

新年明けましておめでとうございます

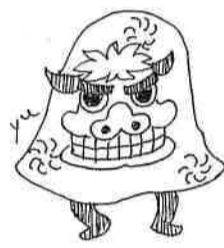
1月

2016年は大変な年でしたね。被害があった方も、なかった方もそれぞれにそれぞれのご苦労があったことと存じます。年が明けて、本年は昨年の方がいいこと・楽しいこと・幸せなことがたくさんありますようお祈り申し上げます。たんぽぽも今年は200号を迎えます。17年間続けてこられたのも皆様のおかげです。ありがとうございます。引き続き、本年もどうぞよろしくお願ひいたします。・・・がんばってまいりましょう!



世の中を
ゆり直すらん
日の始め
小林 一茶

意味：文政七年、元日に起きた地震に際し、天変地異に世直しを期待する民衆の気持ちを代弁した句



	仕事運	金運	健康運	恋愛運	ラッキーアイテム、色
おひつじ座 3/21~4/19	荒れ模様。トラブルメーカーに振り回されるかも?意志をしっかりとって。	入るより、出ることが多い年。ギャンブルには手を出さないように。	健康運は上昇。ストレスに強い体質になれるかも。リラックスを心がけて。	出合いを期待するなら、行動範囲を広げよう! 運気は活発になっています	携帯電話・スニーカー 香水・駅・コンパ 黄色・シルバー
おうし座 4/20~5/20	面倒なことを頑張れば、信頼度がアップ言いたいことは言ったほうがラッキー	あればあるだけ使いそう。堅実な金銭感覚を養いましょう	ぼんやりして、事故やケガに遭いやすい。細心の注意を!	出合いは期待薄。まずは、友達の輪を広げてみよう	カメラ・ハンカチ・山・川・カラオケ店 ラーメン店・遊園地 グリーン・オレンジ
ふたご座 5/21~6/21	対人関係が悩みそう気分転換を上手にして、うまく合わせていけば吉	ラッキーな星回りかと思えば、実際費がかさむ。など収支はトントン	暴飲暴食、不規則な生活が続くと体調は急降下の気配。気を付けて	コンパやサークル活動など積極的に動けば、すぐに相手が見つかりそう	キーホルダー・温泉Tシャツ・映画館 コンサート・コンビニ ピンク・水色
かに座 6/22~7/22	大きな飛躍が期待できそう。周囲からの助けもあり、物事がスムーズに。	無計画に使っていると、あつという間に借金に。使い方を考えた生活を	身体のパワーは充実するも、精神面から体調を崩すことも明るく!	異性とはトラブル注意の年。ライバル出現など腹のたつことも多し。冷静に!	きれいな枕・お守り かわいい財布 映画館・植物園 シルバー・黄色
しし座 7/23~8/22	運気快調。物事がプラスに働きやすい年なので、ガンガンいってみよう!	好調な年なので新たに積立預金をしてみよう。臨時収入もあるかも	不安定。ストレスがたまり、無理して体調を崩すことも。規則正しく	運気上昇。軽率な態度が誤解を招くことも。気持ちは控えめに!	神社のお守り・山 パジャマ・スキー場 アロマグッズ・赤・白
おとめ座 8/23~9/22	運気はかなりパワーアップ。やる気も高まり一目おかれる存在になるかも	臨時収入などの金運はいいものの、支出も多い。財布のヒモを強く!	ハイリテイに溢れるが、調子にのると体調を崩すかも無茶をしないこと	チャンスは多いが実際には結びつかない。それでも自分の魅力をアピールしていこう	ぬいぐるみ・香水 にんにく・温泉 牧場・自然公園 グリーン・グレー
てんびん座 9/23~10/23	集中力がイマイチ。ミスを繰り返すかも気分転換すると仕事運も高まるかも	乱れた出費が増えそう。お金を持っている、浪費するので、積立預金に!	仕事や恋愛に燃えていると、体の奥からパワーが湧き出る平凡だとストレスが	異性を引き付ける魅力が高まる年。大きな期待をよせ積極的な行動を!	おしゃれな服・水族館 限定品・スクーバ 海水浴場 黄色・青
さそり座 10/24~11/21	好調。プレッシャーもあるが、堅実に前進すれば、ハイレベルなこともできそう。	良好。貯蓄欲も高まりそう。節約精神で生活すると、益々運が上がる	多少のムリはきく位パワーがあるが、その分、食欲も増すので肥満糖尿病に注意	誤解されやすい年。腹のたつことがあっても、自己主張せず控えめな態度が最強	予定表・植物・ラジカセ 思い出の場所・港 貯金箱・健康食品 ピンク・水色
いて座 11/22~12/21	運気は波乱。同僚に仕事のペースを乱されたり、責任転嫁されたり。辛抱強く頑張ろう	交際費がかさむが自分自身の向上の為に自己投資をしてみよう。	いつも通りの生活を心がけるだけでよいまた、ダイエットや禁煙にも成功するかも	運気のパワーは下火。出合いは周囲の力を借りた方が無難。	帽子・カバン・本・書店 サーフィン・海・山・川 オレンジ・グレー
やぎ座 12/22~1/19	今までの努力が実を結ぶ。ただし、今まで一生涯にやっていた人に限る。	欲しい物があっても借金してまで買わないこと。後のことをよく考えた生活を!	まずまず。ただ、精神面が疲れると体に影響が出るので、気分のリフレッシュを。	運気の波高まるが背伸びは禁物。気を使わずに付き合える人が一番。	ハーブティー・運動器具 スポーツな服・遊園地 居酒屋・カラオケ ゴールド・ブルー
みずがめ座 1/20~2/18	集中力が散漫でミスしやすいが、焦らず冷静に対処すれば運気も次第に上がる	見栄を張った買い物をして、借金地獄に陥りそう。後の事をよく考えて!	一度病気になるほど長引きそうなので健康を過信せず早めの休養・通院	情熱的な運勢。自分らしさを大切に楽しく振る舞うと運気もアップする	靴・空気清浄器 海・植物園・100円 ショップ・ビザード ゴールド・グリーン
うお座 2/19~3/20	明るい気分で頑張ると成功率や信頼度が大きく高まる。人の嫌がる事も進んで!	収支のバランスが悪い年。本当に必要な物だけを買う習慣を身に付けよう	精神面が疲れると大きな病気に。楽しい予定を沢山作り、くよくよしない	気負いすぎて、折角のチャンスをフイにしまいそう。冷静にアプローチしてみよう!	パソコン・アロマオイル ホテル・ケーキ屋さん タウン情報誌・海岸 オレンジ・ブラウン

寒波にご注意を!

明日は零下、という予報が出たら低温注意報が発令されたときや、冷え込みが厳しいときは、給水および給湯配管や給水元栓の凍結を防ぐため以下の通水の処置をください。機器だけでなく、給水・給湯配管、給水元栓なども同時に凍結予防できます。

<1> 運転スイッチを「切」にする。
<2> ガス栓を閉める。
※ガス給湯暖房用熱源機をご使用の場合で、不凍液をご使用でない場合は、ガス栓を開いたままにしておいてください。自動的に暖房運転(燃焼)し、暖房回路の水を温め、凍結を予防します。詳しくはお使いの機種取扱説明書をご覧ください。

<3> おふろの給湯栓を開いて、少量の水(1分間に約200cc・・・太さ約4mm)を流したままにしておく。
※サーモスタット付混合水栓の場合は、最高温度の位置に設定してください。念のため、約30分後に再度流れる量を確認してください。
※サーモスタット付混合水栓やシングルレバー混合水栓の場合は、やけど予防のため再使用時の温度設定にご注意ください。

静か
平和な
お正月
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。無料でお見積りをいたしますので、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



お客様に支えられて54年

酉29の年! なのに チキンメニュー

平成29年酉年、で「酉29(とりにく)」ということで今年のラッキーメニューはチキン料理なのだそう。ありがたいことに、チキンは価格も安く、しかも糖分を含まない上に筋肉作りには欠かせない食品。おいしく健康的に食べましょう!!

2月

鶏もも肉のタレ焼

材料
鶏もも肉300g位・塩少々・胡椒少々
ごま油 小さじ1・
(タレ)
醤油大さじ1・酒(赤・白ワインでも)大さじ1・みりん 大さじ1・砂糖大さじ1
白すりごま大さじ2・にんにく(すりおろし)少々・しょうが(すりおろし)少々

作り方
①鶏肉に塩コショウする。ブラックペッパーがおすすめ
②フライパンにごま油を入れ、中火で温め、皮目から焼き色がつくまで焼く
③裏返したら弱火にして5分。
④両面ともに焼き色がついたら、(タレ)の調味料を入れる
⑤タレを煮詰めてとろみがでてきたら、器に盛る
⑥お好みでマヨネーズをかけて

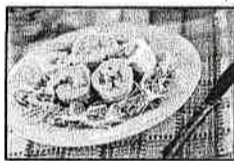


お弁当のおかずにもグー♡

鶏のモッツアレラ巻

材料(4人分)
鶏むね肉2枚・塩コショウ少々・モッツアレラチーズ1個(1個100g)・ミョウガ3個・ニンニク(薄切り)1片分・ユズコショウ大さじ1・オリーブ油大さじ2・白ワイン100ml レタス1/2個・大葉5枚

作り方~下準備
・モッツアレラチーズは5mm角の拍子木切りにする。
・ミョウガはせん切りにする。
・レタス、大葉はせん切りにし、合わせておく
①鶏むね肉は皮を取り、1枚を2等分にして厚みが4~5mm程になるように切り開き、塩コショウを振る。
②①の鶏むね肉の片面にユズコショウをぬり、その上にモッツアレラチーズとミョウガをのせ、しっかりと巻く。巻き終わりを楊枝で留める
③フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの香りがたったら②の巻き終わりを下にして焼く。全体に焼き色がついたら、白ワインを加えて蓋をして蒸し焼きにする。
④器にレタスと大葉のせん切りをしき、楊枝を取って食べやすい大きさに切った③をのせる。



お酒のおつまみにも?

照り焼きチキン丼

材料(4人分)
ご飯(炊きたて)茶碗4杯分・鶏もも肉1.5~2枚・板コンニャク1/2枚
キャベツ1/8個・白ネギ1/4本・大葉10~15枚・刻みのり適量
<調味料>
酒大さじ2・みりん大さじ1・砂糖大さじ3・しょうゆ大さじ3・バター20g・七味適量
下準備~作り方
・鶏もも肉は縦半分に切って、さらに細切りにする。
・板コンニャクは鶏もも肉より少し小さめに切ってたっぷりの水と共に鍋に入れ、強火にかける。煮立ったら1分ゆでザルに上げる。
・キャベツはせん切りにして水に放ちザルに上げ、水気をきる。
・白ネギは長さ4cmの白髪ネギに、大葉は細い千切りにし合わせる
①フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶け出したら鶏もも肉を炒める。鶏もも肉の色が変わってきたらコンニャクを加え、炒め合わせる。
②<調味料>の材料を加え、少しトロミがつくまで煮る。
③お茶碗にご飯をよそい、キャベツを広げ入れ、(2)の鶏もも肉とコンニャクをのせ、タレを回しかける。合わせた白髪ネギと刻みのりを天盛りにする。お好みで七味唐辛子を振る。



おかわりたくさんよー



寒い夜はみんながよかよくあつたまろー

両方味のあるスープです

鶏煮込みサンラータン

材料(2人分)
鶏もも肉1枚(1枚150~200g)・シメジ1/2パック・シイタケ2枚・絹ごし豆腐1/3丁
ニラ4本・ショウガ(みじん切り)小さじ1/2・ニンニク(みじん切り)小さじ1/2・豆板醤少々
お湯6カップ
<調味料>
酒大さじ1/2・しょうゆ小さじ1・塩コショウ少々・酢大さじ1/2・ゴマ油大さじ1
作り方
①鶏もも肉はひとくち大に切って熱湯にさっとくぐらせて、臭みを抜く。シメジは根元を切り落としてからほぐし、シイタケは石づきを取って薄切りにする。豆腐は1cm幅に切り、ニラは根元のかたい部分を切り落として3cm幅に切る。
②鍋にごま油を熱してショウガとニンニクのみじん切り、豆板醤を弱火で炒め、香りが出たらお湯と鶏もも肉を加えて、お湯が半量になるまで煮る。
③シメジ、シイタケ、絹豆腐を加えて5分ほど煮たら、ニラと<調味料>の材料を加えて味を調える。最後に酢を加えて、器に盛る。

寒波にご注意を!

明日は零下、という予報が出たら

低温注意報が発令されたときや、冷え込みが厳しいときは、給水および給湯配管や給水元栓の凍結を防ぐため以下の通水の処置をしてください。機器だけでなく、給水・給湯配管、給水元栓なども同時に凍結予防できます。

<1> 運転スイッチを「切」にする。
<2> ガス栓を閉める。
※ガス給湯暖房用熱源機をご使用の場合で、不凍液をご使用でない場合は、ガス栓を開いたままにしておいてください。自動的に暖房運転(燃焼)し、暖房回路の水を温め、凍結を予防します。詳しくはお使いの機種取扱説明書をご覧ください。
<3> おふろの給湯栓を開いて、少量の水(1分間に約400cc...太さ約4mm)を流したままにしておく。
※サーモスタット付混合水栓の場合は、最高温度の位置に設定してください。念のため、約30分後に再度流れる量を確認してください。
※サーモスタット付混合水栓やシングルレバー混合水栓の場合は、やけど予防のため 再使用時の温度設定にご注意ください。

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きます。無料でお見積りをいたしますので、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



待ちに待った春！
でも、お掃除の
で、用心して
下さいね！



お客様に支えられて54年

おしゃれな部屋づくり ファブリックパネル を作ってみよう！！

春ですね。ウキウキする季節。お部屋の模様替えなどしたい気分ですね。簡単にお安く、部屋のイメージを変えてくれるのはカーテンなどのファブリックを変えることですがもっと簡単に手軽に変えるのは、ファブリックパネルを飾ること。買うとお高いので手作りしてみましょ！簡単なので何種類も作って季節ごとに取替えるのもおすすめです！

3月

ファブリックパネルって？

ファブリックパネルとは木製のパネルに布（ファブリック）を貼り付けたインテリアの総称です。（ファブリックボード、アートボードなどと呼ばれたりもします。絵を飾るように壁に布を飾る。ファブリックパネルは北欧やヨーロッパの国々で昔から親しまれてきました。これなら軽いので、地震がきても安心！



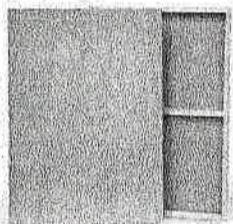
作ってみよう！！

材料・・・土台となるもの、土台の大きさに合わせた布、タッカー（大きなホチキスみたいな物）

*土台となるもの

基本は木製のパネルですが、より簡単に作りたい、軽くしたいという方には下記の品が木製パネルの代用にできます。

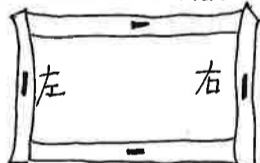
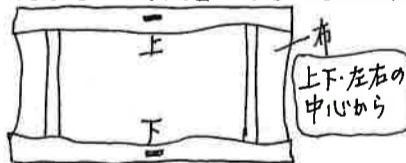
- ・発砲断熱材—ホームセンターで買える。厚さ1～2センチありカッターで切ることができるので好きな大きさのパネルが作れます。
- ・油絵用のキャンバス。そのまま使える。
- ・ダンボールを何枚か重ねる。安価だし軽量だが正確にきれいに切る必要がある。
- ・そのほか、100円ショップのファブリックパネルをそのまま使ったり、同じく100円ショップのカラーボードを使ったりすることもできます。



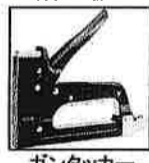
木製パネル

*作り方

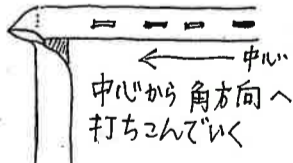
- ①土台パネルのサイズに合わせて布を切る（パネルサイズより8～10cm 広く裁断。柄の出方も考えて）
- ②布にアイロンをかける（丁寧にシワを伸ばす）
- ③白い布や薄い生地はパネルの色や木目が透けるので白い紙などを挟んで布を置いてみる
- ④布がたるまないよう気をつけながらガンタッカーで止めていく（仮止め）



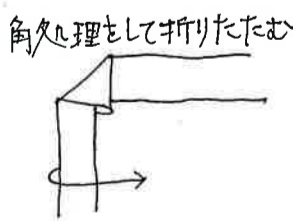
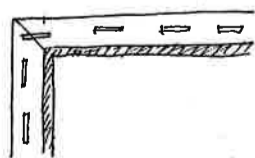
⑤4か所の仮止めが終わったら本貼り。



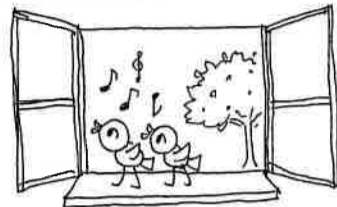
ガンタッカー



⑥コーナーの始末は丁寧に。



※ガンタッカーは大きいホチキスのようなもの。100円ショップやホームセンターで買えます。
※裏面処理（ガンタッカーの針）は水貼りテープやフェルトを貼ると壁も傷つきません

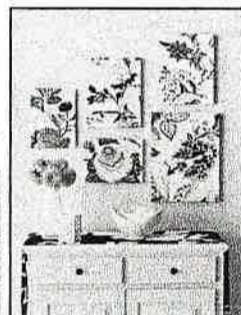


*布

これはお気に入りの生地でOKですが、やや厚手の綿が作りやすいのでオススメ。柄も小さいパネルなら小柄でもいいけれど、北欧ならではのマリメッコ社やボラス社、クックス&クットナー社などの布は高価ですがそれだけで存在感があり、部屋の印象を変えてくれます。思い出の洋服や着物地でもいいですね。

*飾り方

木製パネルの場合、パネルに金具①を取り付け紐をつけるか壁に押しピン②をつけ、木枠を引っかける。大きいパネルは壁に立てかけたり小さいパネルは棚の上に立てかけたり、飾り方もアイデア次第です。

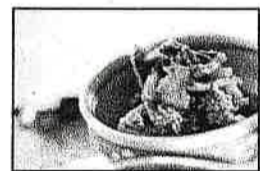


菜の花とトマトのからし和え

材料（2人分）
菜の花60g・トマト1/6個

<和えダレ>
麺つゆ（3倍濃縮）大さじ1・練りからし小さじ1/3

- 作り方
- ①菜の花は軸の固い部分を切り落とし、たっぷりの水（分量外）につけて10分置き、アクを抜く。
 - ②熱湯で菜の花をサッとゆで、水にとって粗熱が取れたら水気を絞る。
 - ③菜の花を3cm長さに切る。トマトは1cm角に切る。
 - ④ボウルに<和えダレ>の材料を入れ、よく混ぜる。
 - ⑤④に菜の花、トマトを入れ、和える。器に盛りつける。



ゆきゆげは
なごりけり
のひなげし
のむらさき
のひなげし
のむらさき
のひなげし
のむらさき

佐佐木信綱

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きます。無料でお見積りをいたしますので、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