



たんぽぽ



有限会社 二神石油ガス

http://www.futagami-gas.com
http://blog.goo.ne.jp/futagami-gas/
0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

2008/7月号

どうする？ 地震が起きたら？！

中国四川省の大地震、岩手・宮城の大地震と、最近私たちの回りで大きな地震が起きています。いつ遭遇してもおかしくない地震国日本。まずは「地震が起きたら？」を想定して家庭で職場や地域で防災対策を心がけましょう。

7月

防災対策と備え

① 身の安全確保

- * 揺れが激しいときは丈夫なテーブルの下などに身を隠す
- * 頭と体を守る座布団などがあれば安心
- * 大きな家具の前にはいないこと

② 脱出口の確保

- * 動いても安全なときは玄関などのドアを開けておいて脱出口の確保をする
- * 慌てて飛び出さず必ず揺れが治まってから落ちて動くこと

③ 二次災害の防止

- * ガス器具・ストーブなどの火を消し元栓を閉める
- * 電化製品のプラグを抜きブレーカーを落とす

④ 避難の際の心がけ

- * 避難する時は動きやすい服と靴、徒歩で
- * ブロック塀の横や川べりなどは歩かない
- * 口コミのデマに惑わされず、ラジオやテレビで情報を確認する
- * 海の近くの人は津波情報を常にチェックし高台へ避難する
- * 携帯品は最小限度をリュックに入れて。
- * 家族分のリュックがあるといざというときに便利

⑤ 車の処置

- * 運転中に地震が起きたら、左側か空地に停車し、運転をしない。避難の際はキーをつけておく。いずれも慌てないこと

非常用持ち出し物のチェック

- 携帯用小型ラジオ (情報収集に)
 - 懐中電灯 (各部屋においておきたい)
 - 予備乾電池 (ラジオ用、懐中電灯用)
 - 防災頭巾・ヘルメット (名前住所明記)
 - ロープ・軍手 (軍手は耐熱性のもの)
 - 予備メガネ・補聴器・入歯など
 - 救急セット (持病の薬なども)
 - 雨具 (合羽は防寒具にもなる)
 - 防寒具・防寒用品 (使い捨てカイロなど)
 - 貴重品・現金 (保険証などはコピーして)
 - 油性マジック (必要なことが多い)
 - 飲料水 (3日分は用意しておく)
 - 食料 (手軽で栄養価の高いもの)
 - ビニール製ポリタンク
 - 下着・衣類・生理用品
 - ティッシュ・ウエットティッシュ
 - 携帯用トイレ (特に子供が年寄りがいれば)
 - ポリ袋・ビニールシート (シートは大きめの)
 - ろうそく・マッチ・ライター (ろうそく立ても)
 - はさみ・カッター
 - ガムテープ (布製)
 - 携帯電話充電器 (震度5までなら使える)
 - カセットコンロ・ボンベ
 - 鍋 (避難が長期化したときは絶対必要)
- その他各家庭に必要なものを家族で話し合ってみよう。



Vol. 91

災害に強いLPガス

震度5以上の揺れで自動的にガスが止まるマイコンメーターを使用しています！ ちなみに阪神淡路大震災の時に、いち早く復旧したのもLPガスでした。LPガス使用地域で起った能登半島地震では火災などの二次災害をマイコンメーターが未然に防いだのです??

地震雲

科学的には解明されていませんが大地震の前にはあちこちで異常な雲が見られているようです。

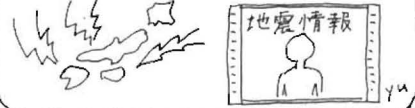
- 波状・放射状雲
- 筋状・帯状雲
- 竜巻型の雲
- 塊り状の雲

普通の雲と違うのは移動せず同じ場所で長時間見られるのが特徴です。地殻の変動によって生じる電磁波が雲の異常な形を作るのでは？と、いわれています。



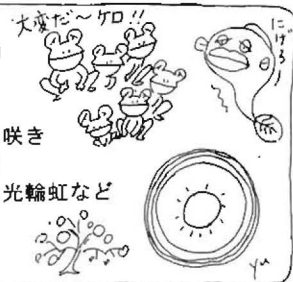
地震マメ知識

- 地震エネルギーの蓄積には限界があるため、日本列島を沈没させるような超巨大地震は考えられない。
- 最初にやってくるのは縦波 (P波) 次にはやってくるのは横波 (S波) 横波は大きな被害をもたらす。
- このP波・S波の時間差を利用して地震直前情報が開始された。



前兆現象

- 動物・魚類の異常行動
- 地震雲
- 地下水位の変化
- 草木の二度咲き、狂い咲き
- 大気中イオンの高濃度
- 異常な虹、太陽を囲む光輪虹など
- 電化製品の異常
- 地球電磁現象



☆サバのカレー焼き ☆ (2人分)

サバ...2切れ <下味 ニンニク...1片 カレー粉...小2 塩コショウ> 酒...大2~3 玉ねぎ...1個 シントウ しょう油...小1,5 レモン

- ① サバは身の厚い部分に切り込みを入れ、<下味>を絡め (ニンニクはおろす) 10分おく。玉ねぎはくし切りにする。
- ② 玉ねぎとシントウを炒め、塩コショウ、しょう油で味付けをし、器に盛る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、サバの皮側から色が付くまで焼き、身側も焼き、酒を加える。煮立ったらフタをして火を弱め、3~4分してサバの中まで火が通れば②の横に盛る。レモンを添える。

☆キムチーズ卵焼き ☆ (2人分)

キムチ...大2 クリームチーズ...60g 卵...2個 <合わせ調味料 酒...小1 砂糖...小1>

- ① キムチは細かく刻み、汁気を絞り、汁はとっておく。クリームチーズは1cm角に手でちぎる。
- ② 卵はさっとほぐし、調味料とキムチの汁を加える。
- ③ 卵焼き器を中火にかけサラダ油を敷き、②の1/3量を流し入れ、キムチとクリームチーズを乗せて巻く。残りを入れて1/3ずつ加えて巻く。
- ④ 全体に薄い焼き色がついたら、巻きすですべて巻いて形を整え、4等分に切り分ける。

子ねこさあげます!!

生後1ヶ月~位の早ねこちゃん。白に黒い水玉もようのかわいいうんちゃん





たんぽぽ



有限会社

2008年8月

二神石油ガス

http://www.futagami-gs.com

http://blog.goo.ne.jp/futagami-gs/

0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

作ってみよう!!

消しゴムはんこ

長い夏休み。遊びにつかれたらみんなで消しゴムはんこを作ってみよう!! 刃物を使うのでちびっこは必ず大人の人と一緒にね! かなり集中するのでストレス解消にもよく大人にも大人気!! まずは簡単な図案から初めてみましょう~♪

8月

Vol. 92

消しゴムはんこの作り方

材料・・・はんこ用消しゴム

カッター (デザイン用が使いやすい)

彫刻刀 (丸刀、三角刀など)

鉛筆 (HB~)、トレーシングペーパー

スタンプパッド、紙 など



① はんこの図案を紙に下書きする

② 下書きをトレーシングペーパーに鉛筆で写し、裏返して消しゴムにのせて転写する

③ きれいに転写できないときはもう一度。文字があるときはちゃんと裏向きになっているか確認



④ 色をつける部分を残し彫る。刃を斜めに入れるのがポイント。



⑤ 角のところも削っておくと擦したときに余分なインクがつかない



⑥ インクの色を変えるときはカセットインクで拭くとよくとれる



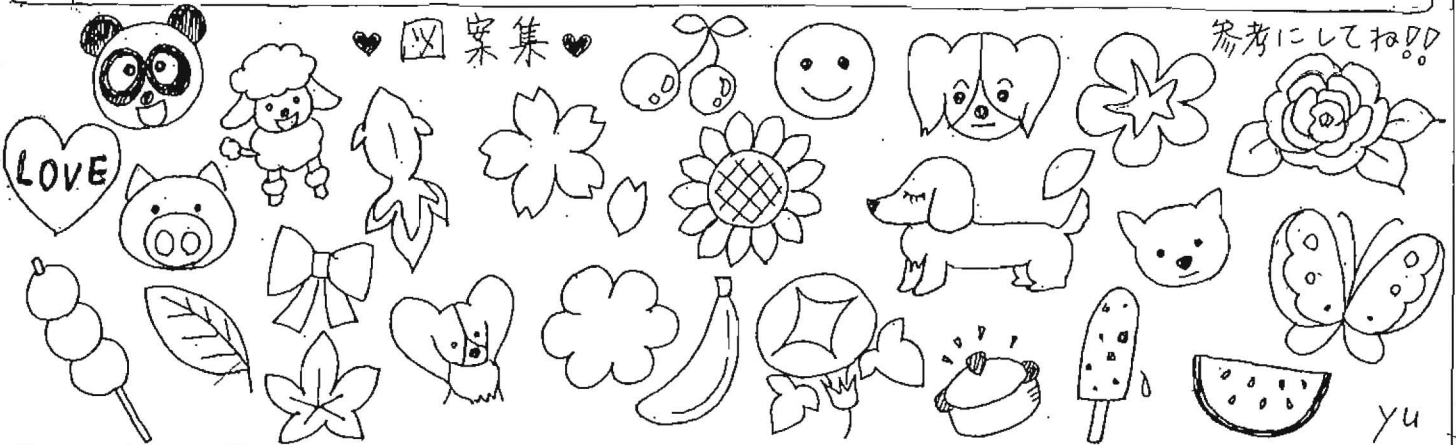
スタンプパッド(インク)に布用を使いハンカチや手さげなどの布製品にもスタンプできちゃう! 自分だけのマークを使ってオリジナル製品を作ってみましょう!!

カッターの使い方!

刃は右図のように斜めに入れてね



図案集



☆豚肉の大根おろしソース☆(4人分)

豚薄切り肉...400g 大根...150g ビーマン...2個 もやし...200g <砂糖...小1 酒...大2 醤油...大2 かつおだし...少々>

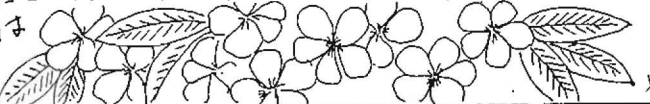
- ① 豚肉は7センチ幅に切り、酒と塩を振りかける。大根はすりおろして軽く水を切る。ビーマンは縦細切りにする。
- ② フライパンに油大1を熱し、ビーマン、もやしを炒め、塩コショウで味をつける。
- ③ フライパンに油大1を熱し、豚肉を炒め、②と一緒に器に盛る
- ④ ③のフライパンに<調味料>、大根おろしを入れひと煮立ちし③の豚肉にかける

☆ピリ辛しょうが焼き☆(4人分)

豚しょうが焼き用肉...400g <A しょうゆ...大1.5 酒...大1.5 オイスターソース...大3 豆板醤...小1 おろししょうが...少々>

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ、豚肉を30分ほど漬け込む。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を焼く
- ③ 千切りキャベツやレタスなどを添えて、お皿に盛る。

夏バテ防止には豚肉です♪





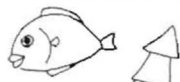
たんぽぽ



2008/9月号
有限会社 二神石油ガス

http://www.futagamigs.com
http://blog.goo.ne.jp/futagamigs/
0120-378-370 熊本市田井島 2-1-14

魚の漢字



~いくつかわかるかな??~

食卓から魚料理が減ってきているように魚の名前もカタカナで表記することが多くなっているようです。しかし、覚えてみるとなかなかおもしろい発見があるようです。知っているとお寿司屋さんでも困らないかも!

9月

Vol. 93

1	鰈	9	公魚	17	鰯	25	細魚
2	虎魚	10	柳葉魚	18	鯰	26	鮫鱈
3	黍魚子	11	鯊	19	鰯	27	目仁奈
4	鯛	12	鰯	20	鱈	28	目高
5	栄螺	13	鯛	21	鰯	29	鰯
6	鰯	14	鰯	22	鱈	30	鰯
7	翻車魚	15	鰯	23	鰯	31	鰯
8	海松貝	16	鰯	24	鰯	32	鰯



おさかなマメ知識

- ☆ 生臭くならない調理法
鮮度が落ちるときに生臭くなるので煮るときに煮汁が冷たいうちから煮ると臭くなります。必ず煮立っている中に入れてみましょう。
- ☆ 照り焼きのよい方法
あらかじめ魚がさいように白焼きして、仕上げに刷毛でタレを塗り焼く。家庭ではタレにつけた切り身をフライパンで焼くとお手軽にできます。
- ☆ ノリの焼きかた
ノリには裏表があり、光沢のあるほうが表となっています。焼くときは2枚のノリの表(光沢面)を内側にして重ね、外側だけを火にかざします。こうすると揮発した香りが互いの内側で吸収されおいしさが逃げません。1枚だけ焼くときは半分に折って!



1	かれい	9	わかさぎ	17	かます	25	さより
2	おこぜ	10	ししゃも	18	どじょう	26	あんこう
3	きびなご	11	はぜ	19	するめ	27	めじな
4	こち	12	はたはた	20	かずのこ	28	めだか
5	さざえ	13	あさり	21	ぶり	29	しゃち
6	ぼら	14	かじか	22	すずき	30	はも
7	まんぼう	15	このしろ	23	にしん	31	しいら
8	みるがい	16	さわら	24	きす	32	あじ

- ### ☆チーズ入り卵ロール☆(2人分)
- 卵…4個 <調味料 白ワイン…大1
みりん…小1 砂糖…小1 塩…少々
粉スプの素…小1/2>パセリ…少々
カマンベールチーズ…1/2個
粗挽き黒コショウ…少々
- 卵はほぐし、<調味料>を混ぜる。パセリは小さく刻み水気を拭き取り卵に混ぜる。カマンベールチーズは小さめの一口大に刻む
 - 卵焼き器を熱し、サラダ油を敷き、卵液の1/3を流し、卵を向こう側1/3位まで寄せて、寄せた卵の上にカマンベールチーズを乗せて、黒コショウを振り掛ける。
 - 空いた所にサラダ油を敷き、残りの卵液の半量を流す。向こう側の卵の下にも流し入れ半熱になったら手前に巻く。これを繰り返す。
 - 巻きすに巻いて形を整え4~6等分に切る。

- ### ☆マグロのチーズつくね☆(2人分)
- マグロ(たたき)…100g 玉ねぎ…1/4
塩…少々 ニンニク…1/2 酒…大1 オイスターソース…大1 片栗粉…大1
コショウ…少々 チーズ…10g
- 玉ねぎ、ニンニクはみじん切り、チーズは1cm角に切る。
 - フライパンにサラダ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りがしたら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。オイスターソース、酒、塩を加え汁気がなくなるまで炒めしっかり冷ます。
 - マグロをたたいて②と片栗粉を加えて混ぜ、一口大に丸めて真ん中にチーズを入れる。
 - フライパンにサラダ油を敷き、焼き色がついたら、フタをして蒸し焼きにする。

- ### ☆ゴボウチーズ巻き☆(2人分)
- ゴボウ…1.2cm チーズ(5mm×4cm)
6本 豚薄切り肉…6枚 塩コショウ…少々
しょうゆ…大2 七味唐辛子…少々
- ゴボウは皮をこそいで水洗いし、長さ4cmに切って縦に4等分し、さっと茹でてアクを抜く。
 - 豚肉を広げて塩コショウを振り、チーズとゴボウを並べて端から巻く
 - しょうゆ、七味唐辛子をボウルに混ぜ合わせ、②を5分くらい漬け込む。
 - フライパンにサラダ油を敷き、③を焼く。

