

# たんぽぽ

2010/1月号 Vol. 109  
http://www.futagamis.com

有限会社 二神石油ガス  
FUTAGAMI  
熊本市田井島 2-1-14/0120-378-370

## あけましておめでとうございます

旧年中は当社をご利用・ご愛顧いただき、誠にありがとうございました。2010年もまた快適なガスライフをお届けするため、社員一同一丸となり頑張ってお参ります。どうぞ引き続きご愛顧いただきますようお願い申し上げます。



2010年 九星占い

九星名	吉凶	吉方位	2010年の運勢	アドバイス
<b>一白水星</b> 昭和2, 11, 20, 29, 38, 47, 56 平成2, 11, 20生	中吉	東南	爽りの秋を迎える運勢。昨年、前向きにがんばった人には恵みの多い一年になるでしょう。運は人が運んで来るものなので日頃の人付き合いや人間関係が重要。これをおろそかにするといくら強運の年でも運気は流れてきません。今年は草刈の年。ムダなもの、障害になるようなものを排除し身辺整理をして吉です。今年はチャレンジする、というより内面を磨いて精神力を高めるのに絶好のチャンス。東北方位からくる、うまい話にも乗らない方がいいでしょう。	水に縁のある星なので疲れが溜まって運気が下降。ぎみの時には温泉やプール、海や川に行くとパワーアップします。働き者で周囲に尽くす人徳のある星なので、これを続けることで運気の均衡を保ち、一定レベル以下に下降することを防ぎます。
北		南		
<b>二黒土星</b> 昭和10, 19, 28, 37, 46, 55, 平成10, 19, 28生	小吉	東	今年の運勢が少し強まります。今年は気力が充実し交際範囲も自然と多めになります。良運が舞い込んでくるので人の付き合いを大切にしましょう。キーワードは出会いです。	インターネットなどを活用してたくさん情報を得ましょう。アイデアが運気を強めてくれます。
東南		西北		
<b>三碧木星</b> 昭和9, 18, 27, 36, 45, 54, 63, 平成9, 18, 27生	吉	北西	凶運も必要なので凶がでたからといって悩む必要はありません。将来のための準備期間と考えて知識や技術を身につける、自分磨きの年と考えましょう!	あなたの部屋に緑を増やしましょう。運気がアップしますよ。
西		西		
<b>四緑木星</b> 昭和8, 17, 26, 35, 44, 53, 62, 平成8, 17, 26生	凶	西北	夜空にやっと希望の星が出てきましたが、まだ活動開始には早すぎます。自分から行動をおこすのは控え目にしておきましょう。心の許容範囲を広げ強引さや短気を鎮め自分自身と向き合しましょう。	今年は聞き役に徹して! 自分に対する周囲の意見を情報として集め、来年に向けて生かしましょう。
西		西		
<b>五黄土星</b> 昭和7, 16, 25, 34, 43, 52, 61, 平成7, 16, 25生	小凶	東	季節に例えるなら春の運気です。昨年までに準備していたアイデアなど早速実践してみましよう。キーワードはチャレンジ。頑張りがあなたの。ちょっと失敗したとしても気にせず前進してもいいかもしれません。	明るい未来が待っている? 前進してみましよう。
東南		西北		
<b>六白金星</b> 昭和6, 15, 24, 33, 42, 51, 60, 平成6, 15, 24生	吉	東南	今年はパワフルに動き回り、ツキに恵まれる一年に。小さな努力が大きな運気をつれてくるので遊びに明け暮れてはいけません。仕事も勉強も一生懸命取り組むことで運気は更にパワーアップします! 暴飲暴食、夜更かしに注意です。	旅行やビジネスで遠距離を移動するときは東西を中心に心がけて。
東南		東南		
<b>七赤金星</b> 昭和5, 14, 23, 32, 41, 50, 59, 平成5, 14, 23生	大吉	東	昨年とは違って動き回ったあなたですが、今年はあなたの周囲が動き回る番です。今年は台風の目のように求心力の強い一年になるので良い事悪いこと色々引き付けます。感わされる事も多いので選択には十分な配慮を。	自分から行動を起こさずに待っているのがベストです!
西		西		
<b>八白土星</b> 昭和4, 13, 22, 31, 40, 49, 58, 平成4, 13, 22生	中吉	東	今年は相談事を引き受けては開運の年。自分のことより相手を優先させて言なので公私ともに大忙しに。努力が結実する運気です。	アドバイザーに徹して運気上昇ですよ!
東南		北		
<b>九紫火星</b> 昭和3, 12, 21, 30, 39, 48, 57, 平成3, 12, 21生	吉	南		
北		北		

### 2010の風水グッズ

**ラッキーカラー**  
\*ゴールド  
\*ブルー (濃い)  
\*ワインレッド

**ラッキーな方角**  
\*南  
\*北西  
家の中の南、北西の方角をいつもキレイに掃除しておきましょう。

**色別パワー**  
\*金—金運、才能運、イヤなものを跳ね返す力  
\*銀—落ち着き、周囲となじむ力

\*白—浄化作用、やさしさ  
\*赤—健康運、やる気、決断  
\*青—滞在能力アップ  
\*緑—ストレス除去  
\*黒—秘密を守る  
\*黄—金運  
\*紫—天下を取る、成功運  
\*オレンジ—子宝運、旅行運、新しい友達運  
\*ピンク—恋愛運、結婚運、人間関係運



### キノコのおろしポン酢 (2人分)

材料/生シイタケ4枚、エノキ1/2袋、しめじ1/2パック

酒小2、大根おろし1/3カップ、ポン酢しょうゆ大4

ゆず胡椒小1/2

シイタケは石づきをとり4等分に

シメジとエノキは石づきをとり小房に

ポン酢と柚胡椒を混ぜ合わせる

①フライパンに酒を入れ、きのこ類を中火で炒める。

(焼き色がつくくらい)

②器に①を盛って汁気を切った大根おろしをこんもり

のせて、その上から柚胡椒ポン酢をかける





## 血行改善策！！

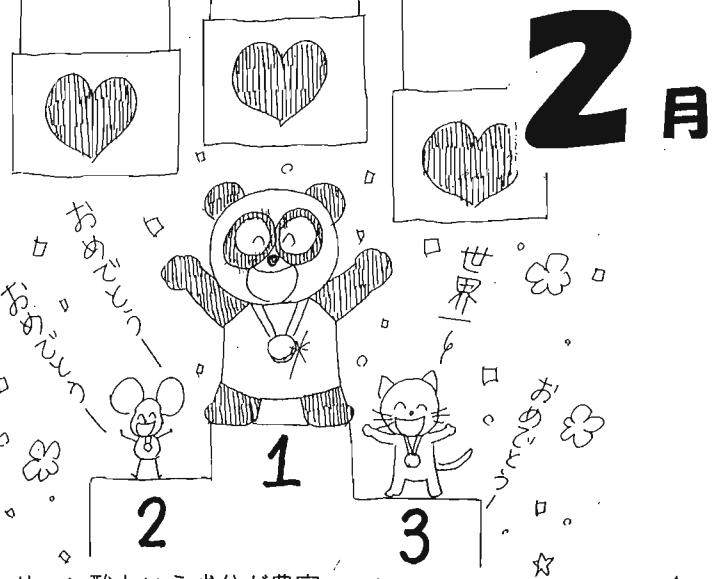
血液は、全身の細胞に酸素や栄養を届けています。血行が悪く体の隅々まで新鮮な血液がゆきわたらなければ、細胞だけでなく各臓器もいきいきと動けないのです。病気予防のためにも、血の巡りをよくしましょう！！

### こんな症状は要注意！！

- 肩がこりやすい
- 立ちくらみ、めまいがする
- 手足が冷たい
- 顔や手がぼてる
- 便秘症
- 疲労感がある
- 顔がくすむ
- 頭痛がする
- しみやクマがある
- 唇や歯茎、舌が暗紫色
- 月経痛、月経不順
- 風邪をひきやすい



### 血行障害です！！



### 血行のよくなる食材を摂る

- 青魚……青魚の脂肪には血液の流れをよくするドコサヘキサエン酸という成分が豊富。
- 大豆食品……サボニン、イソフラボン、レシチンという成分が動脈硬化を防ぎ血行をよくする。
- ニンニク……新陳代謝をよくするスコリナジンが含まれる。エネルギーを効率よく燃焼する。
- しょうが……冷えに効く生薬として中国で使われているほど。食べたり、下ろして飲んだり。
- 柑橘類……ビタミンCは血管の細胞組織を強化します。皮に含まれるフラボンは血行にも○。



### 体に刺激を与えて血行をよくする

- マッサージ……足首からふくらはぎにかけて、両手のひらでゆっくりつかみ離す～を繰り返す。
- ストレッチ……足を軽く広げて立ち、両足のかかとの上げ下げを繰り返す。
- アロマセラピー……オイルの成分効果とリラックス効果で収縮した血管を広げる作用がある。

### 青魚を使ったレシピ

イワシのんにく焼き（4人分）  
イワシ8匹、玉ねぎ1個、おろしニンニク1片、オリーブ油大さじ1、塩少々、粗引き黒こしょう少々、レモン1/2個、トマト

- ① イワシは腹に切り込みをいれワタを出し、キレイに洗って、水気をふき取る。
- ② 玉ねぎは8つのくし切りに。
- ③ トマトはヘタをくりぬき4等分のくし切
- ④ おろしニンニクとオリーブ油を混ぜる
- ⑤ レモンは4つに切る。
- ⑥ 天板にオープンシートを敷き、イワシ、トマト、玉ねぎを並べニンニクオリーブ油を全体にかけ、塩こしょうする。
- ⑦ オープンで200℃～15分焼く。
- ⑧ 焼き上がれば器に盛り、レモンを添える。

焼きサバの柚子漬け焼き（4人分）  
サバ切り身4切れ、  
（酒大さじ2、みりん大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ2、柚子こしょう、小さじ1）←漬けだれ  
ししとう10～12本、プチトマト

- ① サバは漬けだれに15～20分漬ける（時々ひっくり返す）
- ② 予熱しておいた魚焼きグリルの網に薄くサラダ油を塗り、盛り付け側を上にして1、2分焼く
- ③ 漬けだれをはけで塗りながら、いい色に焼けるまで7～8分焼いて出来上がり。（両面焼きグリルでないときは、時々ひっくり返してください）
- ④ 一緒に焼いたししとう、プチトマトと盛る。

サンマのチーズ焼き（2人分）  
サンマ2尾、塩こしょう少々  
（合わせだれ）酒大さじ2、砂糖大さじ1、カレー粉小さじ1、しょうゆ小さじ2  
スライスチーズ2枚、サラダ油大さじ1

- ① サンマはワタを出し、長さを半分に切り塩こしょうする
- ② フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ熱くなったらサンマを並べる
- ③ 蓋をして火を弱め、2分蒸し焼きにしてひっくり返してさらに2～3分蒸焼き。
- ④ 合わせだれを加え、中火にしてタレがからまったら火を止め、サンマにチーズをのせて蓋をして余熱でチーズを溶かす。



### ハーブでつくる寄せ植え

同じ性質のハーブで作る寄せ植え。香りもいいし、ちよつとつまんでお料理にも使えます。可より、見て春を感じられるので心にもおいしいのです！  
寒さに強く多湿を嫌う  
ラベンダー系、ローズマリー、タイム、オレガノ、サントリナ  
寒さに弱く比較的湿り気をお好む  
バジル、ヘリオトロップ、レモングラス、チェリーセージ  
寒にも多湿にも強い  
キャットミント、ミント系、レモンバーム、ワイルドストロベリー  
（ただし、ミント系は生育旺盛なので一種植えがいいでしょう）



ローズマリー……肉  
タイム……肉、魚  
フェンネル……魚  
塩コショウをしてハーブとまがし、オリーブ油で焼くとそれだけでイタリアンぽくなります。（岩塩とブラックペッパーが♡）  
・オリーブ油の入った密閉ビンにいろんなハーブを入るとハーブオイルができます♡  
・トマトソースの料理にはバジルも、冷たい水や紅茶にミントの葉を入れる～  
ちよつとした、ひと手間での食卓が華やかにになります♡

## パーティーの花! ちらし寿司

# 3月

これからの季節は何かとお祝い事やパーティーが多いですね。そんなとき、頭を悩ませるのがメニューですが、簡単で見栄えもよく、パーティーの話題にもなるのが「ちらし寿司」。ちょっと具を変えたり、形を変えるだけでもっとバリエーションが増えて豪華になりますよ!

### 基本のちらし寿司 (4人分)

お米 (3カップ)、昆布 (10cmのもの1枚)、水 (炊飯器の水量で)

《合わせ酢》米酢大さじ6~6.5、砂糖大さじ1.5~2.5、塩小さじ1 (合わせ酢の味はお好みで加減して下さい)

《具材》人参 1/2本、れんこん小1本、干し椎茸4枚、椎茸の戻し汁100cc、みりん大さじ3、醤油大さじ2、いりゴマ適宜

《飾り》冷凍エビ10尾、絹さや7枚位、焼き海苔1枚、卵大2個 (みりん大さじ1、塩小さじ1/4、サラダ油)

- ① お米を洗い、30分ほどザルに上げた後、昆布を入れて炊く。エビは室温で解凍させておきます
- ② 人参と干し椎茸は細切、レンコンは半分を皮をむき薄くし型に切り戻し汁・みりん・しょうゆを鍋で温め、切った野菜を10分ほど煮た後ザルにあげてしっかり水分をきる
- ③ 絹さやは筋をとって塩茹でし細切に、卵はみりん塩で味付けして錦糸卵にし、合わせ酢も合わせておく
- ④ 解凍したエビは殻をむいてセワタを取り絹さやのゆで汁で茹で半分に切る
- ⑤ ごはんが炊き上がったたら大きな桶などにごはんを移して合わせ酢を回しかけ、ウチワなどであおぎながら切るようにごはんを混ぜていく。そのあと水気を切った煮野菜といりゴマを混ぜる
- ⑥ あとはお皿によそってから錦糸卵、絹さや、細切り海苔、エビなどで飾る

### 海鮮ちらし寿司 豪華でちょっと贅沢ちらしです!

上記の基本ちらしを作り、飾りとしてお好みの魚介をのせるだけ!! サーモン、まぐろ、タコ、鯛、ブリ、いくら、アナゴなど。一気に豪華になります!



### そぼろと卵のちらしずし (4人分) 春らしい色のお寿司です!

お米 (3カップ)、昆布 (10cm)、水 (炊飯器の水量で)

《合わせ酢》米酢大さじ5、砂糖大さじ3、塩小さじ2)

鶏ひき肉 200g (酒大さじ1.5、みりん大さじ1.5、醤油大さじ1.5、砂糖大さじ1)

卵3個 (砂糖大さじ1.5、塩少々)

絹さや50g (塩少々)

- ① お米は炊く30分前に洗って分量の水につけておいて炊く
- ② 合わせ酢をつくっておく
- ③ 鍋に鶏ひき肉と調味料を入れ汁気がなくなるまでほぐしながら煮る
- ④ 卵もサラダ油少々と調味料を入れて、ポロポロのいり卵にする
- ⑤ 絹さやはスジをとって茹で、斜め細切りにしておく
- ⑥ ごはんは合わせ酢をかけ混ぜ (基本ちらしと同じ) 酢めしを作り鶏そぼろ、いり卵を混ぜ上に絹さやを飾る



底がはずれるケーキ型にしっかりおすしを詰めるとおすしのケーキが出来ます!(洋風押し寿司?) 型がなければ、ボウルにラップをしておすしを詰めていけば代用出来ます。ドーム型のおすしケーキになって、かわいいですよ。ちびっこに大人気です!!



## お客様へ

これまで49年の長きにわたり、地域の皆様方にご愛顧いただいております。弊社のガソリンスタンド部門の営業業務を本年5月31日をもって終了させていただくこととなりました。今後はこれまで通り、LPガス販売並びに住宅関連の商品販売、施工、アフターケアで皆様方に愛される会社作りを目指して、社員一同新たな気持ちで第一歩を踏み出して参りたいと思っております。これからも変わらぬご愛顧を心よりお願い申し上げます。

尚、灯油販売につきましては、配達のみ継続させていただきますのでどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(有)二神石油ガス代表取締役 二神 嗣雄