

夏はやっぱり かき氷

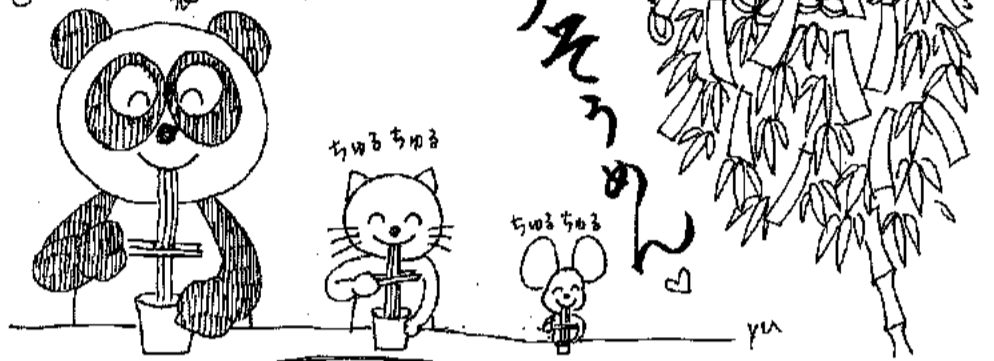
夏本番。今年も酷暑なのでしょうが、先が思いやられます。体内にこもった熱を一気に下げるにはかき氷が一番。市販のシロップもいいけど、手作りシロップで豪華に。食べ過ぎておなかを壊さないようにしてくださいね！

7月

かき氷の歴史

なんと、平安時代の枕草子の一節に「あてなるもの。削り氷に甘葛入れて、新しき碗に入れたる」とあります。冷凍庫のない時代、おそらく氷は貴族だけに許された食べ物だったのでしょう。日本の北の地方で作られた天然氷を氷室で保管し、と、そこまではわかりますが、それをどうやって貴族の元へ運んだのか。ロマンですね。江戸時代、氷は将軍への献上品だったそうです。今や、自宅で手軽に作られる氷。本当にありがたいですね。1869年、横浜で初めてかき氷が販売されました。日本初のかき氷屋さんです。

七夕にそのめんを食ふは一年無病長寿なり。色づきそのめんは五色の短冊を表しているんだ。



イチゴと練乳ミルクのシロップ

- ・冷凍イチゴ.....300g
- ・レモン果汁.....大さじ1
- ・砂糖(きび砂糖がオススメ).....大さじ1/2
- ・練乳.....40g
- ・牛乳.....30g



イチゴシロップ

1. 鍋にイチゴ、レモン果汁、砂糖を入れる
2. 中火で火にかける
3. 水分が出てきたら、煮詰まる前に火を止めて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす
4. 十分に冷えたらイチゴの形が崩れるまでミキサーにかけ、再度冷蔵庫で冷やしておく

練乳ミルク
 5. 練乳と牛乳を4:3の比率で加える
 6. しっかり混ぜ合わせる

器がいっぱいになるくらいまで氷を削ったら練乳ミルクをかけ、その上からイチゴシロップ、さらに氷を削り、もう一度練乳ミルク、イチゴシロップの順にかければできあがり！
 イチゴは煮すぎるとジャムのようなになるので注意。水分が出だしたらすぐ火を止めてね。
 ミキサーは、ちょっとイチゴを残す感じで。

桃のシロップ

- ・白桃.....1個
- ・レモン果汁.....大さじ1と1/3
- ・水.....90ml
- ・グラニュー糖.....大さじ2
- ・上白糖.....大さじ2



1. 桃は皮をむかずに大ぶりにカットし、種の部分も一緒に鍋に入れる
2. 鍋に水、レモン果汁、グラニュー糖、上白糖を加える
3. 強火で火にかけ、焦がさないように混ぜる
4. 煮立ったら、火を止め種を取り出す
5. 少し全体を混ぜ粗熱をとったら、器に移して冷蔵庫で冷やす
6. 十分冷えてからミキサーにかけ、なめらかにする

皮ごと入れて、「桃色」のシロップに色味と香りは皮から出てくるので、桃らしいほんのりピンク色を出すには、皮ごと火にかけるのが大切です。



簡単！ミルクケーキ (1人分)

- ・牛乳.....200ml
- ・卵.....1個
- ・砂糖.....大さじ1
- ・練乳.....大さじ1

1. ボウルに材料を入れてよく混ぜ合わせる
2. チャック付きの保存袋に1を入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で3時間冷やし固める
3. 冷蔵庫から取り出し、袋のまま、少し揉み冷えた器に盛り付ける
フルーツやミントの葉を使うとよりおいしそうに見えます！

濃い！抹茶シロップ (約6回分)

- ・抹茶(薄茶用).....大さじ1
- ・上白糖.....大さじ6
- ・水.....大さじ4

1. 耐熱容器に抹茶と砂糖を入れ、よく混ぜたら水を入れ混ぜる
2. 電子レンジで1~2分加熱したあと、冷やす
3. 市販のあずき缶や練乳をかけて召し上がれ！

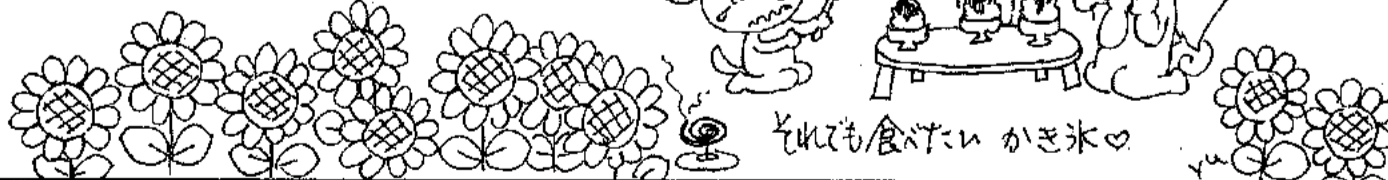
かき氷を食べると頭が痛くなるのはなぜ??

「アイスクリーム頭痛」と言います。簡単に言うと口の中が一気に冷たくなることで、脳が痛みと勘違いすることにより起こります。かき氷を食べた際、冷たい刺激が強すぎると、脳は「冷たさ」を「痛み」として伝えてしまうのです。それとは別に、急激に冷たくなった口内を温めるため、血を増やそうとして頭の血管が拡張し一時的に頭痛が起きるとの説もあります。

アイスクリーム頭痛の対処法

- *おでこに氷などの冷たいものをあてる(冷たいタオルやペットボトルなど)
- *口の中をこまめに温める

★皮膚科医が作った化粧品★
 アトピーの方にもおすすめ！



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

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！

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/>

インスタ映えを 探しに行こう！

「インスタ映え」は去年の流行語にもなったワード。若い人の会話に頻繁に出てきますね。暑いときですが、休日もたくさんある季節。インスタ映えする場所へ行き、すてきな写真を撮ってみませんか？

8月

インスタ映えとは？

写真共有サービス・SNSの「Instagram」(インスタグラム)に写真をアップロードして公開した際にひととき映える、見栄えが良い、という意味で用いられる表現。インスタグラムを念頭において写真写りが良いと述べる言い方。

上色見熊野座神社 (かみしきみくまのいますじんじや)

所在地: 熊本県阿蘇郡高森町上色見2619
国道265号線沿いの色見郵便局の前に入ります。
無料駐車場(約10台)は同じ265号線沿いにあります。

◆御祭神◆

伊邪那岐命(いざなぎのみこと)
伊邪那美命(いざなみのみこと)
石君大將軍(健甕龍命 たけいわたつのみこと)

アニメ映画「螢火の社へ」の舞台として描かれたほか、「神秘的すぎる」神社としてネット上で話題の神社です。参道には100基近くの灯籠が並び、異界へ通じる岩穴などがあることでより一層不思議な雰囲気が漂う神社となっています。阿蘇の名パワースポットです。

参道を登り切ったところにあるお社でお参りをしたら、さらにその上にある穿戸岩(うげといわ)を目指しましょう。健甕龍命の従者鬼八法師が蹴破ったといわれる、縦横10m以上の大風穴があります。大風穴は、本当に異界へ通じる門のような不思議な風景。道なき道を登る、という感じでかなり体力を使いますが、強いパワーを感じます。運動靴で行かれることをお勧めします。

鍋ヶ滝(なべがたき)

所在地: 熊本県阿蘇郡小国町黒淵
日田街道・坂本善三美術館近く

鍋ヶ滝公園入口にて入園料200円支払い、山道を下っていくと、滝が現れます。滝の大きさはさほど大きくありませんが、この滝の特徴は、滝の裏側へ回れるということ。大雨などで水量が多くなっているときは入れませんが、マイナスイオンたっぷり浴びることのできる滝は夏のレジャーに最適です！以前、「お〜いお茶」のCMに登場して全国的に有名になりました。尚、金運上昇のパワースポットらしいです。

御興来海岸(おこしきかいがん)

所在地: 熊本県宇土市下網田・国道57号線沿い
網田駅から車で10分

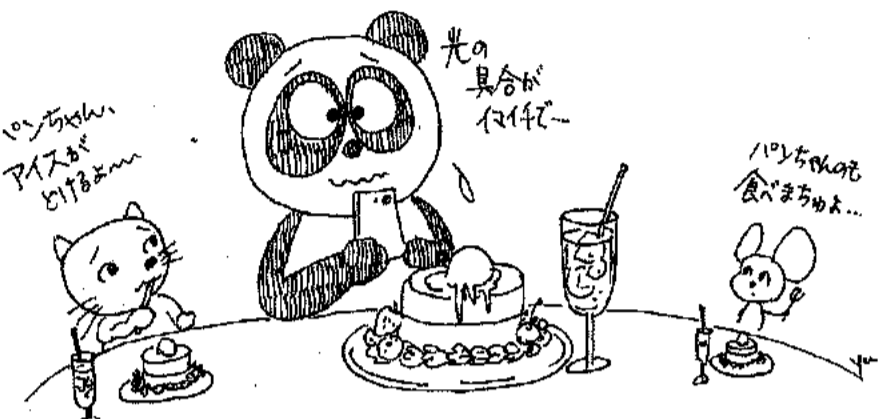
夕景がとりわけ美しいとされ、「日本の渚百選」や「日本の夕日百選」にも選定されている、有明海を望む絶景。その名の由来とされるのが、景行天皇が巡幸された際、あまりの美しさに魅了され輿をその場に停められた、との伝承がある。

崎津教会(さきつきょうかい)

所在地: 天草市河浦町崎津539

キリスト教伝来とその後の弾圧の中でひそかに信仰を受け継がれた天草、長崎。苦難の時代も信仰を守り続けた証が世界でも類を見ないキリスト教の歴史として現存する国内最古のキリスト教会で国宝の大浦天主堂(長崎市)やそのほかの13の資産とともに、先日、世界文化遺産登録が決定しました。クリスマスのライトアップで有名に。今後、益々観光客が増えると思われます。

ただし、こちらは教会なので、結婚式や葬儀が営まれている際は中に入れませんし、教会内の撮影は禁止となっています。



長部田海床路(ながべたかいしょうろ)

所在地: 宇土市住吉町長部田3125-1
JR住吉駅先、住吉海岸公園奥

海の中に続く電柱。干潮時には道路が現れます。この道路は海苔養殖や漁業関係者のための道路で一般車は通行禁止になっています。夕景や風の海面に映る電柱など美しい写真で有名になりました。2017年台風の被害で、点灯していなかった電柱の明かりが、最近復活したということで、また幻想的な風景が見られるでしょう。車は住吉海岸公園に停められるようです。

高森殿の杉(たかもりどんのすぎ)

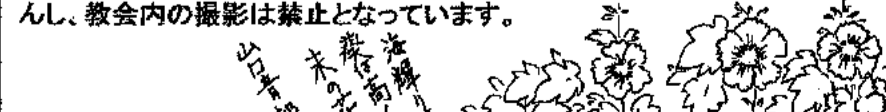
所在地: 阿蘇郡高森町高森3341-1
高千穂方面に向かう325号線と265号線との交差点脇にある小さな看板から入り、しばらく上ると駐車場と「高森殿の杉入口」の立札あり。牛の放牧地を歩いて登る。

戦国末期、薩摩島津氏の侵攻を受けて落城した高森城主の高森伊予守惟居と、側近の三森兵庫能因がこの木のたもとで自害したといわれています。樹齢400年と言われる2本の杉は、夫婦杉と呼ばれ、有名女優がこの木を触った直後に結婚したことから縁結びのパワースポットとしてさらに有名に。カメラに収まりきれないほどの大木とその周りの不思議な風景に「もののけ姫の世界」と呼ぶ人も。

押戸石の丘(おしといしのおか)

所在地: 阿蘇郡南小国町大字中原511
入場料: 200円

標高845mに火砕流台地が360° 広がり、そこに人工的に配置されたとする9組の巨石群があり、それが先史時代の巨石文化遺跡であるとユネスコ岩石芸術学会で証明されています。また、巨人が遊んだあととも言われ、映画「進撃の巨人」の冒頭シーンはこの丘で撮影されたのだそうです。ここでは方位磁石も方位が定まらない、意味のある石が多くあるなど強いパワーがもらえるので有名。



夏の疲れを チーズタッカルビ で解消する！

「タッカルビ」というのは、韓国料理のひとつで、簡単に言えば、鶏肉と野菜を炒めコチュジャンで味付けしたピリ辛料理。それにとろ～りチーズを加えたものがチーズタッカルビ。こってりボリュームなのに意外と低カロリー、作るのも簡単で人気らしい。まだまだ続く暑さ。夏の疲れも出てくる頃。栄養満点のチーズタッカルビで晩夏を乗り切りましょう！！

9月

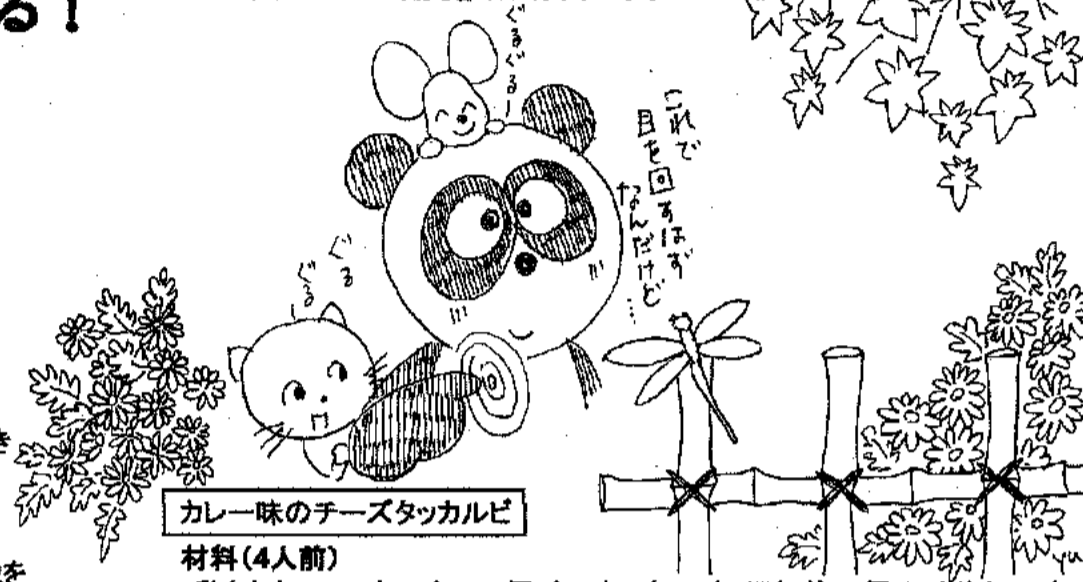
ホットプレートで作るチーズタッカルビ

材料(2人前)

- ・鶏もも肉200g・キャベツ150g・玉ねぎ50g・さつまいも60g
- ・①コチュジャン大さじ3・①砂糖大さじ1.5・①しょうゆ大さじ2
- ・①一味唐辛子小さじ1/2
- ・ピザ用チーズ150g・ごま油大さじ1

作り方

1. さつまいもはよく洗っておく。
2. キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。さつまいもは皮付きのまま1cm幅のいちよう切りにする。
3. 鶏肉は一口大に切ります。
4. ③に①の調味料を入れ、よく混ぜ下味をつける。
5. ホットプレートにごま油をひき、4を焼きます。焼き色がついたら2を入れて混ぜ合わせ、蓋をし具材に火を通します。
6. 火が通ったら、真ん中をあげ、チーズを入れます。蓋をし、チーズが溶けたら完成です！



フライパンで作るチーズタッカルビ

材料(2人前)

- ・鶏もも肉1枚・キャベツ2～3枚・じゃがいも1個・にんじん1/4本・玉ねぎ1/2本
- ・①コチュジャン大さじ1・①しょうゆ大さじ1・①酒大さじ1
- ・①砂糖大さじ1/2・①おろししょうが2cm・①おろしにんにく2cm
- ・ごま油適量・ピザ用チーズ2つかみ(お好みで)

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切り、①の調味料に30分以上漬け込む
2. キャベツ→ざく切り、玉ねぎ→薄切り、じゃがいもとにんじんは皮をむき、5mmくらいの短冊切りにする
3. フライパンにごま油を敷き2の野菜を炒める
4. 鶏肉を加え、炒め全体に火が通ったら蓋をして10分蒸し焼きに。
5. 中央にくぼみをつくり、そこへチーズを入れ蓋をする
6. 1～2分蒸し焼きにしてチーズが溶けたら完成

カレー味のチーズタッカルビ

材料(4人前)

- ・鶏もも肉300g・キャベツ1/4個・さつまいも1/2本・玉ねぎ1/2個・にんじん1/3本
- ・ピザ用チーズ200g・ごま油大さじ1
- ・①コチュジャン大さじ1・①酒大さじ1・①しょうゆ大さじ1・①砂糖大さじ1
- ・①カレー粉大さじ1・①おろしにんにく1/2片・①おろし生姜1/2片

作り方

1. 材料の鶏肉は一口大に切り①の調味料に合わせ揉みこんでおく
- キャベツはざく切り、さつまいもは5mm厚さの半月切り、玉ねぎはくし切り人参は短冊切りにしておく(さつまいもは水につけてアク抜き)
2. 熱したフライパンにごま油をしき、鶏肉と水気を切ったさつまいもを入れる
3. 火が通ったら、残りの野菜を加え炒める
4. 野菜がしんなりしてきたら、真ん中をあげ、チーズを加えチーズが溶けたらできあがり

チーズタッカルビの～残ったタレで～

甘ピリ辛のタレとチーズ～最後の～に、白ごはんを投入！食べる時に、ちぎった海苔やゴマをトッピングしたり、ハムやベーコンをいれてもおいしい！ホットプレートで作ったときは、卵を割りいれたり新たにチーズを入れて濃厚にしたり。イロイロ試してみてください！

～そのほかイロイロ～

ピザ用チーズにモzzarellaチーズをプラスしたり、お餅を入れたりしてもおいしいです。野菜もキャベツの他はなんでもOK。反対にキャベツと鶏肉だけでもおいしいよ！

夏バテのときに摂りたい5つの栄養素

- 1) タンパク質・・・筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる(豚肉・カツオ・枝豆など)
- 2) ビタミンB群・・・疲労回復やエネルギーの代謝を助ける(まぐろ・うなぎ・豚肉・卵など)
- 3) アリシン・・・ビタミンB群の吸収を助ける(ニンニク・ネギ・ニラなど)
- 4) クエン酸・・・疲労物質を体外へ排出する(酢・梅干し・レモンなど)
- 5) ムチン・・・消化を促進し、胃粘膜を保護(納豆・オクラ・長芋)

食事で夏バテを解消するポイント

- 1) 夏野菜をたくさん摂る
- 2) 1日3食、できるだけ決まった時間に食事を摂る
- 3) よく噛んで消化を促進させる
- 4) 緑黄色野菜やフルーツなどビタミンCを含む食材を摂る
- 5) 汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめに水分やミネラルを補給



秋の一句

秋立つや

川瀬にまじる

風の音
飯田 蛇笏

INSPIRED BY U.S. CULTURE, ROOTS IN CALIFORNIA

1点1点、手刷り
アメカジテイスト

DARGO

WORK IN JAPAN, HEART IN KUMAMOTO

まちなか水源ショールームにTシャツショップがOPEN！

「シルクスクリーン」と「水性インク」を用いて手刷りでプリントすることで自然な「かすれ」や「こじみ」が発生し、プリントT-shirtが発展途上だった頃のリアルな懐かしい雰囲気を感じさせるように表現しています。

DARGO (ダーゴ)