



たんぽぽ



2006/4月号

Vol.64

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

春だから・・・ 郊外で買う!遊ぶ!食べる!

春になると動き出したくなるのは虫だけではない
ようです。小1時間のドライブで行ける郊外の施設は
内容も充実。花や若葉の季節、自然の中で過ごす休日
はいかがですか?

4月

水辺プラザかもと 山鹿市鹿本町梶屋 1257
☎0968-46-1126

- ☆ アクセス・・・県道 325 線 山鹿と菊地の間
- ☆ 買う!・・・産直の野菜、手作り田舎惣菜 弁当、豆腐、パン他
- ☆ 遊ぶ!・・・水遊びができる川には鯉や鴨が。カヌーやサイクリングもでき、天然温泉もある
- ☆ 食べる!・・・農園レストランのバイキングは大人気。ここならではのアイスはおいしい。

水辺で食べるお弁当はおいしいよ!

はな阿蘇美 阿蘇市小里内牧温泉内
☎0967-23-6262

- ☆ アクセス・・・内牧温泉入口を左折、国道 212 号を約 6K 行き右折後 0.5K
- ☆ 買う!・・・ばら苗、花苗、地元物産、ばらのジャム、ポプリ、紅茶他
- ☆ 遊ぶ!・・・いちご狩り、とうふ博物館あり 内牧温泉なので周辺に温泉多数 5月下旬～ばらまつり開催
- ☆ 食べる!・・・英国風ガーデンレストラン、和風レストラン(いちご狩りは別料金)

ばら園に入る時のみ 入場料が必要

あそ望の郷くぎの 阿蘇郡南阿蘇村久石 2805
☎0967-67-3010

- ☆ アクセス・・・俵山トンネルを越えたら車で 10 分程度の左側。水車が目印
- ☆ 買う!・・・新鮮な野菜、パン、惣菜、植木
- ☆ 遊ぶ!・・・芝生広場、野外ステージ、親水池がある
- ☆ 食べる!・・・阿蘇の山を眺めながら食べられるレストランが目玉!

ウッドデッキから見る山は最高!



パンちゃんのエスマだと思ってるよ

今日のおちゃん

あたたかくなってきたので、お風呂に入れてもらったおちゃん。すっかりキレイになったおつかの間、気付くとまた駐車場でゴロゴロ。おちゃんもちょっと汚れている方が好きみたい! ツメも切ってもらったヨ!!!

☆ザーサイ入りピリ辛おにぎり(4個分)

ご飯・・・軽く 4 杯分 豚ひき肉・・・100g
炒りゴマ・・・大 1 味つきザーサイ・・・40g
コチュジャン・・・大 1 塩、胡椒
サラダ油・・・大 1/2 大葉・・・8 枚
のり・・・4 枚

- ① フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、塩胡椒で味付けする
- ② ①をボウルに移し、刻んだザーサイ、ゴマ、コチュジャンを加え、混ぜ合わせる
- ③ 温かいご飯を 4 等分し、中央に①の具をを大きじ 1 位ずつ入れ、にぎる
- ④ ③のおにぎりを内側に大葉、外側をのりで包む

☆イタリアン風おにぎり(6個分)

ご飯・・・茶碗 3 杯分 バジルの葉(乾燥バジルでも) パルメザンチーズ・・・30g
卵・・・1 小麦粉・・・適宜
塩、胡椒 オリーブオイル・・・大 1

- ① バジルの葉をみじん切りにする
- ② ボウルに温かいご飯とバジルの葉、チーズ、塩胡椒をいれ、よく混ぜ合わせる
- ③ ご飯を 6 等分にし、にぎる
- ④ ③のおにぎりに小麦粉、溶いた卵(塩を少々加える)を順につけ、もう一度繰り返す
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、④のおにぎりを裏、表、側面としっかり焼く

☆抹茶ご飯の中落ちきんぴらおにぎり(4個分)☆

ご飯・・・軽く 4 杯分 抹茶・・・小 2
塩・・・小 1/2 まぐろ中落ち・・・150g
ごぼう・・・1 本 サラダ油
A (しょう油・・・大 3 砂糖・・・大 2 おろし生姜)

- ① 温かいご飯に抹茶と塩を加え混ぜる
- ② ごぼうはささがきにし、水にさらしてあくを抜きフライパンでしんなりするまで炒める
- ③ ②に中落ちと A を加え、水気をとばしながら炒める
- ④ ①のご飯を 4 等分し、中央に③を小さじ 2 ずつ入れる

山野草の魅力

日本の山野、浜辺などに自生する草や草花。豪華な美しさはないものの、その可憐で自然な美しさに魅了された人も多く、山野草作品の世界も広がってきています。

山野草作品

- 単植(たんしょく)・・・1 鉢に 1 種類(1 株又は、2~3 株)を植え込む
- 寄せ植え・・・1 鉢に何種類もの植物を植え、互いに育ち、なおかつ見栄えのする「景」となるように培養
- 根洗い(ねあらい)・・・鉢などで 2~3 年培養した草もの盆栽(山野草の別称)を鉢から抜きだし固まった根ごと水盤などに据えて楽しむ
- 草玉盆栽・・・主にケト土を丸い玉に作り、それに植物を植え込み表面をすべて苔で覆い皿などにおいて管理(苔玉の作り方はたんぽぽ 2002 年 2 月号に掲載)



めだか日記

槽が壊れたため、外に出しっぱなしの水槽で、厳しい冬を乗り越えためだか、どじょう、タニシ。一段とたくましくなってきたみたい?

子ネコの里親募集

グレーきじら柄 オス 1・メス 2 生後 2ヶ月のかわいいうちの子ネコです!

「やっぱりあぶない! H 調理器」
三五館刊 船瀬俊介著 1000円
書店にて好評発売中!
知らないうちに被爆してしまう恐怖。宣伝文句に惑わされる前にお読み下さい

作り手の好み、センス、培養力次第で自生している姿とはまた違った奥深い美しさを発揮させることが魅力でしょう。
※ 初心者はなるべく管理のいらぬ丈夫な草ものからスタートしたほうが良いでしょう
※ 用土は赤玉土を主体に
※ 水切れは厳禁だがやりすぎると徒長のもと



たんぽぽ

2006/5月号

Vol.65

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

日曜の朝は カフェごはん

5月

気持ちよく目覚めた日曜の朝は、おしゃれな
カフェ風ごはんはいかが？ワンプレートに
少しずつ盛り合わせた料理に美味しいコーヒー
やジュースがあれば最高。夕べの残り物でも
セッティング次第で至福の時が過ぎますよ！

★ ジャがいもとインゲンのカレー風味★一人分

ジャがいも・1 ニンジン・1/2 インゲン・6本
豚薄切り・2枚(調味料 酒・大1 砂糖・小1/2
カレー粉・小2) サラダ油・大1

- ①ジャがいもは細切りにし、水に放ってしゃきとさせ、ニンジンは千切り、インゲンは半分に切る
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、細切りにした豚肉、ジャがいも、ニンジンを炒め合わせる
- ③インゲンを加えて更に炒め、(調味料)を加えて絡めるように炒める

★ きのごえッグ★ 一人分

卵・2個 生クリーム・大1 トマト・小1
シメジ・1/2 エリンギ・1/2 大葉・5枚
バター、塩こしょう

- ①ボールに卵を割り、生クリーム、塩こしょうを加えて混ぜる
- ②フライパンでバターを熱し、シメジ、エリンギを炒め、トマト(1cmに切る)卵を一気に流し入れ、菜ばしでグルグル混ぜる
- ③半熟になれば火を止め、刻んだ大葉を散らす

★ ささ身と緑の野菜のソテー★ 一人分

グリーンアスパラ・3本 インゲン・8本
ピーマン・1 ブロッコリー・3房 ささ身・2本
(調味料 酒・小2 砂糖、みりん、醤油、みそ・
各小1 白ゴマ・大1 生姜みじん切り・少々)

- ①アスパラはピーラーでハカマごと皮をむき、4等分に、インゲンは半分に、ピーマンは細切りにする
- ②フライパンにごま油を熱し、アスパラ、インゲン、適宜に切ったささ身を炒め、全体に炒まったら、ピーマン、ブロッコリーを加えて炒める
- ③(調味料)を加えて絡めるように炒めて器に盛る

★ ハニーフレンチバケット★ 一人分

バケット・3切れ(卵液 卵・1個 牛乳・60ml
ハチミツ・大2) バター・20g 好みの果物
アスパラ・3本 オリーブ油・小2 塩・少々

- ①バットに卵液を合わせ、バケットを返ししながら両面浸す
- ②フライパンにバターを熱し、バケットを両面こんがり焼き色がつかまで焼く
- ③オリーブ油で炒めて塩で味付けしたアスパラと果物と共に盛り合わせる

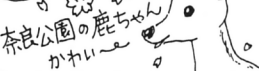
★ グリーンバターライス★ 一人分

熱いご飯・お茶碗2杯 小松菜・2本 塩・少々
ドライパセリ・小1/2 バター・10g 卵・1個

- ①小松菜は塩を入れてさっと茹で、水気をしっかり絞り、細かく刻む
- ②ボールに熱いご飯、小松菜、ドライパセリ、バター、塩こしょうを入れてよく混ぜ合わせる
- ③器に盛り、目玉焼きをのせ醤油を少ししたら頂く



大きいプレートにサラダの小皿を
直接のせて。



奈良公園の鹿ちゃん
かわいー



材料を全部入れて、ミキサーに!

■ バイナップルジュース

生パイナップル輪切り・1.5枚
リンゴ・1/8個
牛乳・100ml
ヨーグルト・大さじ2
ハチミツ・大さじ2

■ バナナジュース

バナナ・1/2~2/3本
牛乳・120ml
レモン果汁・小さじ2
ハチミツ・大さじ1

■ キウイジュース

キウイ・1個 リンゴ・1/8個
牛乳・100ml
プレーンヨーグルト・大さじ2
ハチミツ・大さじ2
ライム果汁・大さじ1

■ イチゴジュース

イチゴ・6~8粒
バナナ・1/3本
牛乳・100ml
コンデンスミルク・小さじ2

時間のない朝は
コレ一杯でも!!

熊本花紀行

バラ...はな阿蘇美

熊本県阿蘇市小里 781

TEL 0967-23-6262

営業時間 9:00~17:30

バラ園入場料 大人 400円

開花時期 5月末~6月

みどころ・九州最大規模のイングリッシュローズガーデンは見事としか言いようがない。ぜひ満開の時に行くことをお勧めします。リード付き小型犬ならバラ園にも入れます。(フンの後始末は忘れずに!)

バラ園の他に、とうふ博物館いちご狩り温室、物産館、レストランあり。近くには内牧温泉もあるので疲れも癒えますよ!(開花は直接確認をするとういいます)

<http://www.aso.ne.jp/hanaasob/>



ガス乾燥機とガス炊飯器

ほんとうの火を使うから、洗濯物は早く乾きふかふかと、ごはんはかまどで炊いたようにツヤツヤふくら! 電気には真似できない力です。

(電磁波も出ません) 現在の器具には安全装置が付いているので安心です。

次のお買い替えの際は是非、ガス乾燥機・ガス炊飯器を!



ミントのアイスクリーム

冷たい飲み物がおいしい季節。ちよとひと手間でおしゃれな氷を1作りましょう!

①製氷皿のヒマス、ヒマスにミントの葉を入れてあとはふりうに氷をつくらだけ。

ただの水もミントウォーターに!
(見たてもキレイ)

お知らせ

逆浸透膜浄水器での浄化実験の模様をTV放映されます。

H18/5/3(水) 15:00~15:30
(再放送 5/6(土) 深夜 0:30~)

NHK教育テレビ高校講座・理科総合(3年間に数回再放送の予定)

弊社取り扱い会社の機器を使用しています。目に見えないレベルの浄化実験をご確認ください!

たんぽぽ

2006/6月号 Vol. 66

熊本市田井島2-1-14
(有) 二神石油ガス
0120-378-370

生姜のチカラ

日本・中国・インドなどで古くから香辛料として使われてきた生姜。薬としても血行を良くし発汗により熱を下げ咳を鎮める効果があります。なお、食べて数分すると胃が活発に働きだすなど、まさに脇役ながらそのチカラは主役級！

6月



☆ショウガ風味チャーハン☆(4人分)

ご飯…お茶碗4杯 卵…2個 ショウガ…1片
ニンジン…1/3本 サヤインゲン…12本 塩コショウ
醤油…大1 バター…10g サラダ油…大3

- ① ショウガ、ニンジンはみじん切り
- ② インゲンは茹でて小口切り、卵はときほぐす
- ③ 中華鍋を熱しサラダ油、ショウガ、ニンジンを強火で炒め、香りが出たら卵を一気に流し入れ、混ぜる
- ④ 半熟になったら、ご飯を加えほぐすように炒める
- ⑤ 全体がパラパラになったら、インゲンを加え、塩コショウで味を調え、鍋肌からバター、醤油を加え混ぜる

☆梅ショウガご飯☆(4人分)

米…2合 酒…大1 みりん…小2
梅干…1個 土ショウガ…1片

- ① 米は炊く30分前以上に前に洗い、ザルにあげておく
- ② ショウガは千切りにし、水に放ち、すぐに水をきる
- ③ 炊飯器に、米、酒、みりん、水を普通に炊くときの量線まで加える
- ④ ショウガを加えて日と混ぜし、梅干のをせてスイッチを入れる
- ⑤ 炊き上がれば10分蒸らし、梅干の種を取り出し軽く混ぜる。

◎食欲の落ちるこれからの季節、さっぱり・あっさりご飯です

ヨーグルト+おろし生姜+はちみつ

朝のメニューに加えたい一品。内臓が活発に動き体が温まるので、目が覚める！

紅茶+おろし生姜+ミルク+はちみつ

毎食後にも飲みたいドリンク。消化を促し、代謝もいいのでダイエットにも良いとのウワサも。気分もゆったり！シナモンパウダーをかけてもマル☆

☆新生姜の甘酢漬け☆

新生姜…500g 塩…20g (生姜の4%)
甘酢の割合 (酢…2カップ 砂糖…1カップ
水…1/2カップ)

- ① 新生姜は繊維に添って薄くきり、塩をまぶして1~2時間置く
- ② 甘酢は煮立てて冷ましておく
- ③ たっぷりの熱湯に生姜をさっと通し、手早く水気をきり熱いうちに甘酢につけこむ

☆新生姜の味噌漬け☆

新生姜…2k 砂糖…100g 味噌…1k
水あめ…60g 焼酎…40cc

- ① 生姜は洗って半日位風干しにして水分を取る
- ② 味噌に砂糖、水あめを合わせ漬床を作り、生姜を重ならないように漬け込み、カビ防止のために表面に焼酎を吹きかけ封をし、冷暗所で保存する。(1ヶ月位で食べられます)

晴耕雨読だね



生姜の効能

- 1・殺菌作用
- 2・食欲の増進
- 3・ガン予防効果
- 4・新陳代謝の促進
- 5・発汗作用
- 6・消臭
- 7・冷え性の緩和
- 8・胃腸の働きの促進
- 9・ダイエット

世界が使っている逆浸透膜浄水器

逆浸透膜システムはアメリカ家庭用浄水器の70%で採用されています

逆浸透膜(RO)システムはアメリカで海水から飲料水を確保する為に考案。コーヒーでさえ臭いすら無い真水に戻し、ヒ素や硝酸といった、有害物質も95%以上の高率で除去することが可能です。

水分子以下のレベルの不純物をも分離除去できるのは逆浸透膜式だけで原子力潜水艦の中での飲料水確保(外洋航路のほとんどの船舶で利用)、スペースシャトル内の排水の再利用に利用。福岡県では海水から真水を作るのに使われ、一日500トンの海水が約25万人分の飲料水となっています。

浄水器性能比較表

浄水器の性能を比較検証。どの物質がどのくらい除去できるか表にしました。

	セラミック	イオン交換	中空糸膜	活性炭	逆浸透膜
塩素・カルキ臭	△	×	△	○	○
カビ臭	×	×	×	○	○
赤サビ	△	△	△	△	○
トリハロメタン	△	×	×	△	○
トリクロエチレン	×	×	×	△	○
TOX	×	×	×	○	○
細菌	△	×	○	△	○
鉛イオン	×	△	×	△	○
硝酸イオン	×	△	×	×	○
マンガンイオン	×	△	×	×	○
砒素イオン	×	△	×	×	○

八代市浄水器取扱指定店

飲料水に安全性を求める海外ではスタンダードな逆浸透膜システム。ここ日本でも最近では水質環境問題に採用されてきています。降雨量の少ない沖縄や水不足の福岡では逆浸透膜システムのプラントが活躍し、安全と品質が命の食品工場でも使用。清涼飲料水などの「純水使用」とあるのは、逆浸透膜のピュアウォーターの事なのです。

また、千葉の井戸水しかない一部の地域では浄水器の設置に助成金を出していますが、行政が認めている浄水器システムは逆浸透膜方式だけです。



逆浸透膜アルカリ還元浄水器

(屋外設置型)でダブル効果

- 屋外設置型・・・ ￥198,000 (税別)
- 室内設置型・・・ ￥155,400 (税別)
- 別途標準工事費・・・ ￥21,000 (税込)
- フィルター交換費用 月平均 ￥1,500