

たんぽぽ

今年も皆様の快楽で安全なくらしのお手伝いをさせていただきます。よろしくお願ひ致します！

2015/1月 Vol. 169号
 熊本市南区田井島2-1-14 TEL096-378-3644
<http://www.futagamigs.com>
 有限会社 二神石油ガス

あけましておめでとうございます！

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます！！



2015 干支でみる運勢

子 ね	大正13・昭和11 23・35・47・59 平成8・20	人を介して幸運が訪れる年。偏見を捨て出来るだけ多くの人と接して人脈を広げることが大事。新しい気づきを得て夢実現のチャンスを引き寄せることができるかも。	午 うま	昭和5・17・29・ 41・53・平成2 14・26	吉凶相半ばの一年。吉方位への旅行や引っ越しは運氣アップに。今年は欲を出さずに目の前の仕事をまずやり抜くこと。変化を求めると後悔することに。
丑 うし	大正14・昭和12 ・24・36・48・60 平成9・21	将来を左右する自信を手に入れるチャンスあり。しかし、一年を通して起伏の激しい運勢となる。イライラせず、今できることを着実に実行することがチャンスにつながります。	未 ひつじ	昭和6・18・30 ・42・54・平成3 ・15・27	慎重さと注意深さが必要な一年。後半はトラブルに巻き込まれストレスが溜まるかも。何事も前を向いて我慢強く取り組めば信用を得られるでしょう。
寅 とら	昭和元年・13 ・25・37・49・61 平成10・22	運氣上昇の良い年ですが、家庭内のトラブルや職場の人間関係でストレスが溜まるかも。争うよりも一歩下がって相手に譲ることでチャンスが生まれます。	申 さる	昭和7・19・31・ 43・55・平成4・ 16	人脈を広げる忙しい年。金運は良いが予期せぬ出費、交際費が増えそう。努力すれば周囲の評価も上がるので礼儀をわきまえ、言葉遣いに気を付けましょう。
卯 う	昭和2・14・26・ 38・50・62平成 11・23	計画が順調に進む一年ですが、小さな金銭トラブルが。慎重に誠実に対応すること。また専門外のことへの口出しは避けること。後々悪影響を及ぼす結果になりますよ！	酉 とり	大正10・昭和8 ・20・32・44・56 平成5・17	嬉しい知らせの多い年。やりたいと思っていたことに挑戦するにも良い年。心配りをした人の為に働けば人に恵まれ何事も順調に進展。常にレベルアップを図れば運氣アップ
辰 たつ	昭和3・15・27・ 39・51・63・平成 12・24	経済的な問題が多い一年。体調にも不安がありストレスに要注意。現状維持できれば十分、と控えめに行動しましょう粘り強く取り組むことでチャンスが訪れます。	戌 いぬ	大正11・昭和9 ・21・33・45・57 ・平成6・18	心配ごとや悩み事の多い一年。しかし短気を起こさず努力すれば良き解決策が見つかります。甘えることなく不得意分野の克服も大事。強い責任感で大きく飛躍できます。
巳 み	昭和4・16・28・ 40・52・平成元 年・13・25	可もなく不可もない一年。家族への思いやりが災いを除きます。自己主張を控えて聞き役に回れば良き支援者があなたの周りに集まってくるでしょう。人の為に動いて吉です。	亥 い	大正12・昭和10 ・22・34・46・58 ・平成7・19	机上の空論は意味を持たない年。行動することで何かを得られる年。金銭面では大きな期待はできないものの将来へのおおきな気づきを得られるでしょう。

小正月(こしょうがつ)

1月15日。
 元日を大正月というのに対して呼んだ名。松の内に忙しく働いた主婦をねぎらう意味で「女正月」とも呼ばれています。関西では小正月までを松の内とします。
 大正月には門松を飾りますが、小正月には餅花(もちばな)を飾り豊作を祈ります。また、この日は小豆粥を炊いて家族の健康を祈りつつ食べる習わしがあります。また、この日は正月飾りや古いお札などを燃やすどんど焼きが、神社や地域の学校などで行われます。
 ※「餅花」餅や団子を小さく丸め柳などの木の枝につけたもの。繭玉とも呼ばれます



白菜レシピ

白菜のかりかりジャコサラダ
 材料(2人分)
 白菜1/16株：ゆで卵(固ゆで)1個
 チリメンジャコ大さじ4：松の実大さじ1
 ゴマ油大さじ4：ポン酢しょうゆ適量
 ・白菜は長さ4~5cmに切り、さらにせん切りにする。
 ・ゆで卵は食べやすい大きさに切る。
 1.器に白菜、ゆで卵を盛り合わせる。
 2.フライパンにゴマ油を熱し、チリメンジャコと松の実を加え、ジュワジュワと泡が出なくなったら、油ごと(1)にかける。お好みでポン酢しょうゆをかけて下さい。



白菜のミルクスープ

材料(2人分)
 白菜1~2枚：玉ネギ1/4個：ベーコン2枚 水150ml
 牛乳200ml：顆粒チキンスープの素小さじ1：塩小さじ1/4：コショウ少々：バター5g：ドライパセリ少々
 ・白菜は縦半分に切り、幅1cmに切る。
 ・玉ネギは粗いみじん切りにする。
 ・ベーコンは幅1cmに切る。
 1.鍋にバターを入れて中火にかけ、バターが溶けてきたらベーコンを炒める。
 2.ベーコンから脂が出てきたら玉ネギを加え、玉ネギが透き通ってきたら、水、顆粒チキンスープの素を加える。
 3.顆粒チキンスープの素が煮溶けたら、アクを取って白菜、牛乳を加える。再び煮たったら火を弱め、白菜がしんなりするまで煮て、塩、コショウで味を調える。器に注ぎ、ドライパセリを振る。



おひなさまヘア

2月プチ講座
 テディベアのかわいいおひなさまです！見本がありますので見に来て下さいね！
 期日：2月14日(土) PM1:30~
 材料費：2500円
 講師：益田純子先生
 はさみご持参で



住宅のお困りごと、何でもご相談ください！！

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光

ガス器具販売・水揚げポンプ・トイレリフォーム **0120**

キッチンリフォーム・風呂リフォームなどなど **378-370**

お客様のライフスタイルに合った**格安・割安プラン**をご提案いたします！！

無料でお見積
 いたします！
 お気軽に
 どうぞ！！

メイソンジャー って、ナニ？ナニ？



メイソンジャー

← 基本のジャーの形。

アメリカで長く愛されているボール社のガラス製、保存密閉容器。今はあちこちの会社からいろんな製品が出ています。大きさや値段もさまざま。ガラス製なので煮沸消毒ができ、蓋が密閉できるので中身が保存できます。中のドレッシングなどの水分がこぼれないので、混ぜるときはビンごと振ったりさかさまにするとよく混ぜります。

(注) メイソンジャー以外の物の中には煮沸ができなかったり横になると中の水分がこぼれる物もあります。ご注意ください。

使い方

これまでは普通に保存ビンとして使われていましたが、モデルや女優などのアメリカンセレブが、スムージーやサラダをこのジャーに入れて持ち運んだことから「おしゃれ！」「かわいい！」と、人気に火がついたらしいです。サラダはこのビンに詰めていって食べる時にお皿に返すのですがパーティーではそのまま出したり、ピクニックやお弁当に持ち運びがラクなど使い方は様々。最近ではカフェメニューに、このビンごと出すお店があるようです。

透明なので、野菜の色どりを考えて入れていくととてもキレイで会話もはずむことでしょう。

ドリンク用にストローを挿す穴のあいた蓋もある

ようですよ。倒れても中身がこぼれないので、子供さんやペットのいる家では重宝かもしれません。



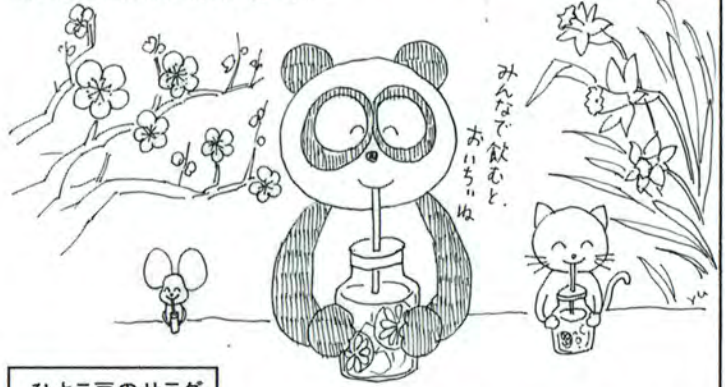
葉もの
レタス、
パセリ、
ほうろく、
ブロッコリー
はーんだ、ポカリ
で作ると同じ！
と聞かれるので、より
密閉され、フタも
いらぬのがよいよ！



ゆでたエビやタコ、キノコを入れよう！
フックマット(スライス野菜に使う)
スライム玉ねぎ、キャベツなど
きゅうり、人参、大根など
豆、コーン、ナッツなど
ドレッシング

★煮沸消毒をして、完全に乾かしてから野菜などを詰めると冷蔵庫保存で約1週間は新鮮なサラダが楽しめます！

おしゃれに敏感な人の間で、大注目。2015年のヒット商品になるのでは？と言われているメイソンジャー。名前は初めて聞いたという方でも、物を見ればほとんどの方が見たことがあるのでは？もしかしたら食器棚の隅のほうにあるかもしれません！



ひよこ豆のサラダ

ドレッシング・・・オリーブオイル大さじ2 / お醤油大さじ1〜レモン半個分の果汁
ニンニク・しょうが(お好みで少々) / 塩胡椒少々 / お砂糖少々

★クルミ → ひよこ豆 → セロリ → キュウリ → パプリカ → ミントマト
→ スモークサーモン → クリームチーズ → スプラウト → ほうれん草

和風サラダ

・市販のノンオイル青じそドレッシングを使います
★ドレッシング(大さじ3) → 乾燥わかめ(大さじ2) → 干切り大根(3cm分) → みじん切りカリカリ梅(5個) → ザク切水菜(40g) → ちりめんじゃこ(20g) → レタス50g〜(この順番で入れる)
このまま混ぜて食べてもよし、お皿にひっくりかえして食べてもよし！
その際は、上からかつおぶしやゴマをかけるのもとってもおいしいです！

ランチ用パスタサラダ

・市販のドレッシングにマヨネーズ(好みで)今回、パスタが入るのでちょっと濃いめの味に。
★ドレッシング → 茹でて冷ましたマカロニ → 缶詰ミックスビーンズ → 干切り、または小さな角切り人参 → みじん切りたまねぎ → ブロッコリー → 缶詰スイートコーン → 細切りピーマン → レモン果汁をかけたアボカド → パセリみじん切、または干切りレタス
茹でてものはしっかり水気を切つてね！

ジャーに入れる順番

- ①ドレッシング → ②豆・ナッツ類、パスタなど → ③根菜・きゅうり、人参など味の浸みこみにくいもの → ④トマト、ブロッコリー、ハム、チーズなど柔らかいもの → ⑤葉っぱ物

3月プチ講座



好きな香りでアロマハンドクリームを作ろう！

30種類のアロマの中から好きな香りを選び、20gのハンドクリームを作ります！まだまだ乾燥する季節。香りと潤いで癒されましょう！

日時：3月7日(土)

PM13:30〜

講師：高木 志保先生

受講料：1000円



フルーツ・マチエドニア

メイソンジャーでデザートも作ろう！

シロップ・レモン果汁1/2個分、グラニュー糖大さじ2、白ワイン小さじ1
フルーツ・お好みのものを一口大にカットしておく
★シロップをよく混ぜて最初に入れる(サラダの時と同じ)
固いものから柔らかいものを入れていく
りんご、パイナップル、柿など → オレンジ、グレープフルーツなど柑橘類 → キウイなど柔らかいもの → いちごなどベリー系 → ジャーのふちにレモンの輪切りを飾り、ミントの葉を飾る。お好みでアイスやはちみつなどトッピングしてもGood! 間にコーンフレークやスポンジケーキなど入れてもいいかもです。
輪切りにしたキウイはジャーに張り付けるように縦に入れるとかわいいです

住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム などなど

とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。
お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★



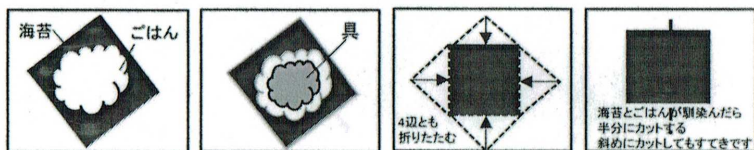
春の行楽は おにぎらず！

海苔・ごはん・具を使うところはおにぎりと一緒にですが、にぎらないからおにぎらず！具をたくさん入れられてボリュームもあり、半分に切ると見た目もかわいいし、お弁当にも最適。ということで、今、大人気。レシピ本もいろいろ出ているようです。この春は、おにぎらずを持って出かけましょう！

3月

作り方

- ①広げた海苔の上に適量の半分のごはんをのせる(図1)海苔は角を手前に。
 - ②ごはんの上にお好みの具をのせる(図2)
 - ③残り半分のごはんをのせる
 - ④海苔をたたむ(図3)
 - ⑤時間がたつと海苔が水分を吸収して馴染むのできれいにカットできる(図4)
- ※ラップの上に海苔を乗せて作ると、よりきっちりで見て見た目もきれい、衛生面も気になりません。



(図1) (図2) (図3) (図4)

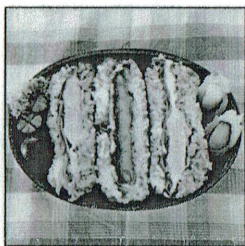
中身のバリエーション

中身はなんでもアリ。自由になんでもはさみましょう！
具がたくさんの場合にはごはんの量を減らしましょう。
また、具の味付けによっては、ごはんを置いたときに塩をパラパラとかけるとよりおいしいですよ

*キャベツの千切りととんかつ...とんかつソースを
かけましょう。

*きんぴらごぼう...大葉をはさむとよりおいしいです

*ごはんをチャーハンにしてもおいしい。レタスもはさんでね。



脳は寝ている間も活動しているので、朝目覚めるころはエネルギーは空っぽ。そのため、朝ご飯でエネルギーを補給しないと昼食まで脳の働きは鈍ったままと
なります。朝食には熱くなって体温を上げる手助けをし、代謝や血液循環を高めるはたらきもあるので、必ず食べるようにしましょう。
ごはん(糖質)+肉・魚・卵(たんぱく質)など~を、手軽にバランスよく摂るためにもおにぎらずは強い味方といえるようです！



こんな具で作ってみよう！

◎明太子&じゃこ

- ①明太子1腹は皮から身をとりだして、白ごまとゴマ油(小さじ1/2)を混ぜます
- ②海苔にごはんをのせ、じゃこ・大葉・①の明太子をのせる
- ③大葉・縦半分に切ったきゅうり・細切りたくあんをのせる
- ④のこり半分のごはんをのせて、海苔を折りたたむ→切る→完成

◎塩鮭&青菜の漬物

- ①海苔を敷き、ごはん半量をのせ、その上にほぐした塩鮭の身をのせる
- ②①の上に、水気をよく絞ってみじん切りにした青菜の漬物をのせる
- ③②の上にしょうゆとみりんを塗った目玉焼きをのせる
- ④のこり半分のごはんをのせて海苔を折りたたむ→切る→完成

◎豚バラ&卵焼き

- ①豚バラは、しょうゆ・酒・刻みにんにくに10分つけこむ
- ②豚バラをフライパンで焼いたら白ごまと刻み鷹の爪を混ぜておく
- ③海苔にごはんをのせて豚バラをおき、四角に焼いた卵焼きをのせる
- ④のこり半分のごはんをのせて海苔を折りたたむ→切る→完成

◎ツナ&塩こんぶ

- ①油をよく切ったツナに細切り塩こんぶを混ぜておく
- ②海苔にごはんをのせて、レタスを敷く
- ③②の上に①をのせる
- ④のこり半分のごはんをのせて海苔を折りたたむ→切る→完成

◎きんぴらごぼう&豚のしょうが焼き

- ①海苔にごはんをのせてレタスを敷く
- ②その上に豚のしょうが焼きをのせ、さらにきんぴらごぼうをのせる
- ③のこり半分のごはんをのせて海苔を折りたたむ→切る→完成

4月プチ講座

ソープアレンジ すみれのブーケ

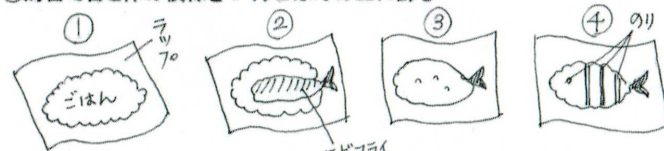


すみれの造花のアレンジです。
土台が石けんなので、ほのかな香り
がお部屋にたどります。
簡単でとてもすてきな作品ができあ
がりますよ！

日時:4月18日(土)PM13:30~
講師:木田 友紀先生
受講料:1000円

番外編 デコおむすび:おさかなちゃん

- ①ラップにごはんをのせて、薄くのぼす
- ②エビフライにめんつゆをかけ、ごはんの上ののせる(しっぽは見えるように)
- ③魚の形になるようにぎる
- ④海苔で目と体の模様をつくりごはんの上に飾る



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。
お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★

