



有限会社

二神石油ガス



## 秋なのでキノコレシピ

# 10月

やっと秋めいてきました！！これから食べ物もおいしくなる季節。うれしいシーズンがやってきますね♪秋の味覚の代表格はなんといってもキノコ！松茸は高価すぎるにしても、そのほかのキノコは安く、おいしく、栄養価もばっちり、しかもヘルシー！！たくさん食べましょうね。

### 豚肉とシメジの甜麺醤炒め 2人分

材料：豚バラ薄切り肉(150g)塩コショウ(少々)シメジ(1パック)木綿豆腐(1/2丁)白ネギ(1本)ピーマン(1個)カシューナッツ(大さじ2)酒(大さじ1)甜麺醤(大さじ2)しょうゆ(小さじ1.5)ゴマ油(小さじ2)

- 作り方：①豚バラ肉は長さ4~5cmに切り、塩コショウする  
②シメジは石づきを切り、小房に分ける  
③木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りし手で分ける  
④白ネギは斜め薄切りにする  
⑤ピーマンは縦半分に切ってひとくち大に切る  
⑥カシューナッツはザク切にする  
⑦調味料の酒・甜麺醤・しょうゆを混ぜ合わせる  
⑧フライパンにゴマ油を強火で熱し、豚バラ肉に焼き色がつくまで炒め、シメジ・豆腐・白ネギ・ピーマンを炒める  
⑨⑦を加え全体にいきわたるように炒め合わせ、器に盛りカシューナッツを散らす

### キノコとエビのマヨ炒め 2人分

材料：シメジ(1パック)マイタケ(1パック)エリンギ(1パック)玉ねぎ(1/2個)エビ(6~8尾)マヨネーズ(大さじ3)ブランデー(小さじ2)砂糖(小さじ2)しょうゆ(小さじ2)塩(少々)粗挽き黒こしょう(少々)ドライパセリ(適宜)

- 作り方：①シメジ、マイタケは石づきを切り、小房に分ける。エリンギは長さを2~3等分に切り、さらに幅5mmに切り、玉ねぎは幅1cmのくし切りに。  
②エビは殻と背ワタを取り除き分量外の塩をもみこむようからめ水洗いして水気をふき取る  
③フライパンにマヨネーズを入れて中火にかけ、①と②を加えて炒める。エビが赤くなり、キノコがしんなりしてきたらブランデー、塩、砂糖、しょうゆ、黒こしょうを加え、全体に混ぜたら器に盛り、ドライパセリを振る

しめじ

\*コレステロールを抑える \*高血圧を予防 \*便秘改善  
\*動脈硬化予防 \*肝機能を高める \*ガン抑制効果

えのき

\*ガン抑制効果 \*ビタミンBが豊富 \*血管拡張作用

椎茸

\*骨を丈夫にするエルゴステール含有 \*総コレステロール値を下げるエリタデニンは椎茸だけに含まれる  
\*血圧を下げるカルウムを含有

エリンギ

脂肪肝や便秘に効く \*整腸作用がある \*コレステロールを下げる(納豆などの大豆食品と一緒に摂ると大豆レシチンとの相乗効果でより効果が期待できる)

### キノコ豆知識

- ①キノコは100gあたり、約20キロカロリーと、かなり低カロリー
- ②食物繊維が豊富なため、老廃物が排出されやすい。
- ③キノコに含まれる繊維の一種であるキノコキトサンは内蔵脂肪を効果的に燃焼してくれるウレシイ成分。
- ④キノコキトサンの健康効果によって体の免疫力を正常に戻すので、血流の改善が期待できる。
- ⑤リパーゼの働きを弱めるので、脂肪吸収を抑制する。

これからの季節、キノコ狩りに行かれる方も多いでしょう。しかしまた、毎年多くの方がキノコによる食中毒にあっていることも確かです。色鮮やかなものが毒キノコとよく言いますが、そうとも限らず、食用キノコにそっくりな毒キノコも多いので、気をつけましょう！

くまもとの水  
まちなか水源

## 無料給水中

逆浸透膜システム(RO)を使用し、99.9%以上の有害物質・不純物を除去した安心安全の高品質アルカリ還元水。

年内いっぱい無料で給水しています！

お気軽にお越しください！！

(4リットルペットボトル容器 ¥300 販売中)

営業時間：午前 8:00~午後 7:00(日祝除く、平日)

この水でお米を研いで、炊くとすごく美味しいですよ☆





# たんぽぽ



2010/11月号 Vol. 119

http://www.futaqamigs.com

0120-378-370

熊本市田井島 2-1-14

いつもありがとうございます



有限会社 二神石油ガス

まちなか水源

## 秋の夜長は 四字熟語で！

寒くなりました。コタツやストーブの温かさがうれしい季節です。夜の時間も長く楽しい頃。こんなときは楽しい頭の体操はいかが？ 聞いたことはあるけれど深い意味がわからない、いまだ人には聞けない、そんな四字熟語ってありますよね！ テレビや政治家の話の中だけではない生活に密着した熟語は知っていると何かと役に立つかも？です。

# 11月

1	悪事〇里	悪い行いはすぐに知れ渡る
2	阿〇叫喚	非常に苦しく泣き叫びたくなる状態
3	一〇托生	行動や運命を最後まで共にすること
4	画〇点睛	最後の大事な仕上げを施すこと
5	五里〇中	状況がわからず見通しや方針が定まらない
6	一日〇秋	一日会わないだけで随分会わない気がする
7	一日〇〇	優れた馬が一日千里も走るというたとえで、才能が優れていること
8	〇田〇下	人に疑われるようなことは最初からしてはいけない。「瓜田に履を納れず、李下に冠を正さず」
9	〇〇混交	良いものと悪いもの、優れたものとつまらないものが混じっていること
10	〇夫之利	二者が争っているのに乗じて第三者が利益を手に入れる
11	行〇流〇	雲や水のように一事に執着せず自然にまかせて行動すること
12	呉〇同〇	仲の悪い者同士が同じ場所にいたり行動を共にしたりすること
13	〇頭〇肉	実質や内容が見かけと一致しないこと、見かけ倒しのこと
14	古今〇〇	昔から今まで並ぶものがないほど優れていること
15	心身〇〇	心身の充実、精神と肉体が一体になること。物事に向かって集中しているようす
16	白河〇〇	回りで何が起こったかわからないくらいぐっすり眠りこんでいること
17	不〇不〇	どんな困難に出会っても決して心が挫けないこと
18	〇頭〇尾	始めは盛んであるが終わりが振るわないこと
19	廉恥〇〇	正直で恥を知る者は手柄を立てて名をあげることができる
20	〇〇奉公	私心を捨て、国や社会のために尽くすこと

おぼ おぼ



### フク講座のお知らせ

11月より「二神石油ガス・まちなか水源」のショールームにて月1回のプチ講座を開催いたします。楽しい企画をご用意してまいりますので、ぜひご参加いただけたら、と思っております。

#### 第一回 (11/27・土) クリスマスリース作り

講師/益田純子先生  
時間/PM1:30~  
材料費/1200円  
定員/10名  
11/1より受付開始



#### 第二回 (12/11・土) お正月用ミニアレンジ

講師/山田幸美先生  
時間/PM1:30~PM3:30  
材料費/1200円  
定員/10名  
11/20より受付開始

#### 第三回 (1/29・土) バレンタインの贈り物 (予定)

ブリザーブドフラワーとプチチョコギフト  
講師/益田純子先生  
時間/PM1:30~PM3:30  
材料費/2000円  
定員/10名  
平成23年1/5より受付開始

#### 第四回 (2/19・土) おいしいコーヒーの淹れ方

(予定)  
いずれも定員になり次第締め切らせていただきます！



おいしくて安心安全な水。上質な水をお届けしています。

### 年内、給水無料！！

まちなか水源営業時間

AM8:00~PM7:00

土日/祝日を除く



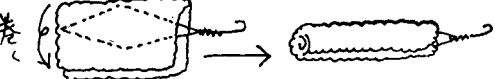
RKK熊本放送の人気情報番組夕方いちばんで「まちなか水源」が取り上げられました！写真はまちなか水源の浄水システム逆浸透膜を使って、醤油が浄化されて純水になる実験。その水を飲むレポーターの丸井純子さんです。浄水能力にびっくりされていました！



### おそうじのヒント

① ワイヤーハンガーも縦に長く伸ばす

② 乾いたタオルを二つ折りに間にハンガーを入れて巻く



③ ストッキングが足分カットして、かぶせ口もいばる

中にワイヤーが入っているので自由に形が変えられるのでとても便利。家具のすき間や高い所のホコリなどにどうぞ！

- ① 悪事千里
- ② 阿鼻叫喚
- ③ 一蓮托生
- ④ 画龍点睛
- ⑤ 五里霧中
- ⑥ 一日千里
- ⑦ 瓜田李下
- ⑧ 玉石混交
- ⑨ 漁夫之利
- ⑩ 行雲流水
- ⑪ 吳越同舟
- ⑫ 羊頭狗肉
- ⑬ 古今無双
- ⑭ 心身一如
- ⑮ 白河夜船
- ⑯ 不撓不屈
- ⑰ 龍頭蛇尾
- ⑱ 廉恥功名
- ⑳ 滅私奉公

- こたえ
- ① あくじせんり
- ② あびきょうかん
- ③ いちれんたくしやう
- ④ がりやうてんせい
- ⑤ ごりむちやう
- ⑥ いちにちせんしやう
- ⑦ いちにちせんり
- ⑧ かでんりか
- ⑨ きよふのり
- ⑩ こやうんりやうすい
- ⑪ こえつやうしやう
- ⑫ ようとうくにく
- ⑬ こんむそう
- ⑭ しんしんいちによ
- ⑮ しらかわよふね
- ⑯ ふとうふくつ
- ⑰ りやうとうだび
- ⑱ れんちやうみやう
- ⑳ めつしほうこやう



## おせちに、もう1品!

あっという間に、おせち料理を準備する季節となりました。いつものメニュー以外に簡単で見栄えのいい1品を加えてみてはいかがでしょうか? 新春の食卓も華やき、会話も弾むことうけあいです!

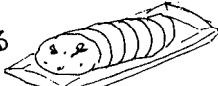
### 鮭の和風テリーヌ (2人分)

材料: 生鮭(切身・皮と骨を除いたもの) 200g

三つ葉 10本

A(卵白1個分、生クリーム50ml、うす口しょうゆ 大さじ1)

- 作り方: ①生鮭は骨と皮を除き4等分にする  
②三つ葉は1~2cmの長さに切る  
③ミキサーに①とAを入れなめらかになるまで混ぜる  
④③をボウルに取りだし②を加え混ぜる  
⑤長さ40cmに切ったアルミホイルに④を置き水でぬらした手で長さ20cm、太さ5cmの円筒形にし、キャンディ包みにし端をひねる  
⑥フライパンに熱湯を1cmの深さに入れ⑤を入れ5分弱煮て、ひっくり返し5分蒸し煮する  
⑦粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る



### ほたてのゆず胡椒焼き

材料: ほたて貝柱 大6個、A(塩 少々、酒 小さじ2、ゆず胡椒 小さじ1/3) ゆずの輪切り(レモンもOK)

- 作り方: ①ほたては厚みを半分に切り、Aをからめる  
②グリルの強火で3分、火が通るまで焼く  
③ゆずの輪切りを2枚のほたてに挟んで盛りつける



### えびのエスニック焼き

材料: えび 6尾、A(おろしニンニク・生姜 少々、オイスターソース 小さじ1/2、オリーブ油 小さじ1/2、酒 小さじ1、塩 小さじ1/4、コショウ 少々)

- 作り方: ①えびは頭の先、尾の先、足、背ワタをとる  
②Aをからめて10分ほど置き、汁を切ってグリルの中火で約4分程度焼く



### プチ講座のお知らせ (写真はイメージです)

#### お正月用ミニアレンジ ミニ生け花

12月11日(土) PM1:30~ 受講料 1200円 10名



お正月らしい花材で生けるミニアレンジ。ちよつとした花あしらいで心にゆとりが生まれます。たくさん生けてお部屋や玄関などに飾るとすてきですよ!

#### プリザーブドフラワーで作るバレンタインの贈り物

1月29日(土) PM1:30~ 受講料 2000円 10名



永遠の花、プリザーブドフラワーは愛や感謝の心を込めるのにぴったりのお花です。ミニチョコをあしらったアレンジを作ってみませんか? チョコを食べたあとは半永久的に飾っておくことができます♪ お友達や自分用でもいいかも!!

#### レース糸で編むビーズキラキラお花のストラップ

2月19日(土) PM1:30~ 受講料 1200円 10名



レース糸でお花のモチーフを編みます。ところどころにビーズを入れるのでキラキラしてきれいです。この編み方を知っておくと、たくさんつないでバッグチャームにしたり、マフラーにつけたり、工夫次第でバリエーションも広がります♪

### ☆お正月一口メモ☆

#### \* 祝い箸

お正月など晴れの日には両端が細くなっている白木の箸を使います。これには、一方を自分が使いもう一方に神様が宿るという意味があるのです。箸袋に名前を書くのは、神様に守っていただけるようお願いをこめたものです。

#### \* お雑煮

もともとは大晦日に神様にお供えたものを元旦に「神様と一緒にいただく」というもの。お供えものは各地域の産物であったためお雑煮の具が地方により様々なのです。

#### \* 祝い肴三種

おせちを代表する縁起物。この三つがあればおせちの形が整うとも。(田作り) 豊作を祈る、小さくてもお頭つきです(黒豆) 真っ黒になるまでマメに働き、シワがよるまで息災にという願い(数の子) 子孫の繁栄を願う

### 快適 eco 生活はじめませんか?

シャワーヘッド交換だけで

水道・燃料費がなんと

40~50%も節約できるんです!!

(アリアミスト節水シャワー)

詳しくは二神石油ガス (378-3644) まで!!

#### お詫びと訂正

先月号記載、四字熟語のコーナーで誤字がありました。

正しくは

画竜点睛→画竜点睛です

お詫びして訂正いたします。

#### まちなか水源 無料給水

はいよいよ12月31日まで!

この機会にたくさん飲んで

たくさん給水しましょう~♪

月~土 AM8:00~PM7:00

お待ちしております♡

