



ウキウキは
季節ですが
夜は冷えるよ!
ご注意下さいね

熊本市南区田井島2-1-14
http://www.futagamigs.com

信頼と実績
おかげさまで創業55年

TEL096-378-3644



有限会社 二神石油ガス

作り置きおかず

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

4月

調理のポイント

- ①味は“濃い目”…塩分を多めにする事で保存がききます
- ②梅干し・お酢を活用する…クエン酸の殺菌効果で傷みにくい
- ③しょうが・わさび・カレー粉等を活用…殺菌効果で傷みにくい
- ④火をしっかりと通す…生焼けは腐敗が進む原因
- ⑤水分の少ない調理法にする…水分が腐敗の原因に

保存のルール

- ①冷蔵庫や冷凍庫で保存…常温での保存は避ける
- ②清潔な保存容器を使用する…水滴や汚れは腐敗の原因に
- ③取り分け用の箸で取り出す…口に直接入れる箸や手でさわるのはNG
- ④2~3日を目安に食べきる…冷蔵庫を過信しないで。
- ⑤お弁当に入れるときはレンジで再加熱&完全に冷ます
- ⑥作った日付を記しておく

保存容器に移すときのルール

おかずの作り置きで菌が繁殖しやすくなるきっかけは、おかずを保存容器に入れるときにあります。

おかずを作ったすぐ、アツアツの状態に入れふたをするのは×! 熱いままふたをすると、水蒸気がこもって、保存容器の中に水滴ができます。これが菌を増殖させる原因に。せっかく作ったおかずが腐ってしまうことも。なので、おかずはしっかり冷ましてから保存しましょう!

人気の作り置きレシピ

切干し大根 お弁当に入れるときは汁をきいてね!

材料: 切干し大根約40g・にんじん小1本(約100g)・油揚げ2枚
切干し大根の戻し汁ひたひた

*酒大2*みりん大2*醤油大2*塩少々(お好みで)

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

梅しそチーズの棒つくね

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

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

なす南蛮

材料: なす中2本・◎醤油大1・◎砂糖大1・◎調味酢大1

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

★皮膚科医が作った化粧品★
アトピーの方にもおすすめ!

ピアモイスシリーズ化粧品お試しセットを先着50名様に!

ご好評につき、延長!

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

主成分

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

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

アトピアクリニック <http://atopia-clinic.jp/>



豚しゃぶごま醤油だれ

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

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

さつまいものコンソメ塩バター

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

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



そうだ! バラを見に行こう!

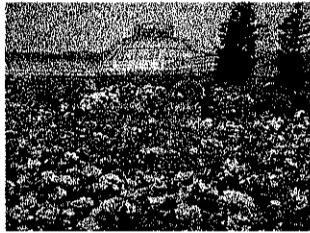
5月はバラの季節。一般家庭の庭先やお花屋さんには咲くバラを見ているだけでウキウキする季節。5月は休日の多い時、熊本内外のバラ園に行ってみませんか?バラ祭り開催のところも多いようです。また、苗販売のところもありますので栽培にも挑戦してみましょ! 品種を選べば、鉢植え栽培も可能ですよ!

5月

定休日や開園時間などは季節によって変わりますので、必ずご確認ください。

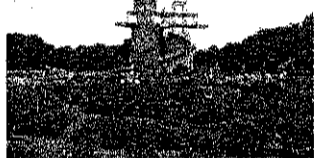
はな阿蘇美 阿蘇市小里781 TEL 0967-23-6262
http://www.hanaasobi.info/

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



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

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



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

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

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

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

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

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

バラのガーデンカフェ

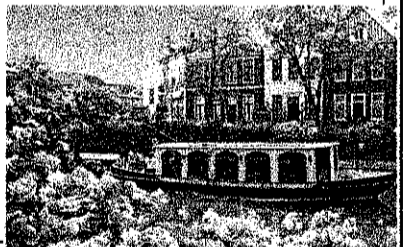
Dear Rose (ディアローズ)
阿蘇郡南阿蘇村白川1915-3
TEL 0967-63-1505

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



ハウステンボス バラ祭

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



バラとハーブの苗販売店(ネット販売あり)

Herb & Rose (ハーブ アンド ローズ)
菊池郡菊陽町辛川917-1 TEL 096-285-6889
http://www.herb-rose.com/

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



★皮膚科医が作った化粧品★
アトピーの方にもおすすめ!

ピアモイスシリーズ化粧品お試しセットを先着50名様に!

ご好評につき、延長!

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

主成分

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

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

アトピアクリニック http://atopia-clinic.jp/



実はGW中、ムカデに噛まれ、9時間のうち回る激痛に襲われました。マジ、死ぬほど痛かったです。みなさん、くれぐれもお気をつけください！

危険！！ 毒虫注意報！！

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

6月

ムカデ 特徴...

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

生息地...

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

毒...

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

応急処置...

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

予防と対策...

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

マダニ 特徴...

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

生息地...

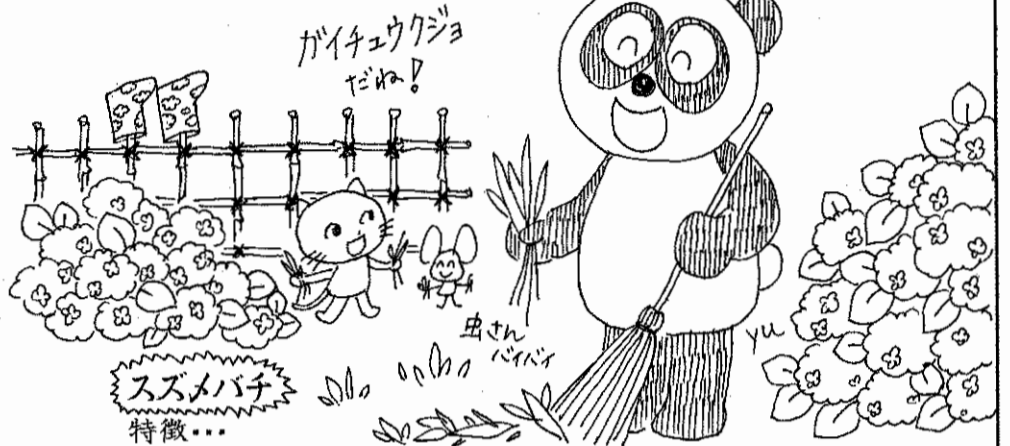
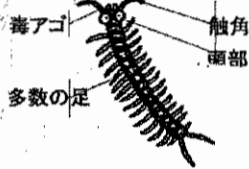
草むら。山、森、林、藪のほか公園などの戸外はどこにでもいると考えていい。たまに、ペットや家ネズミへの寄生により家の中にもいることもある。クモはマダニを捕食するので、家の中でクモが多く発生したときは、マダニがいる可能性がある。

毒...

マダニに毒があるというより、咬まれたことにより重篤な感染症を引き起こす可能性がでてくる。咬みついたら吸血が終わるまで離れず、~2週間ほど離れない場合もある。また、喰いついたマダニを無理につまみとると、マダニの一部が皮膚内に残って化膿したり、マダニの体液を逆流させてしまったりする恐れがあります。慌てず、病院へ行くのが一番です。咬着時には口下片という部分を皮下に差し込み、いわゆるセメント物質というものを流し込んで固めてしまう。みるみる大きくなっていくが日数が経過するとマダニの口器はがっかりと固まってしまうので、自分で引き抜くことはできない。感染症としては、回帰熱、Q熱、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、ライム病、野兔病が挙げられます。場合によっては死に至ることもある。

予防と対策...

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



スズメバチ 特徴...

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

どのハチよりも体が大きく、縄張り意識が強く非常に攻撃的。ハチ類の中でも最も毒性が強く、非常に危険な種。体が黄色がキロスズメバチ。

生息地...

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

毒...

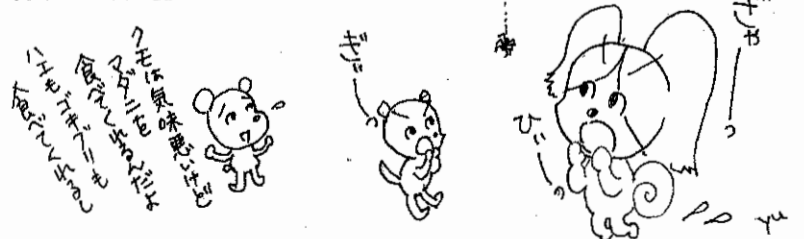
いくらスズメバチといえども、攻撃しない限り、急に襲ってはきません。まず、威嚇してこちらの出方を観察します。その際、人の回りをまわりつくように飛ぶ→空中で停止(ホバリング)→カチカチ威嚇音を出してくるので静かにその場を立ち去ること。声を出したり、振り払おうと手を上げたりしたら攻撃したと見なされ、一斉に襲ってきます。走って逃げるのもダメです。時速3~40キロのスピードで飛ぶのですぐに追いつかれます。それより神経を逆撫でしないほうが得策。1匹だけの毒なら痛みだけですみますが、大群に襲われたら、アナフィラキシーショックで命を落とします。また、刺された経験がある場合も要注意。蜂毒に含まれる抗原が体内に入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

予防と対策...

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

服装...

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



★皮膚科医が作った化粧品★
アトピーの方にもおすすめ！

ピアモイスシリーズ化粧品お試しセットを先着50名様に！

ご好評につき、延長！

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

主成分

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

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

アトピアクリニック <http://atopia-clinic.jp/>