



パワー全開！ あずき茶

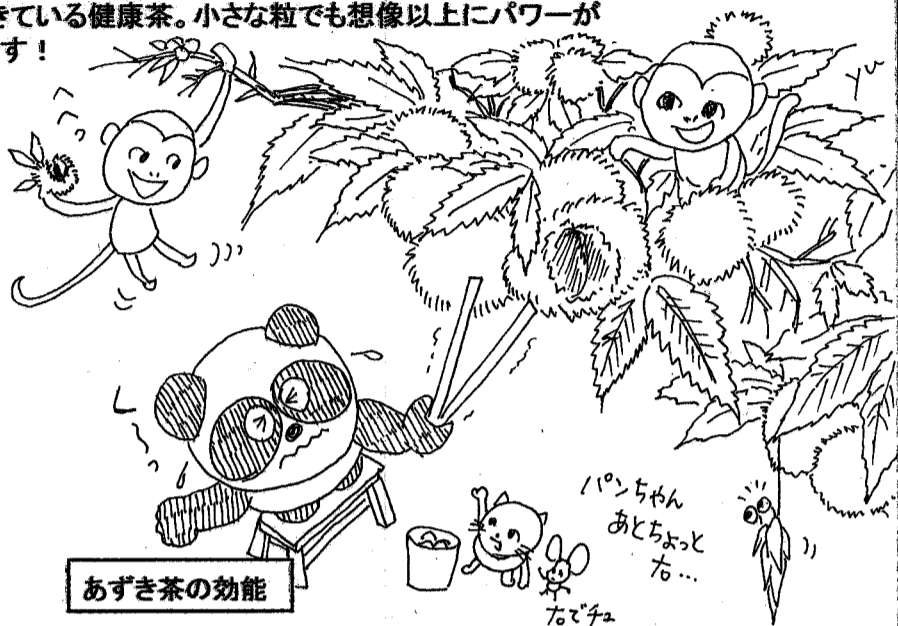


温かい飲み物がうれしい季節になりました。食事のときは緑茶が一番だし、ケーキやクッキーのお供にはやっぱりコーヒーや紅茶がいい～という方も、今年の冬はあずき茶はいかがでしょう。健康ヲタクの間でもじわじわと広がってきている健康茶。小さな粒でも想像以上にパワーがありそうです！

10月

あずき茶のパワー

- ①カリウム
体内のナトリウムを体外へ尿として排出するので、血液の量を適正に保ち、血圧の上昇を防ぐ。余分な水分も排出するので、むくみの予防と改善に効果あり。
- ②鉄分
鉄分は、ほうれん草より効率よくとることができる。貧血を予防し、体内の細胞に酸素を届け、あらゆる組織、内臓の活性化を促す。
- ③ビタミンB群
中でもビタミンB1は、豚肉や牛レバーに匹敵する量が含まれる。エネルギーを作ると同時に、余分な成分が血中にたぶつきのを予防。
- ④食物繊維
塩類、脂肪などを吸着して便となり、体外に排出するので、これらが、血液に吸収されるのを防ぐ。あずき茶の出しながらは、ゴボウの3倍の食物繊維が含まれるので、食べるのがおすすめ。
- ⑤カテキン・グルコシド
抗酸化力が強く、血圧上昇を予防したり、血糖値上昇を防ぐ



あずき茶の効能

ダイエット、解毒作用、老化防止、快便、サラサラ血、疲れ目、貧血、むくみ、高血圧、疲れ、二日酔い

あずき茶の作り方

材料(5回分)
あずき ... 250g 水 ... 1リットル(1日分)

■作り方

①さっと洗う
あずきを水でサッと洗って、ざるに上げ、手早くふきんやタオルなどで水分をふきとります。

②炒る

フライパンに①を入れて中火にかけます。焦がさないように木べらなどで混ぜながら約10分、香ばしいニオイがして、皮の節目から見えるあずきの中がキツネ色になるまで炒ります。

③保存

粗熱がとれたら、保存容器に入れます。常温で保存して、1週間以内には使い切りましょう。それ以上、保存したい場合は、ポリ袋などに入れて冷凍庫へ入れます。

■飲み方

①煮出す

鍋に炒ったあずき50gと水1ℓを入れ、中火にかけます。沸騰したら火を少し弱め15分ほど煮ます。これで800mlのあずき茶が出来上がります。

火を止めてもあずきは取り出さずに、飲みきるまで入れたままにして、成分を十分に溶かし出します。

②飲む

1日800mlのあずき茶を数回に分けて飲むと、血液が浄化されます。すぐに飲まない分は冷まして冷蔵庫で保存します。

■あずき茶の出しながら活用術

・食物繊維が大変豊富な出しながらのあずきも残さず、ぜひ食べてください。

カレーやスープ、煮物、ごはん、卵焼き、ホットケーキなどに入れて。煮だして多少栄養分はなくなっていますが、食物繊維は豊富なのでなんにでも入れましょう！



鶏もも肉のゆず胡椒炒め

材料(2人分)

鶏もも肉1枚

<下味>

酒大さじ1・塩コショウ少々・シイタケ(生)4個

<調味料>

酒大さじ2・しょうゆ大さじ1/2・ユズコショウ小さじ1・ゴマ油適量・ネギ適量

①鶏もも肉は大きめのひとくち大に切り、<下味>の材料をもみ込む。

シイタケは石づきを切り落とし、4等分に切る。

②フライパンにゴマ油を中火で熱し、鶏もも肉を焼き、さらにシイタケを加えてしんなりするまで炒める。

③②に混ぜ合わせた<調味料>の材料を加えて炒め、器に盛って刻みネギを散らす。



10月(神無月 かなづき)

10月のことを神無月かなづき、またはかみなしつき、といいますが、国中の神様が一年のことを話合うために出雲に集まるために出雲地方以外に神様がいない、というところからきているそうです。

出雲地方では10月のことを神在月(かみありづき)というのも納得です。出雲大社には、国中の神様が集まる、とされている場所、社もあります。



熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただいております。無料でお見積りをさせていただきますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など



スープジャーで らくらく・あつあつ!

スープジャー、またはフードコンテナは今、大人気のお弁当容器です。魔法瓶と同じ構造になっていて、温かい汁物も持ち運びができる優れたもので、冬になると大活躍してくれそう。また、お弁当箱として使うほかに、家庭でも手軽な調理器具として活用できそう。(価格は2,3千円～サイズによって異なります。)

11月

種類

0.25Lから0.5Lまで、各種あります。デザートやフルーツには0.25L、スープやお味噌汁には0.3L。カレーや具だくさんの汁物には0.5Lと、用途によって使い分けるといいかもしれません。メーカーも多数あり、それぞれ呼び方も違います。スープジャー、フードコンテナ、フードポットなど。構造は同じですが若干形も違い、色もいろいろあります。まずは店頭で見比べてみましょう。また、買うときは専用の保温ポーチも一緒に。保温力が全然違います。

お弁当のバリエーション

例えば、前の日の残りのあつあつのシチューや豚汁、肉じゃがとおにぎり。具だくさんのスープとパン、などお弁当を作る時間が短くなります。あつあつだと、ほかにおかずはいらないと感じるかもしれません。これからの季節、温かいランチほどうれしいものはないですよ。

0.27L 0.38L 0.5L



具合が悪い時
ひとりぶんの
おかゆも簡単!

スープジャーレシピ

□おかゆ(容器は0.3Lを使用)

- ①最初に、容器に熱湯を入れ、しっかり保温しておきます。(蓋をしめて)
- ②お米大さじ2を洗って、30分水につけておく
- ③容器が保温できたら、中のお湯を捨て洗っておいたお米大さじ2杯を容器に入れます。
- ④熱湯を300ml入れ蓋をきっちりします。
- ⑤3時間でおかゆができます。間で何度か容器を揺すって混ぜます。

□シーフードマトリゾット

材料(2人分)
 お米30g・玉ネギ10g・黄パプリカ20g・ホウレン草20g・
 シーフードミックス40g

<スープ>
 トマトソース(缶)80ml・水80ml・顆粒スープの素小さじ1/2・
 塩少々・コショウ少々・粉チーズ小さじ2・オリーブ油小さじ1

【下準備】

- *米は洗っておく。スープジャーに分量外の熱湯を入れてあたためておく
- *玉ネギはみじん切り、黄パプリカは1cm角に切る。ホウレン草は3cm幅にきっておく。シーフードミックスは流水で解凍し、水分をしっかりきっておく。

【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、玉ネギ、お米、シーフードミックスを入れて炒める。
- ②シーフードの色が変わってきたらホウレン草と黄パプリカを入れてさっと炒め、<スープ>の材料を全部入れてひと煮たちさせる。
- ③スープジャーの熱湯を捨て、②と粉チーズを入れて蓋をしっかりと2時間以上おく。

冬の乾燥を防ぐ5つのルール

- ①バスタイム
 - *40度前後のお湯に15~20分つかる。
 - *体はゴシゴシ洗わない
 - *柔らかいタオル、または手のひらで洗おう!
- ②クレンジング
 - *ぬるめのお湯で短時間ですませる
- ③スキンケア
 - *顔を洗ったら2分以内に化粧水をつけそれが乾かないうちにクリームをつける
- ④睡眠
 - *寝入ってからの3時間が重要。それからターンオーバーが始まります。12時には寝るように!
- ⑤食事
 - *皮膚はタンパク質できているので、タンパク質を摂る
 - *冷水やカフェインはお肌の敵です。お白湯やショウガ茶、ハーブティーがおすすめ。
 - *寝る前の炭水化物はNGです。



注意点

- 生肉、生魚介類を入れない
お肉や魚介類はしっかり火を通してからスープジャーに入れましょう。生のまま入ると傷む可能性がある所以要注意です。
- 保温ジャーを温めておく
スープや食材を入れる前に、熱湯をジャーに入れ、あらかじめ温めておきましょう。これでより保温性が高まり、あつあつが持続しますよ。
- 沸騰したお湯・スープを入れる
スープジャーの中で火を通す調理法の場合、お湯・スープがめるときちんと火が通らない可能性があります。お湯やスープは沸騰したものをに入れてください。
- 5~6時間後には食べる
保温性が高いスープジャーですが、野菜やお肉などが入っているので傷みやすいです。5~6時間後には食べるようにしてくださいね。

□おでん(3分煮込んだら、あとは余熱で調理してくれます)

【必要な食材・1人分】
 出汁(昆布十かつかつおがおすすめ) 1カップ
 醤油 20cc・みりん 20cc・酒 40cc・からしお好みで
 <具>
 固ゆで卵 1ヶ・練り物 2ヶ・結びしらたき 4ヶ程度

- 【作り方】
- ①鍋に出汁と調味料を入れて煮立て、具を2~3分煮る。
 - ②熱湯で予熱しておいたスープジャーにおでんを入れ、蓋をする。

【ポイント】

*具は味がしみ込みやすい練り物や卵がおすすめです。大根やこんにやくなどを入れる場合は、下茹でし、調味料で少し長めに煮込んだ方がいいかもしれません。

熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

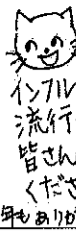
LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただいております。無料でお見積りをさせていただきますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます!!

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など



たんぽぽ



今年も残りわずかとなりました。
4月以降は、本当に地震に振り回されましたね。
今もまだ復興できていない方々も多いと思いますが
残り一か月。楽しい出来事が起こりますように。

12月

ディズニーの仲間が
熊本へ!!



しあわせ運べるように

1995年1月、阪神淡路大震災が起こったとき、神戸で小学校の先生をされていた臼井真さんが、変わり果てたふるさとの風景に愕然としながら作った合唱曲「しあわせ運べるように」。その歌は、東北大地震や世界中で起きた大地震の度に、歌詞の一部を変え、歌いつがれてきました。今回も歌詞の神戸を熊本に変え、神戸市より贈られ熊本市内の学校でも多く歌われています。また、熊本の夕方のニュースでも流れているので耳にされている方も多いと思います。心に響く歌なので、これから熊本でも歌い継がれていくことでしょう。

しあわせ運べるように 作詞・曲 臼井 真

1 地震にも負けない 強い心を持って
亡くなった方々の分も 毎日を大切に生きてゆこう
傷ついた熊本を 元の姿に戻そう
支え合う心と明日への 希望を胸に
響きわたれ ぼくたちの歌
生まれ変わる熊本のまちに
届けたいわたしたちの歌 しあわせ運べるように

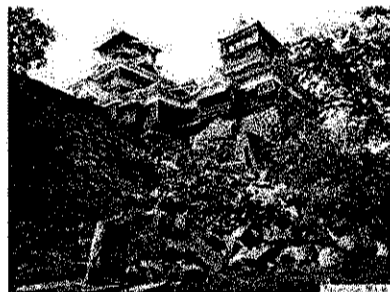
2 地震にも負けない 強い絆を持って
亡くなった方々の分も 毎日を大切に生きてゆこう
傷ついた熊本を 元の姿に戻そう
やさしい春の光のような 未来を夢見
響きわたれ ぼくたちの歌
生まれ変わる熊本のまちに
届けたいわたしたちの歌 しあわせ運べるように
届けたいわたしたちの歌 しあわせ運べるように

2016年を振り返る



* 平成28年熊本地震

今年の熊本のニュースはこれに尽きる、
といってもいいほどの衝撃でした。
まだまだ終息宣言もなく不安は消えない。
余震の数は4000回を超え、こどもたちの
ストレスが心配されている。熊本城や阿蘇
の姿に涙した人も多いのでは？



* SMAP解散

国民的アイドルの終わり方にしては
なんとも悲劇的。真相は闇の中で、
所属事務所のありかたに非難も多い。
世界にひとつだけの花CDの購買運動
で300万枚売上に。



* マイナンバー制度

* 国立西洋美術館が世界文化遺産に
近代建築の巨匠ル・コルビュジエの作品。今では
当たり前前のコンクリートを建造物に用いたのは歴史
上の功績と讃えられている



* 伊勢志摩サミット

心配されたテロもなく無事終了。オバマ大統領が
現職として初めて広島を訪問

* ポケモンGO

* リオ五輪

日本のメダル数は史上最多の41個。地震で暗くなりがちだった
熊本県民もアスリートから元気をたくさんもらいました。
男子体操、競泳、柔道、レスリング、陸上、卓球など熱戦の数々は
今も記憶に新しい。閉会式には安倍総理、小池都知事が次回東京
五輪アピールで登場しました。

* ボブ デイランノーベル文学賞

賛否両論ありの受賞。当の本人も喜び以上に戸惑いがあった模様

* 阿蘇、36年ぶり爆発

地震で傷んだ阿蘇に追い打ちをかける爆発。観光シーズン目前の
出来事に地元民は大ショック。火山灰被害もあちこちで見られた。

* 天皇陛下生前退位を示唆

* 18才選挙権施行

* トランプ次期大統領

* イギリスEU離脱

* PPAP

Pen-Pineapple-Apple-Pen
最初は、TPPと間違えた人も。
I have a pen ~♪で始まる
世界最短曲は世界中で歌われ
大ヒット。ピコ太郎。



* こち亀、連載終了

連載40周年。単行本全
200巻。



* TPP

Trans-Pacific Partnership
環太平洋諸国12か国間の経済連携協定。
原則として全品の関税撤廃での取決めとな
ったが、トランプ次期米大統領が離脱を表明
したため、先行き不明。

2017年は
良い事がありますように!

熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を
破格値にてご提供させていただいております。 無料でお見積りをさせていただきます
ますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供
させていただきます!!

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など