに食べたい野菜です。
香辛料	にんにくやしょうが、カレー粉など香りの強い香辛料などは食欲が刺激されるので夏バテで食欲がないときにおすすめです。

鶏ムネ肉ときゅうりの炒めもの

材料＜2人分＞

鶏ムネ肉(皮なし)1枚 きゅうり1本 白ネギ1/4本 赤唐辛子輪切1/2本
塩コショウ少々 サラダ油大さじ1
(合わせ調味料)

酒大さじ1/2 みりん大さじ1/2 オイスターソース大さじ1/2 しょうゆ大さじ1
(水溶き片栗)片栗粉小さじ1/2 水小さじ1 白ごま大さじ2

作り方

- ①鶏むね肉はひとくち大の薄い削ぎ切りにし、塩コショウを振る。
- ②キュウリは両端を切り落とし、皮を縦じまにむき、縦半分になり、幅5mmの斜め切りにする。白ネギは斜め薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を温め、弱火で赤唐辛子を炒める。鶏むね肉を加えて強火で両面こんがり炒め、キュウリ、白ネギを加えてサッと炒め合わせる。
- ④＜合わせ調味料＞の材料を加えて全体からめ、合わせた＜水溶き片栗＞を加え、混ぜながらトロミをつける。器に盛り、指先でひねって香りを出した白ごまを振る。

そうめん アレンジレシピ

そうめんの歴史

奈良時代に中国から伝わった「索餅(さくべい)」が元祖と言われています。索餅は小麦粉と米粉を水と塩で練り縄状にしたお菓子で、貴族が食べる高級なものでした。その後、遣唐使によって、そうめんの発祥の地である奈良県桜井市に伝わりました。

平安時代の宮中儀式として七夕にそうめんをお供えることは、現代も七夕にそうめんを食べると縁起が良いという風習として残っています。

鎌倉時代からそうめん作りが始まりますが、主な舞台は寺院や宮中の宴会など。庶民が気軽に食べられる物ではなかったようです。

1750年代(江戸時代)からそうめん作りが盛んになり、徐々に庶民の口にも入るようになってきました。醤油が流通する以前は塩や酢で味付けをして食べていたのだとか。

現代は庶民の私たちも気軽にスーパーでそうめんを買うことができ、めんつゆという便利でおいしい調味料がある…ありがたいことですね。

しかしながら、たまには味変して食べたいのも事実。かつては食べることのできなかった高級食材に感謝して、余すことなく食べたいですね！



めんつゆマヨそうめん (1人分)

材料…そうめん2束 ツナ缶1缶 すりおろしにんにく小さじ1/2 めんつゆ3倍濃縮大さじ1.5 マヨネーズ大さじ1 天かす15g

トッピング

卵黄1個 小ねぎ適量

作り方…①ボウルにツナ缶、にんにく、めんつゆ、マヨネーズを入れて軽く混ぜ合わせたら、天かすを加えて和えます。
②茹でて水切りしたそうめんを①に入れよく混ぜる
③器にこんもりと盛ったら一番上に卵の黄身を落とし、小ねぎをパラパラふりかける



カリカリベーコンチーズそうめん (1人分)

材料…茹でたそうめん、または余ったそうめん1束 ピザ用チーズ適量 ベーコン4枚 塩コショウ オリーブ油大さじ1

作り方…①フライパンにオリーブ油を熱し、茹でたそうめんを入れ広げる(丸くピザ風の形)
②上にピザ用チーズをのせ(全体的に)、さらにベーコンをのせます。
③蓋をして、こんがり焼けたらひっくり返す
④分量外のオリーブ油、大さじ1を回し入れ、フライパンを回しながら全体に行きわたるように焼く
⑤上から塩コショウをふりかけ、完成。



冷たいそうめんをつるつると食べる…ザ・日本の夏！といった風景ですが、夏も終わりに近づくとちょっと食傷気味になる方もいらっしゃるのでは？

今月は、いつもとは違うそうめんの食べ方を特集。

邪道な調理法、目からウロコの食べ方、いろいろあるかもです。おいしくモリモリ食べて残暑を乗り越えていただければうれしいです！



さっぱりおろしポン酢のかりかり豚そうめん (2人分)

材料…そうめん2束 豚こま肉200g 片栗粉適量 塩コショウ少々 サラダ油大さじ1
合わせダレ(a)
(ぼん酢しょうゆ大さじ3 めんつゆ3倍濃縮大さじ3 ごま油大さじ1) レタス50g 大根おろし100g 小ねぎ適量

作り方…①豚こま肉に味付け塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶします。
②フライパンにサラダ油を引き中火で熱し豚こま肉を入れ、かりかりになるまで揚げ焼きにして取り出します。
③ボウルに合わせダレ(a)の調味料を混ぜ合わせます。
④器にゆでたそうめん、細切りにしたレタス、②の肉、大根おろしを盛りつけます。③をかけて、小口ねぎをトッピングして完成です。



旨辛そうめん (1人分)

材料…そうめん1~2束 豚肉100g ニラ1/2束 ごま油大さじ1
合わせダレ

(鷹の爪輪切り1本 コチュジャン大さじ1 砂糖大さじ1 しょうゆ大さじ1/2 酒大さじ1/2 みりん大さじ1/2 ごま油大さじ1/2 おろしにんにく小さじ1/2 とろけるチーズ適宜 半熟ゆで卵1個)

作り方…①そうめんは通常より若干短めにゆでる
②フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、色が変わったらニラを加えさっと炒める
③あらかじめ合わせておいた合わせダレを②に入れよく絡めたら①のそうめんを加え炒め最後にとろけるチーズを入れ、全体に混ぜ合わせる
④器に盛ったら上に半熟ゆで卵をのせて完成。



サマーキャンプは
楽しいけれど
キャンプもいろいろ
気をつけて
行動しよう！





秋の七草

秋の七草とは

秋の七草は、万葉集に収められている山上憶良の2首の歌が始まりです。
「秋の野に 咲きたる花を 指折り(およびをり) かき数ふれば 七種(ななくさ)の花」

「萩の花 尾花 葛花 撫子(なでしこ)の花 女郎花(おみなえし) また藤袴(ふじばかま) 朝顔(あさがお)の花」

1つ目の歌で「秋の野に咲いている草花を指折り数えれば7種類ある」とし、2つ目の歌でその7種類の草花を述べています。「朝顔(あさがお)」については諸説ありますが、現在では桔梗(ききょう)が定説となっています。春の七草が七草粥にして無病息災を祈るものに対し、秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しむものです。また、見て楽しむだけでなく薬用など実用的な草花として昔の日本人に親しまれたものが選ばれているようです。

秋の七草の種類

萩(はぎ)..... 葉を落として冬を越し、春には再び芽を出します。根が咳止めや胃の痛み、下痢止めに効果があります。

尾花(おばな)..... ススキのこと。すすくと立つ木、という意味。根や茎に利尿作用があります。

葛(くず)..... 和菓子であるくず粉の原料になり、根は現代でも風邪薬で有名な葛根湯に用いられます。肩こりや神経痛にも効果あり。

撫子(なでしこ)..... 「撫でたいほど可愛い子」にたとえられる花です。煎じて飲むとむくみや高血圧によいのだとか。

女郎花(おみなえし)..... 花姿が女性を圧倒するほど美しいと言われている花。根に消炎作用があります。

藤袴(ふじばかま)..... 花の形が袴を連想させることからついた名。煎じて飲むと糖尿病に効果があります。

朝顔(あさがお)..... 桔梗ききょうのこと。青紫色の美しい花を咲かせます。根を煎じて飲むと咳や喉の痛みに効くそうです。



桔梗

藤袴

女郎花



萩

尾花

葛

撫子

新・秋の七草

一般的な秋の七草は、奈良時代に山上憶良が詠んだ歌がもとになっていますが、新・秋の七草というものもあります。こちらは1935年(昭和10年頃)、当時の作家や詩人(与謝野晶子、高浜虚子ら)によって選出。広く知れ渡ることはありませんでしたが、どちらも美しい風情のある秋草。覚えておいていいかもしれません。

犬蓼(いぬたで)・**白粉花(おしろいばな)**・**菊(きく)**・**秋桜(コスモス)**・**秋海棠(しゅうかいどう)**・**葉鶏頭(はげいとう)**・**彼岸花(ひがなばな)**

夏の七草

1945年6月、日本学術振興会が戦時中の食糧難の時節にも食べられる植物として選定。広まることはありませんでしたが、戦時中はこういう野草も大事な食糧だったのですね。

藜(あかざ)・**猪子槌(いのこづち)**・**苧(ひゆ)**・**滑苧(すべりひゆ)**・**白詰草(しろつめくさ)**・**姫女苑(ひめじょおん)**・**露草(つゆくさ)**

冬の七草

1904年(明治37年)植物学者の伊藤篤太郎博士が選出。元日の時事新報(現・毎日新聞)に掲載されました。

蔦の薑(ふきのとう)・**福寿草(ふくじゅそう)**・**節分草(せつぶんそう)**・**雪割草(ゆきわりそう)**・**寒葵(かんあおい)**・**寒菊(かんぎく)**・**水仙(すいせん)**

秋のレシピ

鮭大根(2人分)

材料: 生鮭2切れ・大根15cm・水200cc・だしの素小さじ1杯・酒大さじ1杯
A { みりん大さじ1杯 砂糖大さじ1/2杯 合わせみそ大さじ1と1/2杯 しょうが(薄切り)2枚 小口ねぎ適量

作り方: ①大根は皮をむいておく
②鮭はひと口大、大根は1cmの半月切りにする
③鍋に②の大根、水、だしの素を入れひと煮たちさせ、フタをして弱めの中火で10分煮る
④Aの調味料、鮭、を加えて落とし蓋をしさらに中火で15~20分煮る



鮭ときのこの和風クリームパスタ(2人分)

材料: 生鮭2切れ・スパゲッティ1.6mm200g・水15ℓ・塩大さじ1
しめじ1/2パック(50g)・玉ねぎ1/2個・牛乳200cc・バター20g
小麦粉大さじ1・めんつゆ3倍濃縮大さじ1・粉チーズ大さじ1・塩少々

作り方: ①鍋に水、塩(大さじ1杯)を入れ沸騰させ、スパゲッティを表記通りゆでる
②フライパンにバターを入れて溶かし、鮭を入れて両面焼き、玉ねぎ、しめじを加えて、しんなりするまで炒める
③火を止め、小麦粉を加えて粉気がなくなるまで全体を合わせる
④牛乳を3~4回に分けて入れ、めんつゆを加えて弱火でとろみがつくまで加熱する
⑤塩、粉チーズを入れて混ぜ合わせ、スパゲッティを加えて和える。器に盛り、黒こしょうをトッピングして完成



秋の七草のひとつ、葛。その根から出るデンプンを粉にしたものがくず粉です。溶いて砂糖や果汁を加えたら体の芯から温まるホットドリンクになるよ！

柚子葛湯(1人分)

くず粉20g ①耐熱グラスに葛、砂糖を入れ、同量の水(20ml)で溶かします。
砂糖20g ②沸騰したお湯を少しずつ注ぎながら、透明になるまでよくかき混ぜる。
お湯200ml ③最後に柚子汁を入れ混ぜる。
柚子の汁小さじ1/2



鮭

とたて〜!!



すっごー

すっごーでかっ!

鉄道開業



150周年

1872(明治5)年10月14日に、日本初の鉄道が新橋・横浜間に開業。
2022年10月14日、鉄道開業150年を迎えました。
国鉄から民営化へ。汽車から電車へ。
時代は変わり、多くのことが変化しましたが、旅の楽しさは不変。
鉄道の面白さも不変です。
コロナ禍ですが、旅割を利用して久々の旅行がしたいものですね。

11月

日本の鉄道

日本の鉄道は国有国営を旨としましたが、その後勃発した西南戦争による政府財政の窮乏により幹線鉄道網の一部は日本鉄道などの私鉄により建設。しかし、日清・日露戦争を経て軍事輸送の観点などから鉄道国有論が高まり、1906年(明治39年)に鉄道国有法が制定され、日本の鉄道網は基本的に国が運営することとなりました。1949年(昭和24年)公共企業体・日本国有鉄道(通称国鉄)への改組を経て、1987年(昭和62年)、国鉄分割民営化により国鉄そのものが解体されJRグループ7社に継承され今日に至ります。

日本最初の鉄道開業

日本初の鉄道路線である新橋駅(のちの汐留駅)ー横浜駅(現・桜木町駅)間が1872年10月14日(明治5年)正式開業を迎えます。当初は10月11日(旧暦9月9日)重陽の節句を予定していましたが、暴風雨により延期となったようです。新橋駅での式典のあと、お召列車が横浜間を往復しました。

<お召列車の主な乗客>

明治天皇・有栖川宮親王・三条実美・井上勝・西郷隆盛・大隈重信・板垣退助・勝海舟・山縣有朋・江藤新平・渋沢栄一
イタリア、アメリカ、イギリス、フランス、スペイン、オーストリア、ロシア各国大使
琉球王朝からの使節などが乗車。
歴史の教科書を見るような錚々たる顔ぶれですね。

なぜ新橋ー横浜間?

新橋ー横浜間という鉄道の敷設は、江戸文化、東京の最も優れた商品を、盛り場の外れである新橋エリアで列車に積み込んで、黒船のペリー来航以来開港されていた世界への玄関口、横浜港に運んで輸出する鉄のハイウェイでした。

一度は行ってみたい人気の駅舎

- 東京駅...赤レンガが美しい駅舎。高さ28mのドーム天井をぜひ見上げて!(東京)
- 金沢駅...大きな傘をイメージした3,019枚のガラスとアルミ合金からなる巨大な天井ドームと鼓門はかつて世界の美しい駅14選にも選ばれました。(石川)
- 下灘駅...ホームの目の前に広がる海がインスタ映えすると観光スポットに!(愛媛)
- 門司港駅...大正3年に建てられたレトロな駅舎は重要文化財に指定。(北九州)
- 千綿駅...ホームの目の前は大村湾。青春18きっぷのポスターにも使われました。(長崎)
- 西大山駅...開聞岳が一望でき12~2月には菜の花畑が広がります。(鹿児島)

鉄道マニア

鉄道を愛するファンは日本中にいて、その数150万とも200万人ともいわれています。鉄道ファン、マニアといっても分類化されていて、「好き」の対象はそれぞれなのです。

- ・乗り鉄...列車に乗車することを一番の楽しみとするファン
 - ・撮り鉄...列車の写真、動画を撮る。駅や線路で一眼レフを持った人、見かけます。
 - ・鉄子...鉄道ファンの女子
 - ・聴き鉄/音鉄...列車の音を撮る、音だけで列車の型がわかるそう
 - ・駅弁鉄...各駅の駅弁を食べる、パッケージを集める
 - ・スジ鉄...ダイヤグラム、時刻表だけで旅することができる
- その他、模型鉄・廃線鉄・収集鉄...などなど単なる移動手段としてだけでなく多くのファンに愛され続けていることが、鉄道の長い歴史を支えているのでしょう。

人吉鉄道ミュージアムMOZOCAステーション868

人吉駅は100年前に作られた蒸気機関車がけん引するSL人吉の終着駅になっています。(2020年の豪雨災害で現在は熊本~鳥栖間の運行のみ)このミュージアムは明治時代から続く肥薩線の歴史や文化的価値、魅力を伝える観光施設です。

建物のデザインは観光列車なつ星をデザインした水戸岡鋭治氏。そこも見どころです。1Fにはジオラマや映像・展示で肥薩線を紹介。プラレールや木のプールなど子供向けの設備やサービスが充実しています。タイミングがよければ、人吉駅からミュージアムまで走るミニトレインに乗れるかもしれません。



電話) 0966-23-2000

住所) 人吉市中青井町343-14(JR人吉駅から徒歩2分)

豚肉のポン酢あえ(2人前)

材料:豚ロース肉(薄切り150g) ジャガイモ(1個) 大根(4cm) しょうが(1/2片) 塩こしょう(少々)

<調味料>市販のポン酢しょうゆ(大さじ1) しょうゆ(小さじ2) 刻みネギ(大さじ2) すり白ゴマ(大さじ1) ゴマ油(小さじ1/2)

作り方:①豚薄切り肉は4cmの長さに切って更に縦に細切りにする。ジャガイモは皮をむいて細切りにし、熱湯を掛けてザルに上げる。大根は皮をむいて縦細切りにする。しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
②フライパンにゴマ油、しょうがを入れて強火にかけ、香りが立ったら豚肉を炒め、続けてジャガイモ、大根を炒め合わせる。
③塩こしょうをして<調味料>を加えて全体に絡まったら器に盛って刻みネギ、すり白ゴマを散らせる。



吹き寄せ丼(2人前)

材料:ご飯(お茶碗2~3杯) 鶏肉(100g~120g) ごぼう(1/3本) 人参1/4本 れんこん(2~3cm) しいたけ(2枚) ピーマン(1個) 白ネギ(1/2本) 白菜(1枚) 卵(4個)

<合わせだし>

だし汁(120~150ml) 酒(大さじ3) みりん(大さじ4) 薄口しょうゆ(大さじ2.5) サラダ油(大さじ1) 粉山椒(少々)

作り方:①鶏肉は薄切り、ゴボウは皮ごときれいにたわしで洗い斜め薄切りに。人参、れんこんは皮をむいて半月切り。しいたけは薄切り、ピーマンは細切り、白ネギは斜め薄切り、白菜は細く切る。

②フライパンにサラダ油を強火で熱し、鶏肉を炒める。色が変わればゴボウ、ニンジン、レンコンを炒めあわせる。少ししんなりすれば、しいたけ、ピーマン、白ネギ、白菜を炒めあわせ、全体に炒められれば<合わせだし>を加える。

③煮汁が煮立てば、溶いた卵を全体にまわし入れる。半熟になれば、ご飯を入れた器にのせ好みで粉山椒や一味又は七味を振り掛ける。





たんぽぽ



いよいよ師走です！
不景気とコロナの波
で暗くなりそうですが
なんとか笑顔で
2022年を締めくくりたい
ですね。
コロナとインフルエンザ
には気を付けて！！

がんばろう！熊本 2022/12月 Vol.264号

熊本市南区田井島 2-1-14

TEL096-378-3644

http://www.futagamigs.com

信頼と実績

おかげさまで創業 60年



有限
会社

二神石油ガス

寒い夜には ホットワイン

ホットワインとは？

その名の通り温めて飲むワインのことです。日本ではあまりなじみのない飲み方ですが、ヨーロッパでは冬の定番の飲み物としてよく知られています。基本的には果物やスパイス、ハチミツなどで味や甘みをつけて飲むのが一般的で、ワインの渋みが少し苦手という方でもおいしく飲むことができます。ドイツではクリスマスの季節の定番の飲み物とされていて、近年日本でもクリスマスの時期になるとイベントなどでよく目にするようになりました。ちなみに、『ホットワイン』というのは和製英語であり、英語では『モルド・ワイン』、ドイツ語では『グリューワイン』、フランス語では『ヴァン・ショー』と呼ばれます。

ホットワインの効能

ワインによる効能、さらにそれを温めることで効能はアップします。ただし、健康に効果があるとはいえ、アルコールですので飲みすぎないことは必須。温めてアルコール分を飛ばしてもお酒に変わりはないので、子供や妊産婦、車を運転する人は飲めません。ご注意ください。

(効能)

・血流促進・動脈硬化防止・リラックス効果・新陳代謝が高まり冷え症改善・風邪予防・免疫力アップ・安眠・ポリフェノールの抗酸化作用により、活性酸素を抑えます

熊本のクリスマスマーケットでホットワインを飲む！

ここ数年開かれている「熊本クリスマスマーケット」。もちろんこちらでも特製のホットワインが販売されます。屋外での夜のイベントもホットワインを飲めばポカポカ温まるでしょう。数に限りがあるようですが、特製のマグカップも販売されるということです。

◎熊本駅アミュひろば 11/25(金)～12/25(日)

平日17:00～22:00 土日11:00～22:00

◎花畑公園広場 12/9(金)～12/25(日)

平日16:00～22:00 土日11:00～22:00

ペットは常に抱っこまたはケージ内であれば入場OK(下には下ろせません)



夜は冷えることが多くなりましたが、今年は節電の冬なのだそうです。寒さ厳しい夜は心も体も温まるホットワインはいかが？クリスマスシーズンの定番ドリンクでもあります。安価なワインでもおいしく、体はポカポカよく眠れそうですね。

12月



ドイツの冬の風物詩

ドイツ語で「燃える・熱を帯びる」という意味を持つ「グリュー(Glüh)」の名前の通り、冷えた体をポカポカ温めてくれるので、寒い季節にピッタリな飲み物です。ドイツでは、クリスマス前の4週間、各地で大々的なクリスマスマーケットが開かれます。クリスマスのオーナメントや木のおもちゃなどの工芸品から、ファーストフードやお菓子などおいしい食べ物の屋台が立ち並び、場所によっては子どもの遊び場も設けられるなど、まさに老若男女問わず楽しめるビッグイベントになるんだそう。そんななかでも、ひととき賑わいを見せるのがグリューワイン。クリスマスマーケットの主役といっても過言ではないほどの名物です。日照時間が短く冷え込むヨーロッパのクリスマスマーケットでは、グリューワインはなくてはならない飲み物なのです。クリスマスらしいデザインの可愛くて暖かいマグカップを片手に、家族や友人と乾杯の瞬間を楽しむのが定番だそうですよ。

ホットワインの作り方

◎スパイシーホットワイン(2人前)◎

材料:赤ワイン 250ml はちみつ 大さじ1
オレンジ 1/2個 シナモンスティック 1本
クローブ 7個

作り方:1.)オレンジは1cm幅の半月切りにします。
2.)鍋に1と赤ワイン、はちみつ、シナモンスティック、クローブを入れ中火で加熱します。
3.)2の沸騰寸前に火から下ろし、ザルなどでこして完成です。



◎オレンジとシナモンのホットワイン(2人前)◎

材料:赤ワイン 500ml はちみつ 大さじ3 オレンジ 1/2個 レモン 1/2個
シナモンスティック 2本 クローブパウダー ふたつまみ

作り方:準備)オレンジとレモンはよく洗っておきます

1)オレンジとレモンは皮つきのまま1cm幅のいちよう切りに。
2)鍋に赤ワイン、はちみつ、シナモンスティック、クローブパウダーを入れ中火で熱し、沸騰直前で火からおろします。
3)カップに注ぎ完成



◎白いホットワイン(2人前)◎

材料:白ワイン 300ml 100%りんごジュース 150ml きび砂糖 大さじ3
レモンスライス 3～4枚 シナモンスティック 2本 カルダモン 5粒
クローブ 2粒

作り方:1)材料をすべて鍋に入れて火にかけ、沸騰直前まで温める。
2)グラグラ沸騰させないよう、弱火で2～3分煮て火を止め、蓋をして10分置く。
3)茶こしを通してグラスに注ぎ入れ、温かいうちにいただきます。

◎ジンジャーホットワイン(3人前)◎

材料:赤ワイン 450ml はちみつ 大さじ2～3 しょうが(スライス) 1かけ分(約15g) シナモン(スティック) 1と1/2本
レモン(スライス) 2枚

作り方:1)鍋に赤ワインとはちみつを入れ、よく混ぜる
2)残りの材料をすべて入れ火にかけ沸騰させない程度に煮て完成

2022 ふたご座流星群

12/13夜～12/14明け方にかけてと12/14夜～12/15明け方にかけて多くの流星が見られそうです。

予想極大時刻は12/14 22:00頃。広範囲で見られると思われるので空の広い範囲を見渡しましょう。

また、暗闇に目が慣れる15分は最低でも観測しましょう。防寒対策、安全確認を忘れずに☆☆☆☆



☆天体観測中☆

！寝転んで見るのが一番です！