

たんぽぽ

日曜の朝は フレンチトースト!

4月

パンケーキブームの次は、フレンチトーストの時代がくるらしい?!
東京にはフレンチトースト専門店が続々とできているらしいのです。新しいもの好きの熊本県人としては、その波に乗らない! ということで、今月はフレンチトーストのレシピです。休日の朝はゆっくりとカフェ風朝食をどうぞ!

一番有名なのは「ホテルオークラ特製」。なんと丸一日、卵液に漬けておくのだそう。卵や砂糖をたっぷり吸いこんだトーストは、カロリーも高めかもしれませんが、休日のご褒美として一度は食べてみたいですね!



ホテルオークラ特製フレンチトースト (2人分)

- ・卵...6個
- ・パニラエッセンス...少々
- ・牛乳...370cc
- ・バター...少々
- ・砂糖...62g
- ・食パン(厚切り、約4cm)...4切れ(耳なし)
- ・サラダオイル...少々

作り方

- 1.卵、牛乳、砂糖、パニラエッセンスを混ぜ合わせたものに、食パンを両面丸一日ひたす。(片面約12時間)(ラップをして冷蔵庫へ入れる)
- 2.熱すぎないフライパンにバター少々、サラダオイル少々入れ、1を両面、弱火で蓋をし、約15分じっくり焼く。(弱火でじっくりがコツです)
- 3.お好みでメープルシロップ、またはジャムを添えてできあがり。甘いのがお好きなら、砂糖も振り掛けてね!

ヘルシー豆乳フレンチトースト (1人分)

- ・全粒粉のパン 厚切り1切れ
- ・バター 少々
- ・卵 1個
- ・豆乳 60cc
- ・砂糖 大さじ2分の1
- ・パニラエッセンス 少々

作り方

- 1.卵液をつくる(よく混ぜる)
- 2.パンの両面に卵液を浸み込ませる
- 3.フライパンにバターを溶かし、弱火でじっくりと焼く

甘くないチーズフレンチトースト (2人分)

- ・食パン 2枚
- ・卵 1個
- ・牛乳 100cc
- ・スライスチーズ 2枚
- ・塩、こしょう 少々
- ・オリーブオイル(バター) 適宜

作り方

- 1.食パンを半分に切る。切った面にチーズを差し込む切り口を作る
- 2.切り口にチーズを差し込む
- 3.卵、塩コショウ、牛乳をよく混ぜ卵液を作る
- 4.卵液にパンを両面浸し、油をひいたフライパンで弱火でじっくり焼く。ハムをのせて焼いてもおいしい!

フレンチトースト IN 熊本カフェ

- ★BLANC CAFÉ(中央区出水7-680-1 東バイパス沿い)
096-282-8293
キャラメルバナナ、抹茶あずきなど味もイロイロ!
- ★Ouchi Café(中央区大江2-11-50 学園大そば)
雑貨や絵本に囲まれたすてきな空間。フレンチトーストにはアイスがトッピング!
- ★CAFÉ VIALE BAGEL STORE(東区江津1-1-12 江津湖のほとり)
096-362-3751
ベーグル専門店のフレンチトースト。テラスでどうぞ!
- ★BOUQUET CAFÉ(菊陽町光の森2-25-8 北郵便局そば)
096-288-5655
石窯ピッツアもおいしいお店です。
- ★feal(中央区上通町4-10 トラヤビル2F)
096-327-5345 オークス通り
北欧スタイルのインテリア。広い窓から熊本城も見えます!

フレンチトーストに合わせたサラダ

クリームチーズとアボカドソースのサラダ (2~4人前)

- ・クリームチーズ 大さじ2
- ・アボカド 2分の1
- ・レモン汁 少々
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・牛乳 大さじ2
- ・粒マスタード 小さじ1

作り方

- 1.粒マスタード以外の材料をすべてフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで回す
- 2.粒マスタードを入れて、よく混ぜてできあがり
お好きな野菜、ゆで卵などにかけてお召し上がりください
野菜スティックにつけてお酒のおつまみにもぴったりです!

キャロット・ラベ(人参サラダ) (2~4人前)

- ・人参 2本
- ・酢 大さじ5
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・黒砂糖 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・黒胡椒 少々

- 1.人参は5cmの長さの細切りにする。できるだけ細いほうが味なじみもいいし、見た目もキレイなのでスライサーなどを使うと便利です
- 2.調味料を全部混ぜて、1の人参にかけ、冷蔵庫で数時間なじませるとできあがり

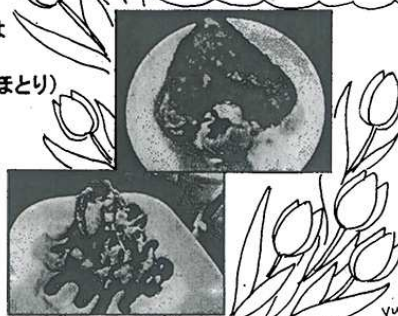
フレンチトーストの基本は卵と牛乳の中につけて焼く、ということですが、あとは自由。食パン以外のパンを使ったり牛乳をコーヒー牛乳にしたりトッピングもアイスやフルーツ、ジャム、はちみつなど何でもアリ。自分だけのオリジナルなフレンチトーストを作って下さいね!

5月プチ講座のお知らせ

お花とラインストーンの きらきらアクセサリー

日時:5月18日(土)
PM1:30~(3時間程度)
講師:小野裕美子先生
材料費:1200円
指輪、ブローチ、ネックレスから
1種類選んでいただいて、作ります!

見本は事務員が
胸につけてます!



新社屋、建設中!

みなさまには、たいへんご迷惑・ご不便をおかけしています。これまでの事務所がまちなか水源駐車場南側に移設建築中です。完成は、天候にもよりますが、5月初旬の予定です。太陽光発電も設置しますしこれまで以上に、ガス・電気住宅設備機器等のよりよいご提案ができるのでは?と、考えております。住まいのお困りごとなどございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・浄水器・水揚げポンプなど



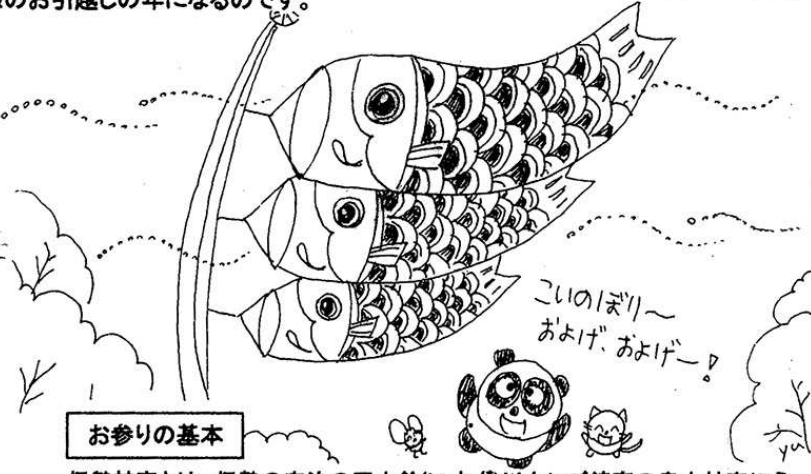
一度は行ってみたい お伊勢まいり

5月

「お伊勢まいり」「お伊勢さん」...言わずと知れた三重県・伊勢神宮のことを指しています。日本の全ての神社の中の最高位の神社でありその歴史は2000年にも及びます。永い歴史と伝統の神宮が20年に一度遷宮される式年遷宮の年が、今年にあたります。8年にわたり準備されてきた神様のお引越しの年になるのです。

神様のお引越し「式年遷宮(しきねんせんぐう)」とは?

継承し、繰り返されることの永遠。
伊勢神宮には常に新しくありつづける、常若の思想があります。平成25年に行われる式年遷宮とは、20年に一度行われる社大で重要なお祭りです。神宮の建物を新しく建て直すとともに場所を遷し、さらに殿内の宝物もすべて新調します。これは、伝統的な信仰や文化、建物などが世代を引き継ぐことで永遠の生命を維持するとともに、新しい社殿に遷っていただくことで、神々から新たなエネルギーをいただきたいという気持ちも込められています。その歴史は古く約1300年前、天武天皇がお定めになり、次の持統天皇の4年[690年]に、第1回の式年遷宮が行われました。それ以来、戦国時代に中断したことがあったものの、建物の様式や装束の色形、祭典の形式などのすべてが、古式のままだに伝えられてきました。平成25年[2013年]に第62回式年遷宮が予定されており、平成17年からその準備が始まっています。



伊勢神宮とは?

約2000年前、天照大御神(あまてらすおおみかみ)の御杖代(みつえしろ)となった倭姫命(やまとひめのみこと)の長い旅路のはてに伊勢の地が選ばれたと伝えられ、ご鎮座以来続く行事などが数多くあります。江戸時代にはお伊勢参りが一種のブームとなり、日本中から参拝客が訪れました。神宮は、天照大御神を祀る皇大神宮(こうたいじんぐう)と、衣食住すべてに関わる産業の守り神と崇められている豊受大神宮(とようけだいじんぐう)があり、皇大神宮が内宮(ないぐう)、豊受大神宮が外宮(げぐう)と呼ばれ、両大神宮の正宮(しょうぐう)と14の別宮(べつぐう)、109の摂社(せつしゃ)・末社(まつしゃ)・所管社(しょくかんしゃ)を合わせ、125の宮社から成り立っています。

お参りの基本

伊勢神宮とは、伊勢の宇治の五十鈴(いすず)川上にご鎮座の皇大神宮(こうたいじんぐう、内宮=ないぐう)と、伊勢の山田の原にご鎮座の豊受大神宮(とようけだいじんぐう、外宮=げぐう)及び別宮など125社神社の総称です。神宮参拝の順路は、多くの場合まず外宮からというのが古来からのならわし。
外宮(げぐう) ... 食物の神であり、あらゆる産業の神様として信仰される豊受大御神(とようけだいじんぐう)がご鎮座され、毎日2度、神々へのお食事をお供えする儀式が1500年間も続く。
内宮(ないぐう) ... 正式には皇大神宮といい、日本人の総氏神、天照大御神(あまてらすおおみかみ)をお祀りしてあり、内宮への参拝こそが伊勢まいりのハイライトともいえます。

東海道中膝栗毛

弥次喜多道中でおなじみの十返舎一九作の物語。お伊勢参りを思いついた弥次さんと喜多さんが道中繰り広げる滑稽なお話。栗毛とは馬の毛の色で膝栗毛というのは自分の膝を馬のように使う...徒歩旅行のこと。江戸時代、お伊勢まいりは一世一代の旅であり、みんなの憧れの旅だったようです。

神社参拝の手順

- 参道に入ったら中央は避け、端を歩きましょう。(真ん中は神様の通る道です)
- 手水舎で手と口を清めます(柄杓に口をつけない)
- 神殿前に来たら、賽銭箱にお金をそっと入れる(決して投げないこと)
- 鐘(鈴)を鳴らしたら二礼二拍手し、住所氏名を告げ、感謝の祈りをします
- 終わったら、一礼
- ※我欲の願い事は×。神様への感謝と誓いをたてましょう。(出雲大社は二礼四拍手一礼)



伊勢グルメとみやげもの

赤福...伊勢みやげといえば赤福餅は300年前に誕生しました。こしあんの模様は伊勢神宮神域を流れる五十鈴川のせせらぎを、白い餅は川底の小石を表しているそうです。神宮の参拝時間に合わせ、朝5時から営業。
伊勢うどん...普通のうどんより太くモチモチとした麺を甘めの濃いタレで食べる。通常15分しか茹でないのに対して、伊勢うどんは1時間くらい茹でる。

手こね寿司...鯉や鮎などの赤身の刺身をタレにつけてこんで、寿司飯の上にのせた寿司。漁師が漁の合間に手で寿司飯をこねて作って食べたことから、この名前がある。他地方でのちらし寿司みたいなもの。
おかげ犬グッズ...病気の主人の代わりにお参りしたと伝わる犬をモチーフに木札お守り、みくじ、ぬいぐるみなど。犬好きにはたまらないカワイさです。

タコミンチのトマトパスタ(2人分)

タコを小さく切るのを毎朝やチビッコにもOK
材料...スパゲティ160g・ゆでタコ足2本・玉ねぎ1/2個・にんにく1片(みじん)・トマト水煮缶1/2缶・白ワイン大さじ2・赤唐辛子1本(刻む)・砂糖小さじ1/4・塩小さじ1/2・胡椒少々・パセリ少々
作り方...①鍋にたっぷりの水を沸かして、塩を入れ麺を茹でる
②タコ足は水気をとり、粗みじんに、玉ねぎ、トマト水煮、パセリもそれぞれみじん切りにする
③フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、ニンニク玉ねぎを炒める。しんなりしたらタコ足と白ワインを入れ、アルコール分をとばす
④水煮トマトと赤唐辛子、塩、砂糖、胡椒を加えフライパンに蓋をして8~10分煮る
⑤①のスパゲティをからめ、器に盛り、パセリをちらして出来上がり!!



赤福餅の俳句

赤福餅の包装紙に書かれている俳句です。季節で変わります。
(夏季)
この家に 福あり 燕 巣をつくる 山口 誓子
(冬季)
到来の 赤福餅や 伊勢の春 正岡 子規



6月プチ講座のお知らせ

夏色のフラワーリース

日時:6月22日(土)PM1:30~
講師:益田 純子先生
材料費:1800円
涼しげな色の造花を使って夏色のフラワーリースを作ります
ハサミをご持参下さい
写真はイメージです

新社屋、建設中! みなさまには、たいへんご迷惑・ご不便をおかけしています。これまでの事務所がまちなか水源駐車場南側に移設建築中です。完成は、天候にもよりますが、5月中旬の予定です。太陽光発電も設置しますしこれまで以上に、ガス・電気・住宅設備機器等のよりよいご提案ができるのでは?と、考えております。住まいのお困りごとなどございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・浄水器・水揚げポンプなど

話題沸騰！ たまねぎ氷とエノキ氷

たまねぎやエノキと氷？とても結びつかないような不思議な組み合わせですが、テレビなどでも取り上げられ、知る人ぞ知る新しい健康法となっています。作り方は簡単なので冷凍庫の片隅で、ちょっと作ってみませんか？

6月

たまねぎ氷もエノキ氷もミキサーでペーストにし、凍らせたものです

たまねぎ氷の効能

毎日たまねぎ氷を食べることで血管年齢が若くなるといわれています。たまねぎの辛味成分イソアリイン、抗酸化作用の高いグルタチオン酸、ケルセチンの三つの成分の相乗効果で血糖が撃退でき、糖尿病の症状の緩和が期待されます。

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、上側は切り落とし、底の芯を包丁でくり抜く。ポリ袋に入れ、口は閉じずに耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで20分加熱する
- ②を、ポリ袋にたまった汁ごとミキサーに移し入れる。
- ③①を、ポリ袋にたまった汁ごとミキサーに移し入れる。
- ④水200mlを加え、ピューレ状になるまで攪拌する
- ⑤製氷皿に流し入れ、ラップをかけて冷凍する
(ニオイが移るので、製氷皿は普通の氷用と分けたほうがいいです)
- ⑥凍ったら取り出し、ファスナー付き保存袋に入れて密封し、冷凍保存する。(冷凍だと2カ月はもつ)

たまねぎ氷を使ったレシピ

豆乳スープ材料(1人分) 一般的な製氷皿の1キューブが25g位です

- 豆乳・・・150g、たまねぎ氷・・・50g、好みで塩コショウ
- *レンジOKのカップに材料を入れ、レンジにかけてできあがり

明太子スパゲティ 材料(1人分)

- 明太子1本(40gくらい)、玉ねぎ氷25g、パスタ80g、昆布茶3g(小さじ1弱)、黒胡椒少々、お好みで一味唐辛子少々、飾りに貝割れや大葉etc少々
- *玉ねぎ氷を解凍し、皮をとった明太子を入れ混ぜる
- 黒胡椒などお好みで入れて、ゆでた麺をからめてできあがり



エノキ氷の効能

エノキはそのまま食べても、低カロリーで食物繊維も豊富なのでオススメ食品ですが、ペーストにすることでキノコキトサンなどの吸収率がアップ。キノコキトサンは、摂取した油分の約50%の吸収をカットしたり、すでにある脂肪を燃焼する効果があります。このキノコキトサンは、エノキタケの細胞壁にありますので、ペースト状にする必要があるのです。しかも、乾燥肌やシワが気になる人に嬉しいトレハロースが配合！

作り方

- エノキ300g、水400ml
 - ①エノキを石づき部分を切り落として、ざく切りにします。
 - ②ミキサーにカットしたエノキを入れ、水400ccを入れて30秒くらいかけペースト状にします。
 - ③鍋に移して焦げないように弱火で60分混ぜながら煮詰めます。
 - ④あら熱をとって製氷皿に移し冷凍庫へ。かたまったらファスナー付き保存袋に入れて密封し冷凍保存する
- 1時間煮る理由・・・
ペースト状にして弱火でゆっくり1時間煮詰めることで、キノコキトサン、β-グルカン、アミノ酸、ペプチド遊離脂肪酸などの有効成分が抽出されるのです

食べ方

1日3個が目安。お味噌汁に入れたり、スープに入れたり、煮物に入れて調理しましょう！

梅雨のジメジメ・カビ解消！！

リンナイ新型ガス衣類乾燥機 RDT-52S

これからの季節、主婦にとっての困りごとはお洗濯。梅雨の晴れ間も大陸からの有害物質が気になって外干しができません。かといって部屋干しでは、余計に部屋の中がジメジメ状態。カビだらけになってしまいますよね。そこでオススメなのが乾燥機の新品です。

電気と違ってガス乾燥機はランニングコストから所要時間、仕上がりにまで、どれをとってもお客様満足度120%！！この機会にご検討下さい。

新！ガス乾燥機の特徴

- *スタイリッシュデザイン
- *簡単お手入れ
- *取り出しカンタン
- *プラズマクラスターイオンの風で静電気防止
- *消臭コースでタバコのニオイを消す
- *エココースでお財布にもエコ
- *ドラムの自動反転機能で乾燥ムラなし

1週間のお試し貸出キャンペーン

ご購入を迷っている方、電気乾燥機との違いを知りたい方・・・などなど
1週間の短期貸し出しもありますのでぜひ一度お試しください！！

長期ローンもごさいます。

ローンについて、製品について、貸出キャンペーンについてなど、なんでもお気軽にお尋ねください！ 378-3644まで



2013年6月21日発売



プチ ガラタ市をしまーす！！

日時：7月27日(土)AM11:00～

小さな小さなフリマです。なので、売り切れ御免の店じまいになりますのでご了承ください！古着や食器など、掘り出しものがあるかも??

徒歩や自転車でご来店いただけるとありがたいです！！

新社屋、建設中！

いつもありがとうございます。地域のみなさまに愛され、支えられて50年みなさまには、たいへんご迷惑・ご不便をおかけしています。これまでの事務所がまちなか水源駐車場南側に移設建築中です。完成は、当初の予定から大幅に遅れ6月の予定です。太陽光発電も設置しており、これまで以上に、ガス・電気・住宅設備機器等のよりよいご提案ができるのでは？と、考えております。住まいのお困りごとなどございましたら、いつもお気軽にご相談ください。ガス器具・太陽光・太陽熱・オール電化・浄水器・水揚げポンプなど

