

たんぽぽ

2015/7月 Vol.175号

夏はやっぱり エスニック料理！

これから暑さの厳しい季節がやってきます。
暑いときは暑い国のごはんを食べるのが一番！
発汗作用があり、スタミナもつく...家庭でもできる
簡単なエスニック料理で暑い熊本の夏を乗り切り
ましょう！！

7月

エスニック料理

エスニック(ethnic)という言葉は、民族の～という意味ですが、日本でいうエスニックまたはエスニック料理は、タイ・インドネシアなどの東南アジアやインド・西アジア・中近東の料理をさすことが多い。代表する東南アジアの料理の特徴は、魚醤(魚やエビなどを発酵させた調味料)・トウガラシ・ココナッツミルク・ハーブ(パクチーなど)を使用する。
日本でもよく知られているものはタイ・トムヤムクン(スープ)。ベトナム・ゴイクン(生春巻き)、インドネシア・ナシゴレン(チャーハン)など。

トムヤムクン風エスニックスープ

材料:2人分
エビ4尾・水煮タケノコ小1/2・シメジ1/2パック・白ネギ1/2本・香菜または白ネギ1株・レモン輪切り1枚
(合わせスープ)酒大4・砂糖小1・米酢小2・レモン汁小2・しょうゆ小1・ナンブラー小2・顆粒チキンスープの素小2・豆板醤小1・千切りしょうが1/3片・こしょう少々・水400ml

- ①エビは殻ごと、背に切り込みを入れて背ワタを取り、きれいに水洗いする。水煮タケノコは縦に薄切りにする。
- ②シメジは石づきを切り落とし食べやすい大きさにさばく。軸が長い場合は手で半分に折る。白ネギは縦半分に切って、斜め薄切りにする。香菜は水洗いして根元を切り落とし、1cmに刻む。レモンの輪切りは4~6つに切る。
- ③鍋にく合わせスープ>を入れて強火にかけ、煮立てば水煮タケノコ、シメジ、白ネギを加える。再び煮立てばエビを入れ、エビの色が赤くなれば火を止める。器に注ぎ、レモンの輪切り、香菜を散らす。

エスニック混ぜごはん

材料:2人分
ご飯茶碗2~3杯分・モヤシ半袋・クレソン小1束
・白ネギ1/4本・ミョウガ1本
(炒めひき肉)牛ひき肉150g・酒大1・砂糖小2・しょうがみじん切小2・ナンブラー大2
サラダ油大1・スライスアーモンド大3・スイートチリソース大2



- ①モヤシはザク切りにして水に放ち、パリッとしたりしっかり水気をきる。クレソンは根元を少し切り落とし、長さを3等分に切る。白ネギは長さを半分に切って白髪ネギにする。ミョウガは縦半分に切って斜め薄切りにし、白髪ネギと合わせて水の中でもみ洗いし、水気を絞る。
- ②スライスアーモンドはフライパンで香ばしく煎っておく。続けてサラダ油を加えて強火で熱し、よく混ぜ合わせた<炒めひき肉>の材料とモヤシをしっかり炒め、ご飯に混ぜ合わせる。
- ③器に②の混ぜ合わせたご飯を盛り、合わせた白髪ネギ、クレソンを天盛りにして、スイートチリソースをかける。



ヤムウンセン(タイ風はるさめサラダ)

材料:2人分
はるさめ20g・ささみ1本・酒大1・きゅうり1/2本・トマト1/4個・紫玉ねぎ1/4個
セロリ20g・香菜2~3本
A:レモン汁大1・ナンブラー小2・砂糖小1/2・赤トウガラシ1本

- ①はるさめは熱湯でやわらかくゆで、ざるにあげ、5~6cm長さに切ります。
- ②ささみは酒をふり、ラップをして電子レンジで1~1分20秒加熱します。さまして、あらくほぐす。
- ③きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、トマトは1cm角、紫たまねぎ、セロリは薄切りにします。
- ④とうがらしは乾燥のまま割って種をとり、砕きます。
- ⑤Aを合わせて(1)(2)(3)をあえ、盛って香菜をのせます。



エスニック風ドレッシング

材料:ナンブラー大3・レモン汁大3・砂糖大2・ごま油大2・白ごま大1
すべての材料をボウルに入れて、よくかき混ぜればできあがり。
野菜にはるさめにかけたり、焼いた肉や魚にも合います。

スイートチリソース

材料:砂糖カップ1/2・赤唐辛子5本・にんにく2かけ・酢カップ2/3・ナンブラー
カップ1/4・水カップ1/2
①小鍋に水と砂糖を入れてひと煮立ちさせ、粗熱をとる
②別の鍋に赤唐辛子とひたひたの水を入れ、赤唐辛子が手でちぎれるくらいの軟さまで煮る(10分程度)
③にんにくと②の赤唐辛子をすりばちに入れすりこ木でつぶす
④③に酢、ナンブラー、①を入れてできあがり
密閉容器に入れると、冷蔵庫で約1か月保存可能です。
魚のフリッターや蒸し鶏にかけたり、春巻きのソースにしたり。これだけで一気にエスニック風になりますよ！

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★



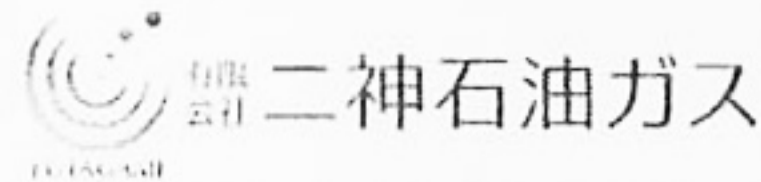


たんぽぽ



熱中症には
お気をつけ下さい!
2015/8月 Vol.176号
熊本市南区田井島2-1-14 TEL096-378-3644
http://www.futagamigs.com

お客様に支えられて53年。



酵素のパワー

「酵素」という言葉、よく耳にしますね。体に良いとされることも、よく聞きます。でも、何がよいのかよくわからないのも事実。その未知の能力、ちょっと調べてみました。

8月

酵素のはたらき

酵素は食物を消化分解するほか、呼吸・運動・思考、そして自然治癒力までも左右するとても重要な働きを担っていて、生命活動になくてはならない、つまり酵素がなければ私たちは生きてゆけないとさえ言われています。

酵素の種類

消化酵素

食べ物を体内で消化して必要な栄養素をとりこむ(体内で作られる)

代謝酵素

老化を防ぎ毒素を解毒し免疫力や自然治癒力にも働くなど生命に関わる重要な役割を持つ(体内で作られる)

食物酵素

自然界の食物にはすべて消化酵素が含まれていますが、酵素は熱に弱く42~70℃で破壊されます。すべての食事を生のまま食べるということはいませんが、生の野菜や果物、発酵食品などを上手に取り入れて、多くの酵素を摂る食事を心がけましょう。

酵素が多く含まれる食べ物

パイナップル・パパイヤ・キウイ・イチゴ・イチジク・バナナ・大根・キャベツ
メロン・アボカド・りんご・人参・小松菜・柑橘類・豆乳・山芋・生の肉魚
みそ・しょうゆ・納豆・ヨーグルト・漬物・キムチなどの発酵食品
とくに大根は、大根おろしにした場合、「イソチオシアネート」という酵素が沢山生成されます。ただしこのイソチオシアネートは生成した時点から徐々に減ってきますので、食べる直前におろすようにしましょう。
バナナは、黒く熟れたものは発酵が進んでいる証拠。また、バナナの酵素は炭水化物を消化する機能に優れていますので、熟れたバナナは胃に優しい食べ物といえます。

9月プチ講座

失敗しない!
手で混ぜない!
白砂糖の代わりに
甜菜糖を使う!
酵素ジュースを作ろう!



話題の酵素ジュースを作ります。手で直接混ぜる方法ではないので失敗しませんし、衛生的にも安心の作り方です。その上、白砂糖の代わりに甜菜糖(砂糖大根からとれる糖)を使うので、安心。3か月後にはオリゴ糖に変わり体にもうれしい材料です!この機会にぜひ作ってみませんか??

★日時:2015年9月26日(土) PM1:30~

★講師:酵素ジュースマイスター杉村 政子先生

★受講費:3000円

(容器代、果物代、甜菜糖代、ミネラル代含む)

★ご持参いただくもの

まな板・包丁(果物を切るのに使います)



原液1.5L分でするので
薄めて飲むと、ご家族で
たっぷり飲めます!



酵素不足

加齢により酵素が不足してくると、代謝が悪くなり太ったりシミやシワが増えたり健康被害が起きたりしてきます。

原因→睡眠不足・肉や魚の多食・ストレス・添加物の多い食事
酵素は起きているときに消費され、寝ているときに生成され補っています。また添加物は酵素の消費が増えるうえに、食事からの酵素がほとんど摂れないということです。加熱調理した肉魚を食べるときは加熱していない野菜をたくさん食べ、消化酵素の働きを助けましょう。

酵素ジュース

今話題の酵素ジュース。美と健康に必要な酵素が手軽にたっぷり摂れるということでTVや雑誌で特集が組まれるほどですが、その作り方に異論を唱える人も多いです。素手で混ぜて、その常在菌で発酵させるということですがそれによって発酵はおろか腐敗し、カビや菌が発生してしまうのです。また材料と同量の白砂糖にも疑問視する声もあつたりで、なかなか作ってみよう!という気になれないのが現状です。
それでも酵素は魅力的!と思われる方、9月のプチ講座で失敗しない酵素ジュース作りの講習をいたしますのでぜひご参加ください!

酵素たっぷりまぐろ丼

材料:まぐろのお刺身・きゅうり・アボカド・トマト・納豆卵(黄身)・のり・大根おろし・かいわれ

作り方:まぐろ、きゅうり、アボカド、トマトをさいころくらい大きさに角切りする。丼にごはんをよそい、切った具材+納豆をのせる。中央に大根おろしをのせ、その上に卵の黄身、のりをのせ、かいわれをちらしてできあがり。タレはしょうゆ・めんつゆを半々にして混ぜ、食べるときに好みの量かける。



酵素たっぷりキムチ納豆冷奴

材料:豆腐・納豆・キムチ・すりごま・大葉・めんつゆ・大根おろし

作り方:深めのお皿に豆腐を入れる。その上に付属のタレを入れてよくかき混ぜた納豆をのせ、さらにキムチをのせる。食べる直前に大根おろし、大葉、すりごまをのせ、めんつゆをかけてできあがり。ひとりで1丁食べれば、ダイエットにもなります!キムチは食べやすい大きさに切ってくださいね!



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★

お見積りなどなど
お待ちしております





たんぽぽ



いつもありがとうございます！
ごさいます！

2015/9月 Vol.177号

熊本市南区田井島2-1-14
http://www.futagamigs.com

TEL096-378-3644

お客様に支えられて53年。



有限会社 二神石油ガス

きなこ大好き！

誰でも大好き「きなこ」の特集です。きなこといえば、安倍川もちやおばあちゃんのおやつ、という感じですが、近年は和スイーツの流行やその効果が見直され、女性に大人気となっています。食べておいしく食べて健康！なら言うことなし。スーパー食材きなこに注目してみましょう。

9月

きなことは？

大豆を炒って、粉にしたもの。炒ることで香ばしくなり大豆特有の臭いも消え、粉末なので消化もよい。弥生時代から栽培された大豆を奈良時代に僧侶が薬としてきなこを使用。きなこにはビタミンB1が多く含まれているため、ビタミンB1不足で起こる脚気の予防薬などに使われていたらしい。

きなこの栄養分

食物繊維や大豆たんぱく質、大豆イソフラボンなど、栄養素が豊富に含まれていて健康効果が期待できる。

- 大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た作用があり、ホルモンバランスを整える効果がある。また、生活習慣病の予防・改善や肥満解消に効果が期待できる。
- 大豆サポニンには、血液中の脂質を減少させる働きや脂質の吸収を抑制する働きがある。
- 大豆レシチンには、脂肪代謝を促進する効果がある。
- 良質のタンパク質を含み、また、ビタミンB1やビタミンB2といったビタミン類やカルシウム、カリウム、亜鉛、鉄といったミネラル類を多く含んでいる。

注意点

栄養価がありすぎるからこそ、注意する点があります。意外とカロリーがあるので、これに砂糖を混ぜ沢山食べると太る原因に。また、イソフラボンは一日の摂取量上限が75mgなので注意が必要。きな粉のイソフラボンは100gほどで260mg程度になります。仮に半分の50gを食べると上限値は75mgくらいですから軽く上限値を超えてしまいます。更に食事で納豆や豆腐、油揚げ、味噌などの大豆製品を摂ると更にイソフラボンの摂取量が増えてしまいます。目安量が40mg程度ですから過剰摂取は禁物。女性ホルモンに必要なイソフラボンも、摂りすぎるとホルモンバランスが崩れます。一日大匙1~2杯までにしましょう。



妊娠中は？

妊娠中(またはその可能性)の際はきなこの多量摂取は控えたほうがよさそうです。はっきりしたデータはないものの大豆イソフラボンが胎児に影響を少なからず与える、との厚生労働省からの発表があります。

きなこ牛乳

ちょっと前に話題になったきなこ牛乳。話題になるだけあってその効能は期待できます。きなこの粉っぽさがニガテな人もおいしく飲めます。コップ1杯の牛乳に大匙1杯程度のきなこを入れ、かき混ぜるだけ。きなこは溶けにくい性質なので、しっかり混ぜましょう。甘さが欲しいときは、はちみつやオリゴ糖を入れましょう。



♪きなこレシピ♪

小豆コーヒーヨーグルト 4人分

材料:ゆで小豆一大4~6、プレーンヨーグルト一300ml、バナナ2本
(コーヒーソース)インスタントコーヒー大1、砂糖一大3、熱湯一大1
きな粉一小2

- 作り方:①バナナは皮をむき一口大に切り、フォーク等でバナナを粗くつぶしプレーンヨーグルトと混ぜ合わせる。
②コーヒーソースの材料を混ぜておく
③器にバナナヨーグルトを入れコーヒーソースをかける。その上に小豆ときな粉をふりかけてできあがり。



カボチャ白玉 4人分

材料:カボチャ1/8個、白玉粉100~120g、水一適量、ゆで小豆一小缶(190g)、きな粉一大1~2

- 作り方:①カボチャは種とワタをとって皮をそぎ落とし一口大に切って、蒸すか、電子レンジで加熱したあと熱いうちに裏ごししておく
②ボウルに白玉粉を入れ少し湿るくらいの水を加えて混ぜ合わせ①を加えておく
③②をよく練り耳たぶくらいの硬さに練り、30個くらいに丸める。
④③の中央を押さえながら煮立っているお湯の中に入れ、浮いてくれば1分ゆでる。
冷水にとり粗熱がとれれば水気をきる。
⑤器にカボチャ白玉を盛り、ゆで小豆を添え、きな粉をたっぷりふりかける。
※お好みでバニラアイスも添えてもおいしい!

★何れもきなこには砂糖を混ぜていません。

きなこトースト 1人分

材料:食パン1枚、バター適量、はちみつ適量、きなこ適量

- 作り方:①食パンにバターを塗り、普通にトーストする。
②焼きあがったらはちみつを塗り、きなこをかけてできあがり。
※はちみつの代わりに黒蜜やメープルシロップでもおいしい!



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★

