

## 魅惑の エッグベネディクト

# 4月

### エッグベネディクトとは？

カリッと焼いたイングリッシュマフィン(パン)にハムとポーチドエッグをのせ、オランダソースをかけたもの。発案には諸説ありだが、19世紀末頃からニューヨークの高級ホテルの朝メニューとして登場したらしい。



### エッグベネディクトに不可欠なもの

- \* **イングリッシュマフィン**  
パンの種類。フォークで側面を刺して半分に割って焼くのが一般的。残念ながら熊本ではなかなか売っているお店がないので、手に入らない場合は食パンで代用しましょう。このメニューが登場した時も、最初はトーストだったらしい。
- \* **オランダソース**  
フランス料理での5大ソースに入るほど欧米では有名なソース。ドイツでは茹でたホワイトアスパラガスやじゃがいもにかけて食べるそうです。
- \* **ポーチドエッグ**  
半熟のポーチドエッグにナイフを入れると黄身がとろりと流れる～というのがポイントなので固ゆでにならないよう注意しましょう！

### レシピ 2人分

材料: イングリッシュマフィン1個(または食パン2枚)  
 卵2個(ポーチドエッグ用)  
 ハム、またはベーコン2枚  
 卵黄1個・マヨネーズ大さじ1・バター20g  
 レモン汁少々・塩・ブラックペッパー  
 付け合わせの野菜など

- 作り方:
- ①バターを溶かしておく(レンジなどで)
  - ②マヨネーズに卵黄を入れ溶かしバターを少しづつ加え、分離しないようよく混ぜる
  - ③レモン汁を加える
  - ④お湯に酢と塩を入れ、ポーチドエッグをつくる  
卵は直接割り入れず、容器に割って静かにお湯に入れる。そのときにお湯を一定方向にかき混ぜ、静かな渦を作っておくときれいにできます。卵を入れたあとも、優しくお湯をかきまわし渦を作るとよくまとまります。2分ほどしたら、穴あきお玉ですくってキッチンペーパーの上で水気をとりませう
  - ⑤パンはカリッと焼いて、お好みでバターやマーガリンを塗っておきます
  - ⑥ハムやベーコンもカリッと焼きませう
  - ⑦パン→ハム→ポーチドエッグ→オランダソース→ブラックペッパーの順に重ねてできあがり

※パンとハムの間にレタスや茹でたほうれん草などを入れてもGood!  
 ※ナイフとフォークで食べませう！ 食べやすいですよ！



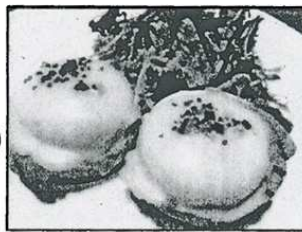
こんなレシピ本も！  
 「エッグベネディクトとモーニングブレッド」

### 作りたくない方はコチラで

- なんとコンビニ「ローソン」にエッグベネディクトが登場したとのこと。レンジで温めて食べるのだそうです。一度は試してみたいですね！
- ロイヤルホストのモーニングメニューに登場朝は11時までのメニューだということです。こちらでもぜひ試してみたいですね！

### 行列のできるお店

美しい朝食ブームの火つけ役となったお店色々。熊本には出店してありませんが、東京や大阪へ行つたときには行ってみたいお店です。サラベス…フラッフィーフレンチトーストやクラシックエッグベネディクトなど有名なニューヨークの朝食の女王。日本では東京にしか出店なし。エッグスティングス…ハワイで生まれたお店。All Day Breakfastがコンセプトで昼も夜もボリュームーでおいしい朝食メニューが食べられ、東京、神奈川、大阪にお店があります。シナモンズ…30年前にハワイにできた朝食の店。東京、横浜店あり。アイボリッシュ…熊本に一番近い店。福岡・大名にあります。フレンチトースト専門店ですが、もちろんエッグベネディクトもありますよ！



### キッチンガーデンを作ってみよう！

スープやワンプレート料理の彩りや飾りに、アクセントがほしいときなどハーブや薬物を植えていると便利！ 小さなプランターでもいいので1つ2つ作っておきませうか？ 時期をずらして2個あると、いつでも収穫できます。フリルレタスやローズマリー、バジルなど見て楽しい食べておいしいものは人気があるようす。また、種から育てるときは、いろいろな薬物が混ざったミックス種もあります。プランターごと土〜種までセットになったものもあります。暖かくなると土いじりがやってみたくなりませうが、大掛かりなガーデニングは大変！ という方は台所にちょっと置けるプランターを作ってみませう！

すてきなプランターに作るとお洒落なインテリアになるよ！

### 母の日の フラワーアレンジ

日頃の感謝をこめて手作りのフラワーアレンジはいかがですか？



写真はイメージです

日時: 5月10日(土)  
 PM1:30~  
 講師: 益田 純子先生  
 材料費: 2000円



こんなサラダもできるかも？！→

二神石油ガス  
 0120-378-370

家のことでお困りのときはまず、お電話ください！！

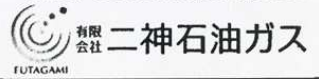
二神石油ガス  
 0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化に変更〜から、器具販売・修理・ホームリメイクなどお客様のライフスタイルに合わせて、ベストで格安・割安のご提案をさせていただきます！！



いつも  
ありがとう  
ございます!

地域の皆さまに  
支えられて 51年



## ナットウキナーゼを摂るために 納豆食のススメ

### ナットウキナーゼとは?

納豆から抽出され精製される酵素で納豆からしか生まれません。納豆のネバネバ成分で、血栓を溶かして血液をサラサラにしてくれる。但し、心疾患の人は服用薬次第では摂取できない。

### 納豆はいつ食べるか?

日本の朝ごはんといえば「納豆」というくらいですが、納豆の効能を最大限に生かしたいのなら断然「夜」食べましょう!

#### ・血液サラサラ効果UP

ナットウキナーゼが活発に働くのは食後4~8時間。また、血栓が起りやすいのは就寝中ということで、就寝中にナットウキナーゼに働いてもらうには夕食時、もしくは夜食で食べましょう

#### ・カルシウムの補給

納豆はカルシウムも豊富。カルシウムはリラックス効果もあるので夜に食べると安眠・熟睡につながります。また、骨や歯は就寝中に形成されるので、やはり納豆は夜食べるのがいいようです。

### どれくらいの量を食べるか

いくら体にいいからといって食べ過ぎはよくありません。

#### ・カロリーの摂取

1パック程だとカロリーも気にする必要はありませんが、1パック(50g)=100Kcalなのでグラム換算すると意外と高カロリーになりますので、注意して食べましょう。

#### ・大豆インフラボン

女性ホルモンの働きを助けるので女性にはありがたい成分ですが過剰な摂取は逆にホルモンバランスを崩してしまいます。

大豆インフラボンの一日摂取上限-70~75mg

納豆1パック当たりの含有量-36.75mg

なので、一日多くても2パックまで、ということになります。

納豆が体にいいことは、日本人なら誰でも知っている事ですが、その食べ方ひとつで効果がアップしたり、しなかったりもするのです。大事な事は「納豆菌」。せっかく食べるのなら菌を最大限に増やして食べたいですよね!

# 5月



### 食べる際の注意点

- ・ワーファリン(血栓予防薬)服用者は食べてはいけません  
納豆のビタミンK2が薬の働きを妨害してしまうのです
- ・加熱をしない  
納豆パスタやお味噌汁はおいしいのですが、ナットウキナーゼは70℃の熱で崩れてしまうので、火を通さずにトッピングしましょう
- ・食べる20分前には冷蔵庫からだす  
常温で発酵がすすむので、ビタミンKが増殖。粘りも増しおいしくなります

### ダイエット効果

- ・腹持ちがいい  
納豆は「不溶性食物繊維」を多く含みます。不溶性食物繊維は水を含んで腸内で膨らむので食欲を抑えてくれます。また、大豆に含まれる大豆サポニンが腸内で栄養を吸収する働きを持つ絨毛を収縮させるので栄養の吸収速度が遅くなり腹持ちがよくなるのです。
- ・脂肪の吸収を抑える  
大豆サポニンの働きによる絨毛の収縮で脂肪の吸収を抑えます  
また、食物繊維の効果で血糖値の上昇も緩和します
- ・基礎代謝アップ  
大豆ペプチドによる作用で基礎代謝・食後の消費エネルギーが上がります

### 長芋の納豆おろし和え

材料(2人分)

長芋・2~3cm / 納豆・1パック / 大根おろし・1/3カップ  
青菜の漬け物(刻み)・大さじ3 / 味付けのり・4~5枚 / しょうゆ・適量

- ①長芋は皮をむいて水に放ち、水気を拭きとって1cm角に切る。
- ②大根おろしはザルに上げ、軽く汁気をきる。
- ③ボウルで長芋、大根おろし、野沢菜のお漬け物を軽く混ぜ合わせ、さらに納豆を加えて軽く和える。器に盛り、しょうゆを添える。(野沢菜→新漬高菜でOK)



### イカ納豆の軍艦巻き

材料(4かん分)

酢飯・適量 / イカそうめん・25g / 納豆(ひきわり)・1/2パック  
たくあん・15g / 大葉・2枚 / 焼きのり・1枚

- ①たくあんはイカそうめんの太さに合わせて切る。
- ②大葉は軸を切り落とし、5mm角に切る。
- ③焼きのりは4等分に切る。
- ④ボウルにイカそうめん、納豆と付属のタレとからし、たくあん、大葉を入れて混ぜる。
- ⑤握った酢飯に焼きのりを巻き、④を盛る。



### 6月 プチ講座

#### 初めてでも大丈夫! ハワイアンフラダンス

ハワイアンミュージックを聴くだけでもウキウキ。音楽に合わせて体を動かすとそれだけで心も体も癒されますよ!

日時: 6月7日(土) AM11:00~PM13:00

講師: 富永春子先生

参加費: 300円

※動きやすい服装で、タオルをご持参ください



### 意外に汚いスマホの液晶画面

スマホやタブレットなど、タッチパネルに触れる機会が多くなっていますが、それが想像以上に汚いのだとか。ウソか本当か、イギリスの研究者が調査したところなんと便器の18倍もの細菌がついていたとか。しかも、電源が入ると温度も高くなり菌の繁殖にいいのだそうです。タッチパネル専用のクリーナーも多く出ていますので、こまめにお掃除することをオススメいたします。クリーナーはスプレータイプやティッシュタイプなど各種発売されています。絶対に水拭きはしないでくださいね!!



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!

新築・リフォーム・オール電化~太陽光・太陽熱・器具販売・修理  
ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK!

お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します!



無料お見積り  
いたします

## 認知症に効く！ アロマのチカラ

アロマで認知症が改善・予防されるということがテレビで放送されて以降、ネットショップや店頭ではアロマオイルの売り切れが続出しているようです。効果があるのなら、ぜひとも実行してみたいですね！

# 6月

### 鳥取大学医学部の研究

認知症研究で50年の歴史をもつ鳥取大学医学部の浦上克哉先生が推奨しているアロマ療法は、ある香りを嗅ぐことで認知症の症状が改善。または予防できるという画期的な発表をされています。3人に1人が65才以上という高齢化の鳥取県琴浦町で町役場と組みアロマ療法を実践したところ3ヵ月で一定の効果をあげ、3年でほぼ正常値まで改善したという報告があがっているそうです。

### 嗅神経(きゆうしんけい)～ニオイを感じる神経

これまでは、海馬(記憶を司る神経)がダメージを受け認知症になるといわれていましたが、近年は海馬とつながっているニオイを感じる嗅神経が原因ということがわかってきました。嗅神経のダメージが海馬に伝わりその他の脳の部位に影響して認知症が悪化するらしいのです。嗅神経は他の脳神経とは例外的に異なって再生能力が高いので、嗅神経を刺激することでその機能を再生させればそれに繋がった海馬も活性化し認知症の予防・改善ができるというのです。

### 認知症患者さんだけでなく...

認知症発症は昨日今日突然なるのではなく、20年位かかってジワジワ発症するのだそうです。なので、年をとってから予防するのではなく、遅くとも50代～準備したほうが安心かもしれません。

### アロマ使用での注意点

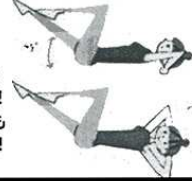
- 認知症改善プログラムだけでなく、気分をリフレッシュさせる、ということでも若い女性にも人気のアロマ。使用するうえでの注意点を忘れずに！
- ①化学的に香りだけ似せて作った合成油もあります。必ず100%天然の精油をお使いください。
- ②アロマオイル(精油)を直接肌につけない。(刺激が強すぎるので必ずホホバオイルなどで希釈してお使いください。)
- ③柑橘系のオイルを肌につけたあと、紫外線を浴びないこと。
- ④お風呂に入れたり、バスソルトに混ぜるときは3～5滴まで。精油の効能は驚くほど効く場合があります。
- ⑤柑橘系は半年内、そのほかのも1年以内で使い切り、日の当たらない所で管理しましょう。
- ⑥猫ちゃんのいる部屋で使用しない。猫の肝臓は人や犬と違って解毒機構のひとつである「グルクロン酸抱合」がありません。そのため精油の一部の成分が代謝できず体に蓄積されてしまいます。また、お風呂に入れたアロマのお湯を飲んでしまうこともあるので注意が必要です。急性中毒になったり長い時間をかけて肝不全になることもあります。猫と同様、フェレットも精油を代謝できません。

### 7月 プチ講座

#### 骨盤矯正体操

- ◆7月12日(土) PM1:30～
- ◆講師:杉村 敏先生 (整体サロンCOCORO代表)
- ◆参加費:500円
- ◆ズボン着用、裸足になれる恰好でお出で下さい

体の歪み、気になりませんか？  
体の基礎となる部分が不安定だと、体の不具合や姿勢が悪くなるなど弊害もたくさん！この体操を覚えて、自宅で毎日やってみましょう！気分もすっきり、体もすっきりしますよ！！



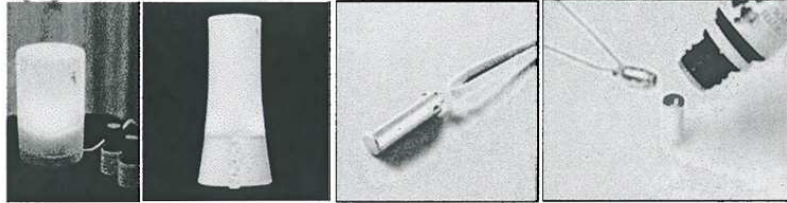
### アロマとは？

水蒸気蒸留または圧搾で、植物や果実から芳香成分だけを抽出したものを精油といい、その精油を使って行う療法をアロマセラピーといいます。欧米では古代から利用されてきたが日本では1980年代頃に広まり、「アロマ」といえば、アロマオイル(精油)やアロマセラピーのことを指すようになってきているようです。

### 認知症予防・改善プログラム

- アロマ療法:  
植物由来の天然のアロマオイルを4種類使用。
- 朝 — ローズマリー 2滴 ・ レモン1滴(2時間以上嗅ぐ)
  - 夜 — ラベンダー 2滴 ・ オレンジ1滴

上記のブレンドしたオイルを朝昼はアロマペンダントに浸み込ませて首から下げて、夜(就寝中)はアロマ用の容器に浸み込ませたものを枕元に置いて、寝る1時間前から嗅ぐようにする。朝昼のアロマは脳を活性化させ、夜のアロマは脳を鎮静させます。ディフューザーというアロマ用拡散器を使用するのもいいでしょう。ペンダントもディフューザーも各種売られていますので、色々試してみましよう。



ディフューザーやペンダント。形も値段もイロイロです。

### 夏野菜をいっぱい使って！！

#### カボナータ(簡単でおいしいイタリアンです！)

材料: トマト2個/ベーコン2枚/玉ねぎ1.5個/ナス3本/セロリ1本/赤パプリカ1個/黄パプリカ1個/サヤインゲン8本/ニンニク2片/バジル5枚/EVオリーブ油少々/黒こしょう少々/塩小さじ1/レモン汁1/2個分

下準備: トマト皮をむき粗く刻む ベーコン・サヤインゲン2cmの長さ 赤黄パプリカ一口大の乱切り 玉ねぎ一粗みじん ナス・セロリ1cmの半月切、葉は細かく刻む ニンニク薄切り 生バジル細かくちぎる

作り方: ①鍋にオリーブ油大さじ4を弱火で熱し、ベーコンをカリカリになるまで炒め玉ねぎ、ナス、セロリ、パプリカ、サヤインゲン、ニンニクを炒める  
②全体にしんなりしたら塩、粗挽き黒こしょう、トマトを加え5～6分炒めバジルを手でちぎって入れひと混ぜする  
③火を止め、仕上げにオリーブ油、レモン絞り汁をいれてできあがり

夏は冷やして食べてもおいしい。パスタやパンに合わせて召し上がれ！！

## 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

新築・リフォーム・オール電化～太陽光・太陽熱・器具販売・修理  
ホームリメイク・水揚げポンプなど、何でもOK！  
お客様のライフスタイルに合わせ格安・割安のプランをご提案致します！



無料お見積り  
いたします