



有限会社

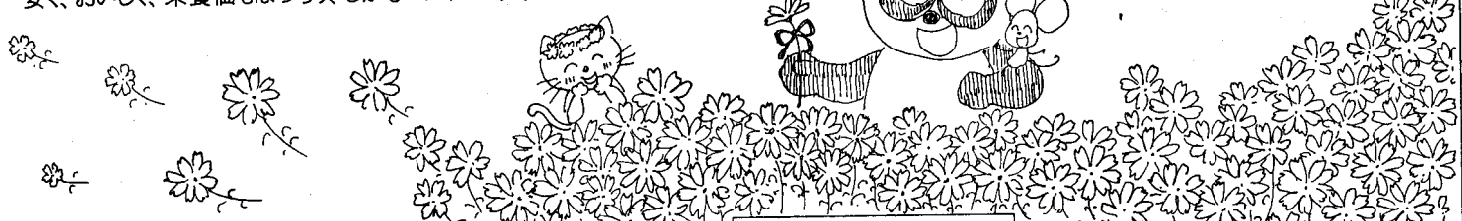
二神石油ガス



秋なのでキノコレシピ

10月

やっと秋めいてきました！！これから食べ物もおいしくなる季節。うれしいシーズンがやってきますね♪秋の味覚の代表格はなんといってもキノコ！松茸は高価すぎるにしても、そのほかのキノコは安く、おいしく、栄養価もばっちり、しかもヘルシー！！たくさん食べましょうね。



豚肉とシメジの甜麺醤炒め 2人分

材料：豚バラ薄切り肉(150g)塩コショウ(少々)シメジ(1パック)木綿豆腐(1/2丁)白ネギ(1本)ピーマン(1個)カシューナッツ(大さじ2)酒(大さじ1)甜麺醤(大さじ2)しょうゆ(小さじ1.5)ゴマ油(小さじ2)

- 作り方：①豚バラ肉は長さ4~5cmに切り、塩コショウする
②シメジは石づきを切り、小房に分ける
③木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りし手で分ける
④白ネギは斜め薄切りにする
⑤ピーマンは縦半分に切ってひとくち大に切る
⑥カシューナッツはザク切にする
⑦調味料の酒・甜麺醤・しょうゆを混ぜ合わせる
⑧フライパンにゴマ油を強火で熱し、豚バラ肉に焼き色がつくまで炒め、シメジ・豆腐・白ネギ・ピーマンを炒める
⑨⑦を加え全体にいきわたるように炒め合わせ、器に盛りカシューナッツを散らす

キノコとエビのマヨ炒め 2人分

材料：シメジ(1パック)マイタケ(1パック)エリンギ(1パック)玉ねぎ(1/2個)エビ(6~8尾)マヨネーズ(大さじ3)ブランデー(小さじ2)砂糖(小さじ2)しょうゆ(小さじ2)塩(少々)粗挽き黒こしょう(少々)ドライパセリ(適宜)

- 作り方：①シメジ、マイタケは石づきを切り、小房に分ける。エリンギは長さを2~3等分に切り、さらに幅5mmに切り、玉ねぎは幅1cmのくし切りに。
②エビは殻と背ワタを取り除き分量外の塩をもみこむようからめ水洗いして水気をふき取る
③フライパンにマヨネーズを入れて中火にかけ、①と②を加えて炒める。エビが赤くなり、キノコがしんなりしてきたらブランデー、塩、砂糖、しょうゆ、黒こしょうを加え、全体に混ぜたら器に盛り、ドライパセリを振る

キノコ豆知識

- ①キノコは100gあたり、約20キロカロリーと、かなり低カロリー
- ②食物繊維が豊富なため、老廃物が排出されやすい。
- ③キノコに含まれる繊維の一種であるキノコキトサンは内蔵脂肪を効果的に燃焼してくれるウレシイ成分。
- ④キノコキトサンの健康効果によって体の免疫力を正常に戻すので、血流の改善が期待できる。
- ⑤リパーゼの働きを弱めるので、脂肪吸収を抑制する。

これからの季節、キノコ狩りに行かれる方も多いでしょう。しかしまた、毎年多くの方がキノコによる食中毒にあっていることも確かです。色鮮やかなものが毒キノコとよく言いますが、そうとも限らず、食用キノコにそっくりな毒キノコも多いので、気をつけましょう！

- しめじ**
 - *コレステロールを抑える
 - *高血圧を予防
 - *便秘改善
 - *動脈硬化予防
 - *肝機能を高める
 - *ガン抑制効果
- えのき**
 - *ガン抑制効果
 - *ビタミンBが豊富
 - *血管拡張作用
- 椎茸**
 - *骨を丈夫にするエルゴステール含有
 - *総コレステロール値を下げるエリタデニンは椎茸だけに含まれる
 - *血圧を下げるカルウムを含有
- エリンギ**
 - 脂肪肝や便秘に効く
 - *整腸作用がある
 - *コレステロールを下げる(納豆などの大豆食品と一緒に摂ると大豆レシチンとの相乗効果でより効果が期待できる)

くまもとの水
まちなか水源

無料給水中

逆浸透膜システム(RO)を使用し、99.9%以上の有害物質・不純物を除去した安心安全の高品質アルカリ還元水。

年内いっぱい無料で給水しています！

お気軽にお越しください！！

(4リットルペットボトル容器 ¥300 販売中)

営業時間：午前 8:00~午後 7:00(日祝除く、平日)

この水でお米を研いで、炊くとすごく美味しいですよ☆





たんぽぽ



2010/11月号 Vol. 119

http://www.futaqamigs.com

0120-378-370

熊本市田井島 2-1-14

いつもありがとうございます



有限会社 二神石油ガス

まちなか水源

秋の夜長は 四字熟語で！

寒くなりました。コタツやストーブの温かさがうれしい季節です。夜の時間も長く楽しい頃。こんなときは楽しい頭の体操はいかが？ 聞いたことはあるけれど深い意味がわからない、いまだ人には聞けない、そんな四字熟語ってありますよね！ テレビや政治家の話の中だけではない生活に密着した熟語は知っているとかと役に立つかも？です。

11月

1	悪事〇里	悪い行いはすぐに知れ渡る
2	阿〇叫喚	非常に苦しく泣き叫びたくなる状態
3	一〇托生	行動や運命を最後まで共にすること
4	画〇点睛	最後の大事な仕上げを施すこと
5	五里〇中	状況がわからず見通しや方針が定まらない
6	一日〇秋	一日会わないだけで随分会わない気がする
7	一日〇〇	優れた馬が一日千里も走るというたとえで、才能が優れていること
8	〇田〇下	人に疑われるようなことは最初からしてはいけない。「瓜田に履を納れず、李下に冠を正さず」
9	〇〇混交	良いものと悪いもの、優れたものとつまらないものが混じっていること
10	〇夫之利	二者が争っているのに乗じて第三者が利益を手に入れる
11	行〇流〇	雲や水のように一事に執着せず自然にまかせて行動すること
12	呉〇同〇	仲の悪い者同士が同じ場所にいたり行動を共にしたりすること
13	〇頭〇肉	実質や内容が見かけと一致しないこと、見かけ倒しのこと
14	古今〇〇	昔から今まで並ぶものがないほど優れていること
15	心身〇〇	心身の充実、精神と肉体が一体になること。物事に向かって集中しているようす
16	白河〇〇	回りで何が起こったかわからないくらいぐっすり眠りこんでいること
17	不〇不〇	どんな困難に出会っても決して心が挫けないこと
18	〇頭〇尾	始めは盛んであるが終わりが振るわないこと
19	廉恥〇〇	正直で恥を知る者は手柄を立てて名をあげることができる
20	〇〇奉公	私心を捨て、国や社会のために尽くすこと

おぼ おぼ



フク講座のお知らせ

11月より「二神石油ガス・まちなか水源」のショールームにて月1回のプチ講座を開催いたします。楽しい企画をご用意してまいりますので、ぜひご参加いただけたら、と思っております。

第一回 (11/27・土) クリスマスリース作り

講師/益田純子先生
時間/PM1:30~
材料費/1200円
定員/10名
11/1より受付開始



第二回 (12/11・土) お正月用ミニアレンジ

講師/山田幸美先生
時間/PM1:30~PM3:30
材料費/1200円
定員/10名
11/20より受付開始

第三回 (1/29・土) バレンタインの贈り物 (予定)

ブリザーブドフラワーとプチチョコギフト
講師/益田純子先生
時間/PM1:30~PM3:30
材料費/2000円
定員/10名
平成23年1/5より受付開始

第四回 (2/19・土) おいしいコーヒーの淹れ方

(予定)
いずれも定員になり次第締め切らせていただきます！



おいしくて安心安全な水。上質な水をお届けしています。

年内、給水無料！！

まちなか水源営業時間

AM8:00~PM7:00

土日/祝日を除く

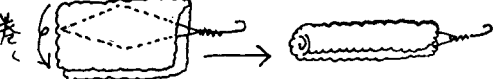


RKK熊本放送の人気情報番組夕方いちばんで「まちなか水源」が取り上げられました！写真はまちなか水源の浄水システム逆浸透膜を使って、醤油が浄化されて純水になる実験。その水を飲むレポーターの丸井純子さんです。浄水能力にびっくりされていました！

おそうじのヒント

① ワイヤーハンガーも縦に長く伸ばす

② 乾いたタオルを二つ折にして間にハンガーを入れて巻く



③ ストッキング片足分カットして、かぶせ口もいぼる

中にワイヤーが入っているので自由に形が変えられるのでとても便利。家具のすき間や高い所のホコリなどにどうぞ！

- ① 悪事千里
- ② 阿鼻叫喚
- ③ 一蓮托生
- ④ 画龍点睛
- ⑤ 五里霧中
- ⑥ 一日千里
- ⑦ 瓜田李下
- ⑧ 玉石混交
- ⑨ 漁夫之利
- ⑩ 行云流水
- ⑪ 吳越同舟
- ⑫ 羊頭狗肉
- ⑬ 古今無双
- ⑭ 心身一如
- ⑮ 白河夜船
- ⑯ 不撓不屈
- ⑰ 龍頭蛇尾
- ⑱ 廉恥功名
- ⑳ 滅私奉公

