



たんぽぽ



2009年7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

ホントかな？

朝カレーのヒミツ！

野球のイチロー選手が「大リーガーになってから7年間毎朝カレーを食べている」と言ったことから、イチロー選手にあやかりたい受験生やビジネスマンの間で脚光を浴び出した朝食のカレー・通称「朝カレー」。高い運動能力と精神力を持続し続けているイチローが実践しているからには信憑性がありそうですが、実際はどうなのでしょう？



7月
Vol.103



専門家の見解

日本薬科大学・丁宗鐵教授のおはなしではカレーには多くのスパイスが使用されておりそれが漢方薬と同じ働きをしているとか。健康者を対象に行った実験では、カレーを摂取すると脳内の血流が2~4%増えることも確認されました。脳内の血流量が増加することで脳の働きがよくなるということです。また、香辛料の働きで手足の末梢血管の血流がよくなるので脳も体も目覚めるというわけです。

効能アップのためには？

おいしさを追求するなら、長時間煮込む方がおすすめですが、朝カレーの効力のためにはスパイスの成分が変質しないよう、具を充分煮込んだあとルーを入れひと煮たちしたら、火を止めること。食べたあとに冷えた水を飲むのも血管が萎縮するのでNO。カルダモンに合うミルクティがベストです！

カレーとしての栄養価

スパイスで脳や体の活性効果があるのはわかりましたが、ほかの栄養面はどうでしょう？
肉・・・タンパク質、葉酸以外のビタミンB群
玉ねぎ・・・ビタミンB1の吸収を助けるアリシン
人参・・・βカロチン（ビタミンAのもと）
じゃがいも・・・ビタミンC、食物繊維
カレーで不足するのはカルシウムと葉酸くらいなので、カレーと一緒にサラダと牛乳を摂るといいでしょう。海上自衛隊では明治時代から金曜の昼食はカレーと決まっているそうです。カレーのほかにサラダ、牛乳、卵（タンパク質）、果物（ビタミンC）で栄養素の漏れのない完全食ということです。

レトルトカレー

朝カレーに目をつけた食品業界。多くのレトルト朝カレーを発売しましたね。手軽ですがこれだけでは栄養的に不十分です。レトルトカレーを食べるときには卵、チーズ、ヨーグルト、柑橘系のジュースと一緒に摂りましょう！！

たんぽぽ100号記念プレゼント当選者

たんぽぽ賞/南高江・尾上様、御幸苗田・林田様、良町・東蓮様、草葉町・栗尾様、良町・袖留木様
キッチン賞/出仲間・小林様
クッキング賞/本荘・坂口様、高平・宮崎様、御幸苗田・下田様
ゆったり賞/八王寺・有働様、良町・坂井様、田迎・松本様、御幸苗田・伊藤様、出仲間・沢田様
おうちカフェ賞/九品寺・大場様、八王寺・お弁当の信長様、池田・増藤様
他、パンにゃんチュー賞30名様
おめでとうございます！！



カレーに入っている主なスパイス

- ターメリック（うこん）・・・抗酸化作用があり胆汁の分泌を促す
- クミン・・・抗ガン作用、強壮効果
- コリアンダー・・・食欲増進、防腐効果、細胞の活性化
- カルダモン・・・生薬漢方で有名。体の脂肪をとり消化を助ける
- 八角・・・冷えの改善、強壮作用、タミフルの原料でもある
- シナモン・・・消化器官機能の活性化、発汗作用
- クローブ・・・健胃薬、下痢を抑える
- ジンジャー・・・ストレス緩和、冷え性改善、血行の促進
- ローレル・・・リラックス、沈静作用、消化吸収を促す
- バジル・・・消化促進、殺菌作用、集中力を高める
- 赤唐辛子・・・抗酸化作用、免疫力向上、脳や血行の促進
- ナツメグ・・・体を温める、整腸作用、腸内ガスの抑制
- オレガノ・・・風邪、気管支炎、頭痛、生理痛に効果
- タイム・・・消化促進、強壮作用
- パプリカ・・・疲労回復、夏バテ予防

朝カレーが無理でも、料理に「カレー粉」を使うというデモ！

カレー粉にも多くのスパイスが入っているのですよ～♪

ささみのカレーチーズ焼き（2人前）

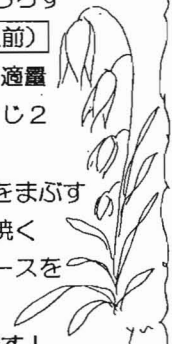
鶏ささみ・4本、溶けるチーズ・40g、パセリ・少々
A-カレー粉・小さじ1、塩こしょう・少々

- ① コンロのグリルは熱しておいて、ささみのスジをとる
- ② 火が通りやすいようにささみに切り込みをいれAをまぶす
- ③ グリルに並べたら溶けるチーズをのせて約6~7分
火が通ったら皿に並べて、パセリを上からちらす

めかじきのムニエル・レモンカレーソース（2人前）

めかじき・2切れ、塩こしょう・少々、小麦粉・適量
ソース-マヨネーズ・大さじ2、レモン汁・小さじ2
カレー粉・小さじ1

- ① めかじきは表面に塩こしょうをして小麦粉をまぶす
- ② フライパンに油をひき、中火でめかじきを焼く
- ③ マヨネーズ、レモン汁、カレー粉を混ぜソースを作り、こんがり焼けためかじきにかける
魚の他に、肉や温野菜など何にでも合うソースです！





たんぽぽ



2009/8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

夏のお助けレシピ!

夏は甘く冷たいものの食べすぎで思わぬ体重の増加が待っていたり、夏バテで食欲が落ちげっそり痩せる人もいたり、健康不安定な季節といえますね。食も進み、カロリーも気にならないレシピをご提案! 酷暑を乗り切りましょう~♪

8月

Vol. 104

豆腐ステーキ・きのこソース 2人分

木綿豆腐-1丁、板こんにゃく-1/3枚、干しワカメ-大4
サラダ油-小1、大葉-10枚、のり-1/2枚
(和風ソースの具...シメジ-1パック、エノキ-1/2袋、マイタケ-1/2パック、ブロッコリー-適宜)
(調味料...酒-小2、みりん-小2、砂糖-小2、しょうゆ-大1.5) バター-10g、粉山椒-適宜

- 豆腐はキッチンペーパーで包み5分程水気をきり、6等分に。
- 板こんにゃくは浅く格子に切り込みをいれ→口大に切る。
- 干しワカメは水にもどし、水気を切ってザク切り。
- フライパンでサラダ油を熱し、豆腐・こんにゃくに焼き色がつくまで焼き、ワカメを敷いたお皿に盛る。
- (和風ソースの具)のシメジ、エノキ、マイタケは小房に分け熱湯でサッと茹でる。④のフライパンにバターを加え和風ソースの具を炒め、しんなりしてきたら(調味料)を加えて炒める。
- ⑤のソースを豆腐とこんにゃくにかけ、もみのり・細切り大葉をのせ、好みて粉山椒をふりかける。

蒸しナスのピリ辛ソース 2人分

ナス-6本、塩-大1、(ピリ辛ソース...白ネギ-1/2本、しょうが-1/2片、ニンニク-1片、酒-小2、砂糖-大1、酢-大2、しょうゆ-大2、豆板醤-小1、白ゴマ-大1、ゴマ油-小2)

- ナスはヘタを切り落とし皮を縦に数箇所ピーラーでむき根元を切り落とさないように縦に四等分に切り込みを入れる。
 - 塩水に浸したあと、1本ずつラップで包み、レンジ4~5分加熱。
 - 白ネギ、しょうが、ニンニクはみじん切りにして他のソース調味料とよく混ぜ合わせる。
 - お皿に加熱したナスを裂いて盛り、ピリ辛ソースをかける。
- このピリ辛ソースは、ゆで豚、鶏、キャベツ、白菜にも合いますよ!!

じゃがいもと牛肉のカレーソテー 4人分

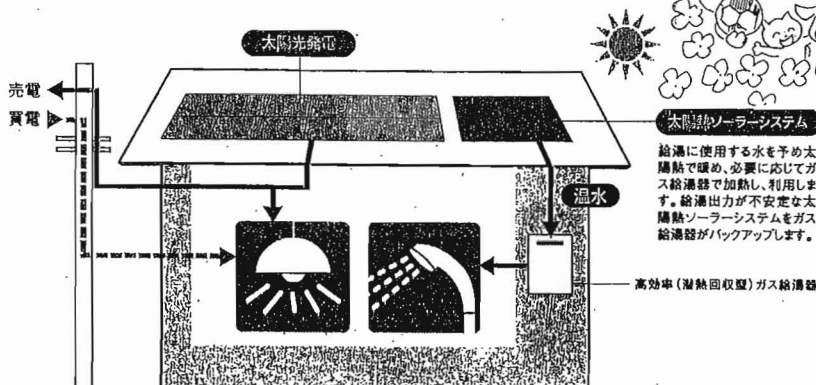
牛薄切り-200g、じゃがいも-大2個、ピーマン-2個
パプリカ赤・黄各1個、しょうが-1かけ、サラダ油-大2
白ワイン-大1、カレー粉-大1、ウスターソース-大2
しょうゆ-小1、塩-少々

- 牛肉は食べやすい大きさに切って、半量のカレー粉を軽くもみこんでおきます。
- じゃがいもは皮をむいて千切りにしさっと水で洗って水気をきります。ピーマンとパプリカは縦に細切り、しょうがは皮をむいて千切りにします。
- フライパンにサラダ油を熱し、軽くしょうがを炒め、香りが出てきたら牛肉を炒め、さっと白ワインをふりかけます。
- 切っておいた野菜を加えて炒め、全体がなじんだら残りのカレー粉、ウスターソース、しょうゆを加えて味付けをします。塩気はお好みで。

仕上がりが水っぽくならないよう、じゃがいもの水気はしっかり!

ガス+太陽光による経済的なエコライフ!! 始めてみませんか?

太陽光発電とのWソーラーで「創エネ」と「省エネ」を実現。太陽エネルギーの利用と環境に優しいガス機器を組み合わせた理想のエネルギースタイルです。



経済メリットもアップ

(月額)

ガス代	13,607	13,199円 おトクになります。	10,207円 おトクになります。
電気代	12,303	ガス代 7,000	オール電化導入時 インシャルコスト 7,917
		エコジョーズインシャルコスト 1,660	電気代 7,786
		太陽熱温水器 インシャルコスト1,300	
		電気代 2,915	
現在		ガス+太陽光	オール電化+太陽光

給湯に使用する水を予め太陽熱で暖め、必要に応じてガス給湯器で加熱し、利用します。給湯出力が不安定な太陽熱ソーラーシステムをガス給湯器がバックアップします。

太陽光発電とガスのベストプランをご紹介します。

太陽光発電、太陽熱温水器に関するお問い合わせは 二神石油ガス378-3644まで。お気軽にどうぞ♡



たんぽぽ



有限会社

2009/9月号

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

新型インフルエンザ

一時終息したかのように思われていた新型インフルエンザ。夏も終わり、冬に向けてこれからまた拡大が予想されています。季節性インフルエンザと変わりないと思われませんが、基礎疾患のある人は重篤になるおそれがあります。できるだけ被害が大きくならないよう、家庭で会社や学校で、そして地域で感染拡大の被害を回避していきましょう。

症状

- ・ のどの痛み、咳、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、頭痛、寒気、発熱、関節痛、下痢など
- ・ 合併症として脳症、脳炎など

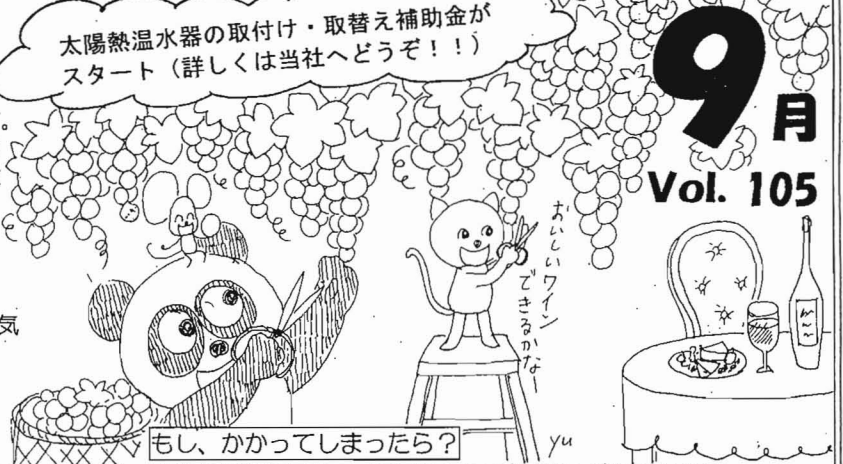
主な感染経路

- ・ 飛沫感染・・・感染した人の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを吸引しての感染。
- ・ 接触感染・・・感染した人がくしゃみや咳を手で抑えたあとその手で触ったものを健康な人が触り、その手で口や目など触ることでウイルスが体内に入る感染。

予防法

- ・ 咳くしゃみの時はティッシュで口と鼻を被い、人から顔をそらす
- ・ 咳くしゃみで使ったティッシュはただちにゴミ箱へ捨てる
- ・ 咳くしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はただちに石けんで洗う
- ・ 症状のある人には必ず不織布製マスクをつけてもらう
- ・ 人ごみの中に出かけるときには不織布製マスクをつける
- ・ 帰宅後は必ず石けんで手を洗い、うがいをする
- ・ 友達同士などで飲み物の回し飲みや食べ物のシェアをしない
- ・ 感染者の2メートル以内に近づかない
- ・ 十分な休養、睡眠、食事で感染しにくい体力や抵抗力をつける

太陽熱温水器の取付け・取替え補助金がスタート（詳しくは当社へどうぞ!!）



9月
Vol. 105

もし、かかってしまったら?

症状から判断して、インフルエンザの疑いがある場合はまずかかりつけの病院に電話をして、指示を仰ぐ。そのまま病院へ行く場合は必ずマスクを着用すること。かかりつけの病院がない場合の連絡先
*熊本市保健所・096-372-0700、096-372-0705

とくに注意が必要な人

妊娠中の人、乳幼児、65才以上、腎臓に病気のある人、糖尿病、癌患者、ぜんそく、心臓・呼吸器の病気の人

冬に向けての対策

- ・ 部屋の換気・・・1時間に5分くらい
- ・ 部屋の保湿・・・ウイルスは低温・乾燥で増殖しますので加湿器や濡らせたバスタオルを吊るすなどして部屋の湿度を60%以上に保つ

さっぱりした大人味のから揚げです。

お酒のおつまみにも合いますよー!!

鶏から揚げのごま酢漬け 4人分

材料

鶏もも肉・・・2枚 酒・・・少々 レタス・・・半個
 にんにく・・・1片 しょうが・・・1片 油・・・適宜
 (A) 白いりごま・・・大3 砂糖・・・大2
 しょうゆ・・・大4 酢・・・大2

作り方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切り、酒をまぶす
- ② レタスは千切りにする
- ③ にんにくとしょうがはみじん切りにして(A)と混ぜる
- ④ ①の鶏肉の汁気をふいて揚げ、熱いうちに③のごま酢に漬け込み、味がなじんだらレタスを敷いた器に盛る

汁で煮るのでカロリーダウンのつくねです!

ひじきも入っているので鉄分もたっぷりです!

ひじき入りヘルシーつくね 4人分

材料

鶏ひき肉・・・240g 木綿豆腐・・・200g ねぎ・・・20g
 にんじん・・・20g 乾ひじき・・・8g ししとう・・・8本
 (A) しょうゆ・・・大1強 塩・・・少々 片栗粉・・・小1強
 (B) だし汁・・・カップ1 しょうゆ・・・大1 みりん・・・大1

作り方

- ① 乾燥ひじきはカップ1杯の水に20分ほど浸してもどす
- ② ねぎ、にんじんはみじん切りにしておく
- ③ 豆腐は湯戻し後、キッチンペーパー等に包み絞る
- ④ 鶏ひき肉と(A)を合わせて粘りが出るまでよく混ぜる
- ⑤ ④に豆腐と②の野菜、ひじきを加えてよくこね8等分にする
- ⑥ 鍋に(B)を煮立て、⑤を静かに入れる
- ⑦ 火が通ったらつくねは取り出し、煮汁でししとうを煮る

2009
ガスでよかったネ!
LPガスキャンペーン
 2009/9/1 ▶ 11/30



特賞 旅行クーポン(10万円分): 3本
 ① ギフトカード(3万円分): 20本
 ② ギフトカード(1万円分): 100本
 ③ ギフトカード(2千円分): 200本
 ④ 年末ジャンボ宝くじ(600円分): 300本



主催: 県下LPガス販売店・農業協同組合
ガスでよかったねLPガスキャンペーン事務局

期間中、当社でガス器具をお買い上げのお客さまに抽選券を差上げます。