

たんぽぽ

JR九州・クルーズトレイン ☆ ななつ星 ☆

今秋・10月15日から運行開始する観光寝台列車「ななつ星(ななつぼし)」。内・外装ともに超豪華、価格も豪華なら予約受付も倍率7倍超えと運行前から話題騒然です。これまでもあそBOYやA列車で行こう、指宿のたまて箱など夢のある観光列車には定評があるJR九州ですが、このななつ星はまさに日本のオリエント急行になることでしょう! 高額すぎて乗れないにしても、一度は近くで見てみたいですね!!

10月

名前の由来

九州の7つの県(福岡・佐賀・長崎・大分・熊本・宮崎・鹿児島)の7、九州の主な7つの観光素材(自然・食・温泉・歴史文化・パワースポット・人情・列車)の7、7両編成の客車を表現したものです

運転コース

- 1泊2日コース
- 1日目: 博多駅 → 長崎駅 → (車内泊)
 - 2日目: (車内泊) → 阿蘇駅 → (そのまま列車で大分経由、またはバスで阿蘇から由布院へ) → 由布院駅 → 博多駅
- 3泊4日コース
- 1日目: 博多駅 → (久留米経由) → 由布院駅 → (大分経由、車内泊)
 - 2日目: (車内泊) → 宮崎駅 → 隼人駅(隼人駅からバスで旅館へ)
 - 3日目: (旅館泊、隼人駅までバスで移動) 隼人駅 → 鹿児島中央駅 → (人吉・熊本経由、車内泊)
 - 4日目: (車内泊) → 阿蘇駅 → (そのまま列車で大分経由、またはバスで阿蘇から豊後森へ) → 豊後森駅 → 博多駅

価格

- 1泊2日コース・・・15万～40万円(車中泊)
- 3泊4日コース・・・38万～95万円(車中3泊、旅館1泊)

車両と客室

全7両編成の車両は30億円かけて製造。「感動や思い出はお金にかえられない!」と担当デザイナーの水戸岡鋭治さんが語ったとのこと。デザインはかなりレトロチックでありながら高級感あふれる「古代漆」(こだいうるし)の外観になっていて、内装は和洋折衷をコンセプトに仕上げているそうです。7両のうち5両は客室。部屋は全部で14室。量の和室車両、豪華な「デラックススイート」が(2両)用意されるようです。車内サービスは、ピアノの生演奏が楽しめるバー形式のカウンターも備え付けられるとか。1部屋の定員は2人となっているようですが、補助ベッドの搬入も可能で、その際は3人部屋に早変わりするそうです。

そのほかの観光列車

豪華観光列車ななつ星のほかに、こんな観光列車があります!

- おれんじ食堂(肥薩おれんじ列車)新八代～川内
九州西海岸の美しい景色を眺めながら、美味しい食事が楽しめます。食のエンターテインメント、ご家族の記念日やお友達とのプチ旅行にいかがでしょう。日帰り、宿泊プラン、またお食事のコースによって金額が違います。詳しくは肥薩おれんじ鉄道まで-0996-63-6861
- あそぼーい!(熊本～宮地)豊肥本線
あそぼーいのマスコット「くろちゃん」が内装や外装にいっぱい! ちびっこだけでなく、大人の方も阿蘇までの列車の旅が楽しめます。ほかにも、パノラマシートやラウンジ、くろカフェなどおもちゃ箱のような列車です。熊本～3000円(パノラマシートなどは別途料金が必要)
- A列車で行こう(熊本～三角)
16世紀大航海時代のヨーロッパ文化が車両のデザインコンセプト。車内にはステンドグラスやマリア像があり、ドラマティック。カウンターバーがあり、軽く飲みながら美しい車窓を楽しむ大人向けの観光列車です。三角駅着後、シークルーズが楽しめるバックもあり。詳しくはJR九州・列車の旅まで <http://www.jrkyushu.co.jp/train/>



くろちゃん



KURO



専用バス「セブンスターズ」

停車駅周辺を観光するためのバスもあります。湯布院・阿蘇・隼人・都城・鹿児島中央など～ということなので、阿蘇周辺でこのバスに遭遇できるかもしれません! 列車と同じ、古代漆色でシックで豪華な車体はひととき目をひくことでしょう。



サンマのカレー焼き(2人分)

材料 サンマ2尾
 <下味> 塩コショウ少々・カレー粉小さじ2・小麦粉大さじ1.5
 白ネギ1本・赤ピーマン1個・ピーマン1個・エリンギ1本
 <スープ> 顆粒チキンスープの素大さじ1/2・カレー粉大さじ1/2・水大さじ3
 しょうゆ大さじ1/2・白ワイン大さじ2・ケチャップ大さじ1・塩コショウ少々・サラダ油大さじ2

下処理 ①サンマは3枚おろしにして、骨をとり3等分の長さに切り、<下味>をからめ10分おく
 ②白ネギは斜め薄切りに、ピーマン赤ピーマンは縦半分にして種とへたをとり縦薄切りにする
 ③エリンギは根元に十字に切込みを入れ、1本を縦4つに裂く。

作り方 ①フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて強火にかけ、白ネギ、赤ピーマン、エリンギを炒め、塩コショウをしていったんとりだしておく
 ②サンマに薄く小麦粉をつけフライパンにサラダ油大さじ1.5を入れて中火にかけ、サンマの両面に焼き色がつくまで焼く
 ③<スープ>の材料を加えて強火にし、水分が少量になるまで煮て、サンマを器に盛る
 ④①の野菜をフライパンにもどし、残りのスープをからめて盛り合わせる



11月 プチ講座のお知らせ

アートプリントで作るマフラー
 専用の転写紙を布にアイロンでプリント。好きな柄を好きなように組み合わせれば、オリジナルの作品が簡単に完成です。



日時: 11月16日 PM1:30~
 講師: 益田 純子先生
 参加費: 2000円
 ご持参いただくもの: はさみ

「10月」の豆知識イロロ

10月は「神無月(かんなづき)」と呼ばれていますが、どうしてでしょうか。それは、日本中の神様が年に一度出雲大社へ集まり、話し合いが行われるため神様が出雲以外にはいないということで神無し月～神無月となりました。ちなみに島根・出雲では神在月(かみありづき)というそうです。出雲大社内に神々の宿舎となる十九社というものが残っていますが、神々が集結される10月11日～17日だけはそのお社の扉が全部開かれるということです。
 10/1-衣替え : 10/8-寒露 : 10/14-体育の日 : 10/17-十三夜 :
 10/23-霜降 : 10/27~11/9-読書週間 : 10/31-ハロウィン
 10月の花・・・コスモス・あざみ・けいとう・金木犀・マリーゴールド・りんどう
 10月の魚・・・鱈(さわか)・鯉(かつお)・鯖(さば)・秋刀魚(さんま)

家のことでお困りのときは **まず、お電話ください!!**
 LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク
 水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイトール・まちなか水源・水回りリフォーム トイレ・キッチン
 お風呂・洗面所など
 器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください。378-3644

つるつる美肌 になりましょう!

冬が近づいてきています。乾燥からくる肌荒れは本当にツライですね。しかもお出かけが増えてくるシーズンなので余計に気になります。万能〜というわけではありませんが、できるだけお肌に良い食材を摂ってつるピカなお肌で冬を迎えましょう!

11月

高級なスキンケア商品や、エステ通いもよいでしょう。しかし、やはり大切なのは体の中から変えること。皮膚も体の組織の一部なので、体を作っていく上で食べ物はとても重要なのです。とくにお肌に良いとされる食材を6つ紹介しましょう。

- 1: ヨーグルト**
 ヨーグルトの乳酸菌が作り出す乳酸や酢酸は、悪玉菌の増殖を抑えてくれるので、腸内の腐敗を防いでくれて腸の運動を活発にしてくれる働きをしてくれます。食べるタイミングは胃酸の少ない食前がおすすめです。もし乳製品にアレルギーのある方は、代わりに納豆やキムチなどの発酵食品を摂るように意識すると良いですよ。ぬか漬や味噌も身近にある発酵食品です。
- 2: アボカド**
 通称森のバターとも呼ばれるアボカドですが、良質な脂質が主成分になっています。体に良いとされる不飽和脂肪酸です。コレステロールを減らしてくれる脂質も含まれているので、少し脂っこいかなと思っても心配ご無用です。アボカドには、他にも食物繊維やビタミンC&E・カリウム・ポリフェノールなど含まれ美肌成分の宝庫です。しかも、切って食べるだけ、と大変お手軽に摂取できます!
- 3: 玉ねぎ**
 数あるポリフェノールの中でも抗酸化作用が特に高いとされるケルチンという成分があるのですが、このケルチンを豊富に含むのが玉ねぎなんです。グルタチオンという抗酸化物質も含まれるので、アンチエイジング作用や、美白効果も期待されます。また、血液をサラサラにする働きもあるので進んでいただきましょう。
- 4: しょうが**
 体が冷えると血の巡りが悪くなってしまい、体のすみずみまで血液が行き届かなくなります。血液は栄養分を届ける役目をもっているのです。働きが悪くなるとすみやしわなどを招いてしまうのです。そこで、体を温め血行をよくする効果があるのがしょうがです。新陳代謝をあげて、発汗を促してくれるので取り入れてみてくださいね。



- 5: ベリー系**
 ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、強い抗酸化作用があって、動脈硬化や眼精疲労にも効果があると言われています。メラニンの生成も抑えてくれるので、しみやそばかすにも効果的です。ラズベリーやストロベリーなど「ベリー」がつく果物には同じ効果があるので是非お試しください。また、ベリー系に多く含まれるビタミンCにも注目したいところです。
- 6: りんご**
 ポリフェノールを多く含むりんごには、抗酸化作用がとても高いです。コレステロールや脂肪を減らす働きもあり、水溶性の食物繊維であるペクチンという成分も入っているので腸も整えてくれて便秘や下痢などにも良いので積極的に食べて整えましょう。腸トラブルを改善することは美肌を導いてくれる近道なので、進んで朝食などに取り入れるようにしましょう。

食事はバランスが命。いくらお肌にいいからといって、この6種類だけを食べていてはかえってお肌トラブルのもと。基本の食事を摂りつつ、この6食品を多く取り入れるメニューをお考えくださいね!

アボカドヨーグルトサラダ (4人分)

アボカド・1個 / レモン汁・小さじ2
 ナス・1本 / ミントの葉・適量
 レーズン・大さじ2
 <ドレッシング>
 プレーンヨーグルト・大さじ4
 生クリーム・大さじ2 / 玉ねぎ・1/4個
 粒マスタード・小さじ2
 塩コショウ・少々

作り方

- ①アボカドは種に沿って縦にクルッと1周切り込みを入れる。両手の平ではさみ、両側から押さえ付ける様になおじて2つに分ける。包丁の角を種に刺してねじり取り、果肉を取り出し、1.5cm角くらいに切ってレモン汁を絡める。
- ②ナスはヘタを取って縦4つのかし切りにして、1.5cm幅のイチョウ切りにして水に放つ。水気を切って耐熱容器に並べ、ラップを掛けて2~3分加熱する。
- ③ミントの葉は飾り用の葉を残して、細切りに。
- ④<ドレッシング>の玉ねぎは細かなみじん切りにする。
- ⑤ボウルに<ドレッシング>の材料を混ぜ合わせて、アボカド、ナス、刻んだミントの葉、レーズンを混ぜ合わせて、器に盛り分けミントの葉を飾る。

キュウリの甘酢しょうが和え (2人分)

きゅうり・1本 / 甘酢しょうが汁・大さじ1
 チリメンジャコ・大さじ2 / 大根(すりおろし)・1/2カップ / リンゴ(すりおろし)・1/4個分
 甘酢しょうが汁・1片分 / 薄口しょうゆ・小さじ1/2~1

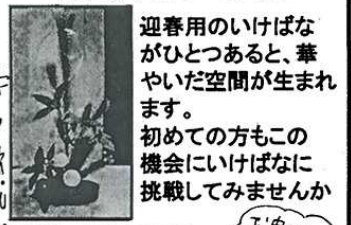
作り方

- ①キュウリは縦半分に切りさらに薄い斜め切りにして、甘酢しょうが汁と合わせる。
- ②大根おろし、すりおろしたリンゴは合わせてザルに上げ、汁気をきる。
- ③甘酢しょうが汁は細切りにする。
- ④全ての材料を混ぜ合わせ、器に盛る。



ガラクタ市に、ご協力ありがとうございました!
 当初、一日限りのイベントだった「ガラクタ市」ですが、大好評につき、10月31日まで延長。5円〜という価格でしたが、多くの方に来ていただきたくさん買っていました!
 売上金は、会社に住みついた半ノラ猫ちゃんのみーちゃん&春ちゃんのご飯代及び病院代に。そして、一部金を、熊本動物愛護センターへ犬猫ちゃんのご飯代として、寄付させていただきました。本当にありがとうございました!
 またガラクタ市第二弾開店の際はよろしくお願致します!

12月 プチ講座 お正月のいけ花



迎春用のいけばながひとつあると、華やいだ空間が生まれます。初めての方もこの機会にいけばなに挑戦してみませんか
 日時: 12月21日 PM1:30~
 講師: 山田 幸美先生
 材料費: 1500円
 ご持参いただくもの: 花はさみ

お肌に悪い物

- * 加工食品
- * リノール酸
- * 紫外線
- * 化粧品添加物
- * 喫煙
- * 過度な飲酒
- * 肌をこする、ごしごし洗う
- * 洗いすぎ
- * アルコールの強い化粧水など。気を付けましょう!

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪
 LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク
 水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイトール・まちなか水源・水回りリフォーム トイレ・キッチン
 器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください! 378-3644 までどうぞ!

寒い夜は 煮込み料理

寒くなってきましたね。そんな日はじっくり煮込む料理はいかが。食べるときだけでなく、作っているときもあたたかになります! 野菜や肉が勝手にうまみをだしてくれるので、簡単でおいしい仕上がりになりますし、おもてなし料理としても最高です!!

12月

手羽元とレンズ豆の煮込み (4人分)

材料:
鶏手羽元12本<下味>塩・コショウ少々:小麦粉大さじ2
レンズ豆(400g 水煮缶)1缶:玉ねぎ1/2個
マッシュルーム1缶:白ワイン200ml
<スープ>固形スープの素1個:水200ml
生クリーム100ml:イタリアンパセリ適量:バター20g
オリーブ油大さじ1

(下準備)
・鶏手羽元は骨の隙に切り込みを入れ、<下味>の塩、コショウの順にすり込み、小麦粉をからめる。
・レンズ豆はザルに上げてサッと水洗いし、水気をきる。
・玉ねぎは縦に幅1cmに切り、さらに横半分に切る。
・マッシュルームは固く絞ったぬれ布巾で汚れを拭き取り、薄切りにする。
(作り方)
①深めのフライパンにオリーブ油を入れて強めの中火にかけ、鶏手羽元の表面に薄く焼き色がついたら、バターを加えて玉ねぎを炒め合わせる。
②白ワインを加えて煮たて、アルコール分を飛ばして<スープ>の材料、レンズ豆を加え、フライパンの蓋をして10~15分コトコト煮込む。
③マッシュルームを加え5~6分煮て、生クリームを加えて蓋を取り、さらに5~6分煮る。分量外の塩コショウで味を調べ、器に盛ってイタリアンパセリを添える。



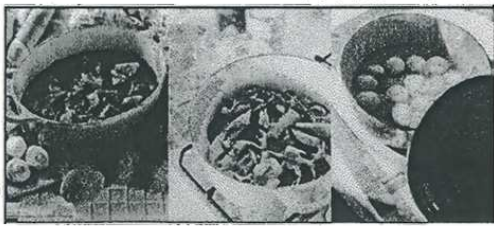
Merry Christmas

煮込みチリ肉団子 (4人分)

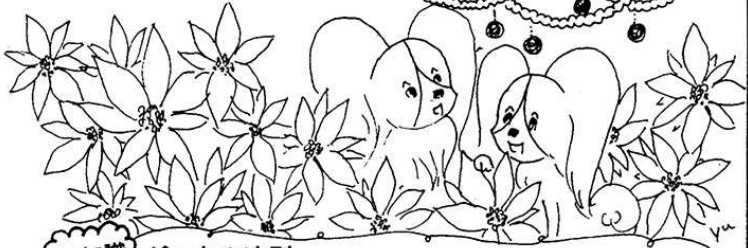
<肉団子>
鶏ひき肉300g:土しろうがみじん1/2片:卵黄1個:パン粉大さじ3:小麦粉大さじ1
塩コショウ少々
玉ねぎ1個:コーン缶大1缶:にんにく2片:さやいんげん7~8本:チリパウダー小さじ1~2:ローリエ2枚
<調味料>
固形スープの素2個:トマトジュース500ml:ウスターソース大さじ1:ケチャップ大さじ3:塩コショウ少々:サラダ油大さじ1:オリーブ油大さじ2
<下準備>
・ポウルに<肉団子>の材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、手に分量外のサラダ油少々をぬり、ひとくち大のボール状に形を整える。
・玉ねぎは粗みじん切り、にんにくもみじん切りにする
さやいんげんはさつと茹で、2センチの長さ切る
(作り方)
①フライパンにサラダ油を中火で熱し、<肉団子>に薄く分量外の小麦粉をつけ、こんがり焼く。
②鍋にオリーブ油とニンニクを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加える。全体に油がまわったらチリパウダー、小麦粉大さじ1を加え、全体にしっとりするまで炒め合わせる。
③コーン、ローリエ、<調味料>も加え、煮立ったら(1)の<肉団子>を加え、蓋をしてときどき混ぜながら全体にトロツとなる位まで20~25分煮込み、サヤインゲン混ぜ合わせて器に盛る。

魚介のトマト煮込み (2人分)

材料:
トマトソース1.5カップ:タラ切り身2切れ:ホタテ貝柱4個:
有頭エビ4~6尾塩コショウ少々:小麦粉大さじ2:バター
20g:アサリ1/2パック:セロリ1/2本玉ねぎ1個:じゃがいも1個:人参1/4本:ブロッコリー4房
<スープ>赤ワイン100ml:固形ブイヨン1個:水250ml
ローリエの葉



(作り方)
①アサリは殻ごと塩水でこするように洗い、ザルに上げる。タラ切り身は1切れを2~3つに切り、ホタテ貝と塩水で洗い、水気を拭き取って塩コショウし、薄く小麦粉をまぶす。エビは塩水で洗い、水気を拭き取る。
②セロリは筋を引き、薄切りにする。玉ねぎは6~8つのくし切りにして更に横半分に切る。ジャガイモ、ニンジン皮をむき、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける
③フライパンにバター20gを中火にかけ、タラ、ホタテ貝、エビを色良く焼く。
④タラを煮込み鍋に入れ、スープ、ローリエを加えて中火にかける。煮立てばアクを取り、2~3分煮て、いったんタラを取り出す。
⑤玉ねぎ、ジャガイモ、ニンジンを加え、10~12分煮、アサリを加え、貝が開くまで煮る。
⑥トマトソース、ブロッコリーを加え、タラ、ホタテ貝、エビを戻し入れ、再び煮立てば塩コショウで味を整える。
※トマトソースは缶詰を使うと簡単です



豆知識 ジャネの法則

みなさんは、「大人になったら1年のたつのが早い!」と思ったことはありませんか?
19世紀のフランスの哲学者ポール・ジャネと甥の心理学者ピエール・ジャネが発表した法則「人が感じる時間の長さは、自らの年齢に反比例する」というものによります。
例えば50歳の人間にとって1年の長さは人生の50分の1ほどであるが、5歳の人間にとっては5分の1に相当する。よって、50歳の人間にとっての10年間は5歳の人間にとっての1年間に当たり、5歳の人間の1日が50歳の人間の10日に当たることになる~といえ、わかりやすいでしょうか。脳が感じる時間の長さはどんどん早くなっていくのです。

1月 プチ講座

新春来福! パワーストーン講座
好きな石で作る★ブレスレット



日時:1月18日(土)
PM1:30~
講師:ラピス&ラズリたもつ先生
材料費:2000円
ご持参いただくもの:ハンカチ(ハンカチの上で作業します。タオルやがせでもOKです)。
新年第1回目のプチ講座は開運祈願のパワーストーン講座です。石の持つパワーをいっただいで、福を呼び込みましょう! 先生から、各石の意味・力を教えていただいたあと、好みの石でブレスレットを作ります! お楽しみに!!

家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪ なんでもどうぞ!

LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク
水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイトール・まちなか水源・水回りリフォーム トイレ・キッチン
お風呂・洗面所など

器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください! 378-3644 までどうぞ!