

たんぽぽ

2011/5月号 Vol. 125

http://www.futagamigs.com

熊本市田井島 2-1-14

0120-378-370

有限会社 二神石油ガス まちなか 源

いつも
ありがとう
です

ジンジャー になる!

寒い冬は過ぎてしまいましたが、暖かくなっても夏を迎えても、冷え症人口は減らないそうです。それでなのか、最近よくマスコミに登場することは「ジンジャー」。生姜をこまめに摂る人のことを言うのだそうですが、その効能は昔から言われているとおり素晴らしいものがあるようです。しかも、ダイエット効果もあるというからジンジャーにならないではありません!!

5月

生姜の効能→免疫力を高める

- ◎発汗・去痰を促し、咳を鎮める
- ◎解熱・鎮痛・消炎作用
- ◎強心作用
- ◎胃腸の消化・吸収力を高め胃潰瘍を防ぐ
- ◎吐き気を抑える
- ◎抗菌・抗ウイルス・抗寄生虫作用
- ◎めまい・耳鳴りを防ぐ
- ◎血中コレステロールを下げる
- ◎生殖機能の改善
- ◎酸化防止の抗酸化作用
- ◎うつ病を防ぐ
- ◎解毒を促し、体内を浄化する

基本の摂取法

生姜紅茶・・・一番手軽に摂れるのでオススメ!

- ・生姜—10g (親指大をすりおろして絞る)
- ・紅茶—カップ1
- ・黒糖—適宜 (粉末が混ぜやすい) はちみつでもよい
- ◎必ず熱いうちに飲む
- ◎1日3~6杯 (起きてすぐと入浴前は効果大)
- ◎最初はしぼり汁4~8ccくらいから始める
- ◎黒糖は血糖値を下げ、代謝をよくする

チャイ (インド風ミルクティー) 2人分

- ・紅茶葉—小さじ2
- ・水—150cc
- ・牛乳—150cc
- ・砂糖—お好みで
- ・生姜—親指先大を2
- ①鍋に水を入れ沸騰させ、火を止めて茶葉を入れる
- ②茶葉が開いたら砂糖を入れ、牛乳を入れ、中火に
- ③生姜をすりおろして入れる (好みで多くしても)
- ④沸騰する前に火を止め、茶こしで濾しながらカップに注ぐ
- ⑤お好みでシナモンパウダーをふりかける

豚肉のマヨジンジャー炒め 2人分

- ・豚バラ肉 (薄切り) 150g
- ・土生姜 1片
- ・ピーマン 2個
- ・赤ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・シメジ 1/2パック
- 《調味料: だししょうゆ小さじ2~3、みりん小さじ2》
- マヨネーズ大さじ2
- ①豚バラ肉は長さ4~5cmに切り、塩コショウして片栗粉をまぶしておく
- ②生姜は皮をむき、千切りにする
- ③ピーマン、赤ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取り一口大に切る
- ④玉ねぎは縦5mm幅、シメジは小房に分ける
- ⑤《調味料》の材料を混ぜ合わせる
- ⑥フライパンにサラダ油をひき、生姜を弱火で炒め、香りがでたら豚肉を焼き色がつくまで炒め野菜を加える
- ⑦全体に火が通ったら《調味料》を加えさっと炒め、火を止め最後にマヨネーズを加えからめる

ショウガオールという成分が血管を広げて血流をアップさせます



豚と野菜のショウガ炒め 2人分

- ・豚細切れ 70~80g (下味: 酒小さじ1、しょうゆ小さじ1/2)
- 白ネギ 1/2本
- 小松菜 1パック
- 《調味料: 砂糖大さじ1/2、酒大さじ1、しょうゆ小さじ2、しょうが絞り汁1片分》
- サラダ油大さじ1
- ①ボウルで下味の材料を混ぜ豚肉入れもみこむ
- ②白ネギは斜め細切り、小松菜は4cmに切る
- ③《調味料》の材料を混ぜ合わせる
- ④フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、白ネギ、小松菜の軸の部分の部分を炒め、しんなりしたら葉の部分を炒め、フライパンから取り出しておく
- ⑤残りのサラダ油を熱して豚肉炒め、火が通ったら④の野菜を戻し入れさっと合わせ、③の《調味料》を加え炒め合わせる

まちなか水源 夏のイベントのお知らせ!

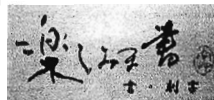
6/11(土)AM9:00~PM9:00
12(日)AM9:00~PM7:00

- ・無料給水
- ・無料かき氷 (無料券のついたチラシを配布予定)
- ・ペットボトル 通常1本 300円 → 100円

そのほか、楽しい企画を予定。😊
ご家族みなさんで遊びに来てね!

プチ講座のお知らせ

6月25日(土) PM1:30~(2時間程度)



講師: 山中ひとみ先生

参加費: 1000円~1200円位

初心者の方も自由に「書」を楽しんでいただく講座です! 小袱紗(ふくさ)とミニテーブルセンターの布地に書きます。お手本は用意しますが、これが書きたいという字や和歌、言葉があればご持参ください。袱紗に名前を書いてもすてきです! 持ってくるもの: 筆、文鎮、練習用半紙 (あれば書道用具があると助かります)



たんぽぽ

節電オタクになる!

電力不足は遠い関東地方のハナシと思っていましたが、この夏、九州でも電力が足りなくなるといふ予測です。原因は40万キロワット購入していた浜岡原発の廃炉によるもの。当然、確実に40万キロワットは不足してしまうのです。それだけでなく今まで考えもなく無駄使いしていた生活を反省し、賢く有効に使い、計画停電にならないようにしたいものですね!

節電7つのポイント

①こまめに切る!

照明も電化製品も本当に必要な時だけ使い、使わない場合はこまめにスイッチを切りましょう。また長時間使用しない場合は、プラグを抜いておきましょう。

②待機電力の削減

年間を通じて家庭で消費される電力量を見ると、待機時消費電力は約6%を占めます。なんとこれは、テレビの消費電力量とほぼ同じ割合にあたります。こまめにプラグを抜く習慣を!

③エアコンで節電

- カーテン、すだれなどで窓からの熱の出入りを防ごう
- フィルターのお掃除はこまめに ドライモードは冷房よりも
- 室外機の回りに物を置かない 電気を消費します!
- 扇風機を利用して風向きを上手に調節
- 室内温度は適温に保つ (温度を1℃上げると13%電力削減)

④冷蔵庫で節電

- 開閉回数を減らしたり、素早く閉じるようにする
- 冷蔵は物を詰め込まない、冷凍はある程度いっぱい詰める
- 熱いものは冷ましてから入れる

⑤照明で節電

- 笠が汚れていると明るさも半減。こまめに掃除しましょう
- 必要のない明りは消す
- LED電球に替える

⑥テレビで節電

- 見ないときは主電源を切る。リモコン切りでも待機電力がかかります
- 必要以上に画面を明るくしたり、音を大きくしたりしない
- 液晶テレビ、プラズマテレビは省エネモードに切り替える



⑦生活スタイルを見直す

- 炊飯器は保温にせず、レンジで温める
- 電気ポットは使わず、沸かしたお湯は魔法瓶へ入れる
- 食器洗浄機や乾燥機はできるだけ使わないか、節約モードに
- トイレ便座の保温は設定を変える、または使わない
- 一家団樂で仲良く節電。みんなが一つの部屋にいればそれだけ電気使用量も減ります (テレビ、照明、エアコンなど)
- お風呂を沸かしたら、家族みんな続けて入る

節電を考えていくと、便利さだけを追求した生活をしているんだなーと反省してしまいます。ちょっとした手間を省くための代償はとてつもなく大きなことかもしれません。電気でも水でもガスでも限りある資源はもっと大切に無駄なく使う心がけを忘れないようにしたいですね。

緑のカーテン

庭やベランダにつる性の植物を植えて壁面緑化をしつつ、夏の日差しを軽減することで省エネにもつながると今年大流行しています。



人気があるのはゴーヤや朝顔。これまでは公共施設や学校などで取り組まれていましたが、電力不足になるのは必至ということで個人の家やマンション、アパートのベランダでも作られています。これから日本の夏の風物詩になるかも!

作り方は簡単。地面から壁面にネットを張り(傾斜させる)、つる性植物を植えるだけ。プランターの場合、大きいもののほうが土もたっぷり入り成長もいいようです。支柱は風で倒れないようしっかりたてること。今は緑のカーテンコーナーがホームセンターでも作られているようなので、覗いてみてはいかがでしょうか?

7月のプチ講座 お申し込みは二神石油ガスへどうぞ!!

初心者でもOK! すてきなビーズリング作り

7月23日(土) PM1:30~

講師: 香月貴美子先生

参加費: 材料費のみ (1,000~1,500円位)

持ってくるもの: はさみ、ガーゼのハンカチ
 クリアなビーズは夏のお出かけにピッタリ! 汗をかいても気になりません! 作り方を覚えて、洋服の色に合わせてたくさん作りましょう♪



写真はイメージです

アジアンそぼろ丼(2人分)

《材料》

豚ひき肉 200g、土ショウガ 1片、ニンニク 1片、サラダ油大さじ 1

《調味料》

酒大さじ 2、砂糖大さじ 1.5、しょうゆ小さじ 2、みりん大さじ 1、ナンプラー大さじ 1、甜麺醤大さじ 1、豆板醤小さじ 1

《作り方》

- ①土ショウガはみじん切りにする。ニンニクは縦半分に分けてみじん切り
- ②《調味料》の材料は合わせておく。大葉は粗く刻む
- ③フライパンに土ショウガ、ニンニク、サラダ油を入れて中火にかけ、香りがたってきたら豚ひき肉を加えポロポロになるまで炒める
- ④《調味料》を加え、煮汁が少なくなるまで炒める。ご飯を丼によそってそぼろをのせ、大葉を上から散らす 冷めてもおいしいよ!



快適ライフのことなら、まずは...

二神石油ガスにご相談ください!!

LPガス・ガス器具・太陽熱・太陽光・リフォーム・浄水器
 お電話1本で! お客様のくらしのお手伝いをさせていただきます♪