



たんぽぽ



有限会社
FUTAGAMI

2009/10月号

二神石油ガス

http://www.futagamiqs.com

http://blog.goo.ne.jp/futagamiqs/

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

紅葉ドライブ♪

まだまだ残暑は厳しいですが、暦ではもう紅葉の季節！
今年は雨量が少なく、色づきが心配ですが秋晴れとなると
どこかへドライブしたくなりますよね。

熊本の紅葉の名所、お弁当持参で出かけてみませんか？

熊本の紅葉名所

場所名	所在地	見頃目安	問合せ先	駐車場	みどころ
蘇陽峡	上益城郡山都町 長崎	11/上 ~11/中	0967 83-1111	有 40台	高千穂渓谷の上流にあたり、渓谷の幅は 200~300m、深さは150~200mと、九州 のグランドキャニオンと呼ばれている。
緑仙峡	上益城郡山都町 緑川	10/下 ~11/上	0967 82-2111	有 30台	緑川の源流に位置。フィッシングパークで はヤマメ釣りや陶芸体験もできる。
下城の大銀杏	阿蘇郡小国町下城	11/月上旬頃	0967 46-2111	有 滝/15台 銀杏/5台	樹齢1000年といわれる銀杏は国の天然 記念物。母乳の出ないお母さんはこの木 に触れ祈るといいたい。道路を挟んで 滝も鑑賞できる。
内大臣橋	上益城郡美里町 大井早	10/下 ~11/上	0964 46-2111	有 30台	高さ88m、長さ200mの橋のまわりは山が 深く眺めがすばらしい。
白水滝大吊橋	球磨郡水上村江代	10/下 ~11/上	0966 44-0312	有 30台	左右2つの滝にそれぞれ吊橋が。白龍王 橋と白龍妃橋で名前も神秘的。橋の床板 は、一枚おきにアクリル板が使っているの でスリル満点。渡れない人も多いという。

上記はあくまでも通年の情報です。変更の場合もありますので事前に問い合わせしてみてください。

どうして秋になると葉の色が変わるの？

秋から冬にかけて気温が下がると、木は葉に糖分を蓄積しようと、葉と枝をつなぐ部分に壁（離層）を作り、葉に水や養分がいかないようにします。そうすると葉に蓄積された糖分から赤い色素が作られ、緑の色素が減っていきます。これが「紅葉」と呼ばれるものです。

紅葉と黄葉

紅くなるのは水や養分の通る管が閉じられると葉の葉緑素で作っている糖分が葉にたまってきます。この糖分と太陽の光で「アントシアン」という赤い色素が作られます。

カエデ、ナナカマド、ヤマウルシ、オオカメノキなど

黄色くなるものは葉緑素がこわれて緑色が消えると葉にもともとあった「カロチノイド」という黄色い色素が目立ってきます。もともとある色素ですが葉緑素の緑がいっぱいのときは目立たないのです。

ガスコンロの魚焼グリルを使ってレシピ

チーズのふんわりキッシュ（二人分）

材料・クラッカー8~10枚、マヨネーズ大さじ2、
卵3個、生クリーム大さじ4、とろけるチーズ
100g、ベーコン50g、ほうれん草半束くらい
赤ピーマン、マッシュルームなど野菜は好みで。
バター小さじ1、塩こしょう、パセリみじん切り

- ① 耐熱皿にバターを塗っておく
- ② クラッカーを砕きマヨネーズとしっかり合わせ①に張り付ける
- ③ ベーコン、ほうれん草などの野菜を一口大に切りバターで炒め塩こしょうしておく
- ④ ボウルに卵と生クリームを入れ混ぜる
- ⑤ ②に③とチーズを並べ上から静かに④を流し入れる。

焼き時間

片面グリル・・・予熱5分、弱火8分、火を止め2分
両面グリル・・・上下弱火5分

キムチ納豆袋焼き（二人分）

材料・ひきわり納豆2/3パック、油揚げ2枚、キムチ
100g、にら5~6本、しょうゆ小さじ1/2

- ① 油揚げはふたつに切り、破らないように注意して袋に開く
- ② キムチはあらかじめ刻み、にらは1cmの長さに切って納豆・しょうゆとともにボウルに入れて混ぜ合わせる
- ③ 油揚げの中に②を詰め、口を楊枝で止める
- ④ ③を焼き色がつくまでグリルで焼く

焼き時間

片面グリル・・・予熱2分、弱火3分、裏返して3分
両面グリル・・・弱火5分

10月

Vol.106

紅葉を見るに泣けてさびやう



熊本市制度

補助金利用で

今がチャンス！！

ガス料金がかなりお安くなる

太陽熱温水器エコワイター本体

CHOFUワイドタイプ SWI-231L

¥231,000 → ¥160,000

(取付け工事費込み)

グリルを使うとカンタンでおいしいわー



ここを火使します！

たんぽぽ



免疫アップのために 体温を1℃上げよう!

体温と免疫力は密接な関係があります。体温が1℃下がると免疫力が30%落ちるともいわれているのです。免疫力低下はウイルスの侵入やガン細胞の増殖を招きます。ちょっとした心がけで上げることも可能な体温。この冬は体温をアップさせて、インフルエンザから身を守りましょう!



11月

ストレスをためない

ストレスを受けると脳の視床下部にある体温中枢が障害を受け体温が下がります。また、大きなストレスが長期間続くと自律神経のバランスがくずれ血液の流れが悪くなりさらに低体温に。ストレスを感じたら、玄米食やトマト料理を食べましょう。玄米やトマトに含まれるGABA(ギャバ)という成分が心の緊張を和らげてくれます。

目覚めの白湯

起きてすぐ飲む：杯の白湯は、内臓を目覚めさせるだけでなく内臓を温めてくれます。沸騰したお湯を4~50℃に冷ましてゆっくり飲みましょう。

筋力アップ

筋肉は体の中で一番多くの熱を作る場所。筋肉量が増えると作られる熱の量が多くなり、体温が上がるといいます。ハードな運動は必要ありませんが、毎日ちょっとずつ運動をして筋肉をつけるようにしましょう。体温が上がると基礎代謝も上がり内臓脂肪も燃焼しやすくなるのでダイエットにも効果的です。

生姜を食べる

生姜には体を温める作用があります。簡単に摂れる常備品を2種ご紹介します。

しょうがハニー しょうが50g・はちみつ100g
みじん切りにしたしょうがとはちみつを混ぜて密閉容器に入れる。トーストに塗ったり、ヨーグルトに入れたり、紅茶に入れて!

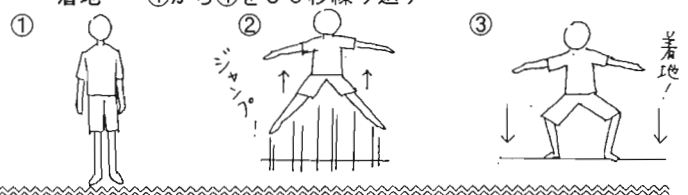
しょうがみそ しょうが50g・味噌100g・削り節2パック(8g) すりおろしたしょうがと味噌、削り節を混ぜ密閉容器に混ぜ入れ、お味噌汁に使ったりマヨネーズと和えてサラダにまた、焼き魚につけたりする。



筋力アップ体操

朝、体温を上げるにはまず体を目覚めさせること。そのためにはダイナミックな動きのジャンピングジャンプがおすすめ。太もも・お尻・お腹・腕など全身の筋肉を使うので体を温める効果はバツグンです。朝は体が硬くなっているので足首を回すなどのストレッチをしてから始めましょう!

- ①自然な形で立った状態から
- ②ジャンプして両手両足を広げる
- ③着地するときは両手を横に伸ばし両ひざを曲げたまま着地。
- ④両ひざを曲げたまま、またジャンプして両手両足を閉じて着地〜①から④を30秒繰り返す



♪おいしいレシピ♪

大根のおいしい季節。鶏のうまみがしみ込んでおいしい一品です。

鶏大根 (4人分)

- 大根-1/2本、酒-大3、米-大1、鶏手羽先-12本、人参-1本
青菜-1束、塩-少々、だし汁-500ml
(A・酒-小1、しょうゆ-大1、片栗粉-大2)
(B・酒-大4、みりん-大3、砂糖-大2、塩-小1/2、しょうゆ-大4)



- サラダ油-大2、(水溶き片栗粉-大1、水-大2) 練りからし
- ① 大根は大きめの乱切りにして鍋にたっぷりの水、酒、米を入れ強火にかけ、大根が透き通るまで茹で水洗いする。人参も乱切り、青菜は4cmに切り塩茹で後、粗熱をとって水溶き片栗粉を混ぜ合わせる。
 - ② 手羽先は厚い部分に切り込みを入れ、Aの調味料をからめる
 - ③ 中華鍋にサラダ油大1を熱し、青菜を炒め塩こしょうで味付け取り出す
 - ④ ③に残りのサラダ油を強火で熱し、焼き色がつくまで手羽先を焼き、人参を加え炒め合わせる。
 - ⑤ 人参に火が通ったらだし汁を加え煮立て、Bの調味料を加える。
 - ⑥ 再び煮立てば大根を加え中火で煮汁が1/4量位になるまで15~20分煮る
 - ⑦ 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、皿に盛るときに青菜と練りからしを。

おばあちゃんの知恵袋

- × 雑草が生えた庭には、ちよっと濃い目の塩水をまこう。除草剤の代わりをしてくれます。ほうれん草の茹で汁も効くようです。
- × 黒ずんだアルミ鍋・・・洗うのはひと苦労ですね。水とリンゴの皮を入れて十分くらい煮立たせてみて！きれいになりますよ。
- × 使い終わったラップを捨てる前にもう一度！くしゅくしゅに丸めて、流しのステンレスを磨いてみましょう。ステンレスのくすみが取れるし、傷もつかない、洗剤も不要なので、エコなのです！
- × 磨いたばかりの窓ガラスは、ホコリが付きやすいもの。そうじの仕上げに柔軟剤を薄めた液を雑巾にふくませて拭いてみてください。静電気予防でホコリもゴミもつきにくくなりますよ！



有限会社

二神石油ガス

熊本市田井島2-1-14 0120-378-370

今夜は変わり鍋〜

12月

お鍋のおいしい季節。年末忙しい主婦には大助かりのメニューですね。しかも昨今では「え?!」と、驚くような新しい鍋レシピもあつたり。こんな鍋は邪道だ!!と言わずに新しい味に挑戦してみませんか? 案外うれしい発見があるかも〜です♪

カレー鍋 子供も大好き!(4人分)

材料...水(1200cc)・コンソメ顆粒(大4)・カレールー(3かけ)・カレー粉(大1)にんにく(1かけ)・オイスターソース(大1)・ウスターソース(大2)・塩こしょう

お好みの野菜や肉類など〜(薄い時はルーを足してね!)

- ① 水を沸騰させたらコンソメ、ルー、カレー粉を溶かす
- ② 塩こしょう、おろしにんにく、ソース類を入れてスープ完成
- ③ あとは好きな野菜、肉類を入れて煮込むだけ!
- ④ 締めはごはんのとろけるチーズがおススメですが、うどんやラーメンも合います!(根菜は下茹でしてね!)

トマト鍋 ヘルシーで今年一番の人気です!(4人分)

材料...ホールトマト缶(2缶)・固形コンソメ(4個)・水(トマト缶に2缶分)・たまねぎ(2個)・野菜(きゃべつ、白菜、ブロッコリー、じゃがいも、きのこ類など何でもOK)、肉類(白身魚、豚うす切、鶏もも、鶏だんご、ウィンナーなど何でもOK、根菜は下茹でしてね!)

- ① トマト缶、水、コンソメ、ざく切り玉ねぎを入れてひと煮たちしたら、お好みの野菜、肉類を入れて煮込む
- ② ケチャップや塩こしょう、タバスコなどで味を整えてくださいね。
- ③ おろしにんにくを入れてもおいしい〜
- ④ 締めにはパスタと溶けるチーズで! ご飯を入れてリゾットにしても〜

チーズ鍋 パーティーメニューに!(3人分)

材料...クリームチーズ(100g)・固形コンソメ(1コ)・牛乳(400~500ml)・水(200ml)・塩こしょう(根菜は下茹でしてね!)

具材...きゃべつ、白菜、じゃがいも、人参、ブロッコリー、きのこ、かぶ、海老、帆立、鮭、鶏、ベーコン、ウィンナーなどお好みで!

- ① 鍋に水とクリームチーズを入れてしばらくおく
- ② ①をよく混ぜて火にかけ、固形コンソメ、牛乳を入れ、塩こしょうで味を整える
- ③ 具材を入れて煮込む〜 隠し味に白みそを入れてもいいかも!
- ④ 締めはごはんを入れて、チーズリゾットに♪

火鍋 死ぬほど辛い四川鍋!?(3人分)

材料...ベース(水5cup、赤みそ大2、鶏ガラスープの素顆粒大1.5)・ごま油(大2)、にんにくみじん切り(3かけ)、しょうがみじん切り(1片)、ねぎみじん切り(1本)、豆板醤(大3~4)←お好みで!最後にかけるごま油(大1)

具材...ねぎ、白菜、きゃべつ、大根、きのこ、水菜、春雨、豆腐、豚うす切り肉、鶏団子、白身魚などお好みで!

- ① 鍋にベースの材料をいれ混ぜる
 - ② フライパンでごま油大2を熱し、しょうが・にんにく・ねぎのみじん切りを中火で炒めて最後にごま油大1を回しかける
 - ③ 鍋のベース①に②を加え、具材を入れて煮込む
もっと辛いのがお好みなら豆板醤を増やして!
 - ④ 締めにはラーメンを入れると坦々麺みたいですよ〜♪
- ※火鍋と書いて「ホウコウ」と読みます。辛くて食べられないと大変なので、味を見ながら豆板醤を入れてください!

扁炉 (ピエンロー) (5人分)

材料...白菜(1株)・干し椎茸(50g)・豚バラ薄切り(500gくらい?)
鶏もも肉・春雨・粗塩・ごま油・一味唐辛子

- ① 土鍋に戻した干し椎茸、戻し汁、水、材料を入れて上からごま油(大2)をかけ蓋をしてじっくり煮込む(椎茸は細切り)
 - ② 白菜が煮えたら、さらにごま油をたらしてできあがり
 - ③ 自分の皿に粗塩、一味を入れて食べる(お好みで!)
 - ④ 締めはごはんを入れてピエンロー粥にしましょう〜
- ※粗塩は上等を使うと一層おいしいです! 扁(ピエン)とは、ささやかな〜という意味らしいです! 簡単でやみつきのおいしさ!!!

正月飾りの意味

お正月は一年の幸福をもたらす「年神様」を迎える大切な行事です。神聖な気持ちで年神様をお迎えしましょう。

- *裏白(葉裏が白く、後ろ暗さがなくと長命を意味する)
- *ゆずり葉(新しい葉が出ると古い葉が落ちることから福を後世に譲ることを意味する)
- *だいたい(家系が代々繁栄することを意味する)
- *昆布(よろこぶ)



*干し柿(幸運をとりこむ)
*伊勢海老(腰が曲がるほどの長命)
12/26~28日の間に飾りつけをします。31日に飾るのは「一夜飾り」といって忌み嫌われるようです。
いつもより念入りなお掃除を済ませ、神聖な気持ちで新年を迎えたいものですね!!
今年も一年間ありがとうございました。よいお年を!!

