

土鍋でごはん♪

一気に秋めいてきましたね。新米もそろそろ出荷される時。節電ブーム以降、注目されているお鍋で炊くごはんは、そのおいしさから単なるブームではなさそうです。おいしいごはんは洗米も重要。ちょっとの手間でとびきりおいしいごはんができますよ！

10月

まずは、一度土鍋で炊飯に挑戦してみましょう！

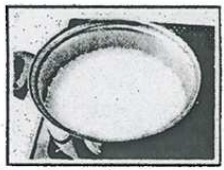
- 1合……中火で6分→弱火で5分 →火を止めて蒸らし20分
- 3合……中火で10分→弱火で5分 →火を止めて蒸らし20分



土鍋

ステンレス多層鍋でもおいしく炊けます！

- 1合……中火で6分→弱火で15分 →火を止めて蒸らし15分
- 3合……中火で10分→弱火で15分 →火を止めて蒸らし15分



ステンレス多層鍋

圧力鍋だと、もっと時間短縮！

- 3合……強火で7分→弱火で5分 →火を止めて約10分 (圧力が下がるまで)



圧力鍋

洗米は「水」も重要！ まちなか水源の水を使って炊いてみてください！



ライオンの赤ちゃん 3頭生まる!!

お米の洗い方 洗い方で、できあがりのおいしさが違います！

- ① たっぷりの水を入れたボウルに米を入れます。
- ② 手で米を回して水が白くにごれば水を捨てます。2~3回水を変えながら手早く洗います。 ※1回の水洗いに時間をかけると、ぬかの匂いが水と一緒に米に吸収され、ご飯がぬか臭くなります。
- ③ 水を捨てた後、米の粒をすり合わせるようにサクサクと音をさせながらとぎます。さらに水を変えて洗い、水が澄んだ感じになるまで水を変えながら1~2回洗います。 ※ゴシゴシ洗うと米の表面に傷がついたり、米が割れてしまうので、べたついた炊き上がりや炊きムラの原因になります。
- ④ ザルに米を上げて、軽く水気を切ります。
- ⑤ 米を鍋にうつして分量の水を入れます。30分以上浸水させた後に炊きます。 ※土鍋によっては吸水しやすいものもあります。 その場合は、別容器で浸しましょう。 ※炊き上がり後、鍋の中の余分な水分を飛ばすためにすぐにふたを開け、切るように混ぜましょう。

コツと注意点

- 約10分で沸騰してくるのが目安です。
- フタの穴から勢いよく湯気が出たら火を弱めましょう。
- 早めに沸騰した場合、中火で加熱を続けるとふきこぼれや、焦げ付くことがあります。少し火を弱めて様子を見ましょう。
- 1合で炊く場合は少量のため、沸騰までの時間が短くなる場合があります。鍋の状態や火加減に注意しましょう。
- 気温・水温・鍋の厚みなどにより火力や加熱時間は微妙に変化します。炊き込みご飯の場合も白米と同じ火加減・加熱時間で炊き上げることができます。

おいしいごはんが炊けたら作ってみよう！

しっとりかつおのふりかけ

【下準備】
 ○かつお節はザックリ刻んでほぐし、フライパンでパラパラになるまで乾煎りする。
 ○セロリの葉は、塩を入れた熱湯でサッとゆで、水に取って粗熱を取ったらしっかり水気を絞り、粗めのみじん切りにする。

【作り方】
 1. フライパンにサラダ油、チリメンジャコを入れて強火にかけ、全体に炒められたらセロリの葉を加えて炒め合わせる。
 2. 全体に油がなじんだら、乾煎りしたかつお節を加えて炒め合わせさらに【調味料】の材料を加え、焦がさないように炒める。
 3. 汁気がなくなって香ばしい香りがしてきたら火を止め、白ゴマを混ぜ合わせて鍋敷きに置く。粗熱が取れたらサケフレークを混ぜてでき上がり！
 熱々ご飯につけて、混ぜて、召し上がれ！！

【材料】
 ・かつお節(だしを取った後、水分をしっかり絞った状態)・40g
 ・セロリ(葉)・2本分
 ・塩・少々
 ・チリメンジャコ・大さじ4
 <調味料>
 酒・大さじ1
 砂糖・大さじ3
 しょうゆ・大さじ3
 白ゴマ・大さじ1
 ・サケフレーク・大さじ2
 ・サラダ油・大さじ1

写真イメージです

11月プチ講座のお知らせ

トロッケンゲピンデ 木の実を使ったナチュラルクラフト

ドイツやオーストリアに伝わる、木の実を使った伝統工芸。森深い国の素朴で温かいクラフトは寒い季節をほっこりさせてくれます♪

日時: 11月10日(土)
 PM1:30~
 講師: 益田 純子先生
 材料費: 1500円
 はさみをご持参ください♪



まちなか水源

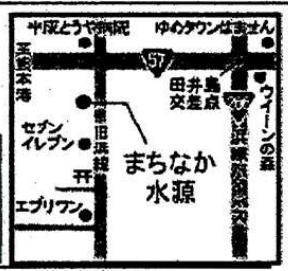
<http://machinakasuigen.com/>
 RO式(逆浸透膜)での浄水で最高品質の水を！！

RO水+アルカリ還元水の自販機ステーション: 4リットル100円で販売中

(専用ペットボトル1本300円・殺菌機1回10円)

営業: 月~土 (AM8:00~PM9:00)
 日 祝 (AM9:00~PM7:00)

逆浸透膜システムに高性能アルカリ還元整水器を合体。95%以上の不純物を除去。安全+おいしい水を作りだしています



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪
 LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク
 水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイドール・まちなか水源・水回りリフォーム(トイレ・キッチン・風呂・洗面所など)
 器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください！ 378-3644までどうぞ

1日3分、 骨盤ダイエット!

なかなか落ちない部位であり、どうしても痩せたい部位でもある下腹。体重が減っても、下腹だけはそのまま.....そんな人も多いのではないでしょうか。単に食事制限を行うだけのダイエットでは、なかなか下腹には効いてきません。下腹には、下腹のためのダイエットが必要なのです。

骨盤周辺のインナーマッスルを鍛える腰回し

(最低でも1日1セットは行い、毎日続けることが大切です。)

腰をゆっくり左右に動かす

- 1.背筋を伸ばし、足を肩幅程度に開いて立ちます。
- 2.ヒザを軽く曲げてリラックスして立ち、手は腰に当てます。
- 3.お腹とお尻に軽く力を入れます(お尻は引きしめるように力をいれます)。
- 4.ゆっくりと左右に腰を動かします。左右各10回行います。お腹に力を入れないと、上半身も一緒に揺れてしまうので、お腹にしっかり力を入れて行いましょう。また、呼吸は自然に行い、止めないようにしましょう

腰をゆっくり前後に動かす

- 1.背筋を伸ばし、足を肩幅程度に開いて立ちます。
- 2.ヒザを軽く曲げてリラックスして立ち、手は腰に当てます。
- 3.お腹とお尻に軽く力を入れます(お尻は引きしめるように力をいれます)。
- 4.お尻を突き出し過ぎないようにして、ゆっくりと腰を後ろに動かします。
- 5.息を吐きながらお尻を引きしめるようにして腰を前に動かします。前後各10回行います。お尻を突き出しすぎないように注意しましょう。

腰をゆっくり大きく回す

- 1.背筋を伸ばし、足を肩幅程度に開いて立ちます。
- 2.ヒザを軽く曲げてリラックスして立ち、手は腰に当てます。
- 3.お腹とお尻に軽く力を入れます(お尻は引きしめるように力をいれます)。
- 4.ゆっくりと右から大きく腰を回します。
- 5.4と同様に、左から腰を回します。右からの腰回しと左からの腰回しを、交互に10回ずつ行います。腰の周りに円を描くようなイメージで行いましょう。お尻を突き出しすぎないようにして、腰だけを回すように意識します。

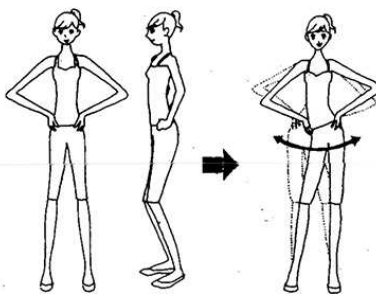
ポイント

腰だけを動かすように意識しましょう。上半身も一緒に動きやすいので注意して、お腹に力を入れて行うことが大切です。鏡を見ながらやるとよいでしょう。

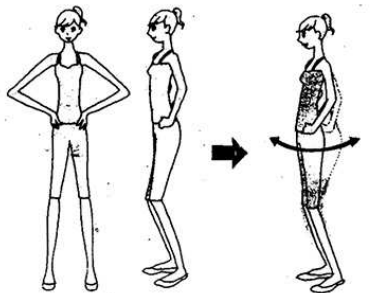


11月

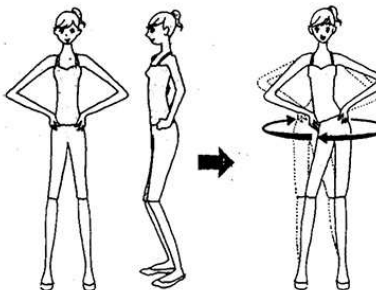
腰をゆっくり左右に動かす



腰をゆっくり前後に動かす



腰をゆっくり大きく回す



黒糖きなこミルクティー

材料(2人分)
黒砂糖 20~25g きなこ 大さじ1~1.5
熱湯 100ml 牛乳 200ml

作り方

- ① 鍋に黒砂糖、きな粉を入れ、熱湯を少しずつ加えながら、ダマができないように混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳を加えて弱火にかけ、温まったら器に注ぐ。※黒砂糖の量は好みで調節して下さい。

12月プチ講座のお知らせ



迎春
いけ花

写真はイメージです

早いもので、もうすぐお正月。12月のプチ講座は、松やお正月らしい花材を使って、迎春用の生け花を教えていただきます。

日時: 12月15日(土)
PM1:30~

講師: 山田 応裕先生
材料費: 1500円
花はさみと花材袋をご持参ください♪

まちなか水源

http://machinakasuigen.com/

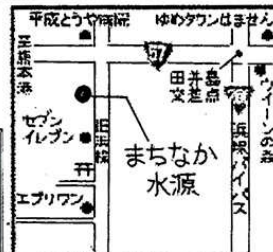
RO式(逆浸透膜)での浄水で最高品質の水を!!

RO水+アルカリ還元水の自販機ステーション: 4リットル100円で販売中

(専用ペットボトル1本300円・殺菌機1回10円)

営業: 月~土 (AM8:00~PM9:00)
日 祝 (AM9:00~PM7:00)

逆浸透膜システムに
高性能アルカリ還元整水器を合体。
95%以上の不純物を除去。
安全+おいしい水を作りだしています



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪
LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク
水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器ガイトール・まちなか水源・水回りリフォーム(トイレ・キッチン・お風呂・洗面所など)
器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください! 378-3644までどうぞ

たんぽぽ

飲酒運転根絶宣言 飲んだら乗らない!

アルコール分解のスピード

あなたの体の中で、アルコールがどのくらいのスピードで分解されるか知っていますか? 宴会に行く前にぜひ覚えて行ってください!

ぜひ覚えて! アルコールの1単位

ビール	日本酒	ウイスキー
500ml	1合(180ml)	60ml
度数5%	度数15%	度数43%
ワイン	チューハイ	焼酎
200ml	350ml	100ml
度数12%	度数7%	度数25%

(各アルコールの1単位の分量です)

アルコールの処理にかかる時間

(上記表参照)1単位のアルコールを飲むと体内での処理に約4時間かかります。2単位以上飲んで、7時間後に勤務するしたら……睡眠をとったり、お風呂に入ったとしてもアルコールがぬけないままの飲酒運転となってしまいます。とくに、お酒の弱い人や女性はアルコールの処理にもっと時間がかかってしまいます。飲んだ直後の運転はもちろん、深酒した翌日の運転も絶対にやめましょう!!

飲酒運転、しっかり取り締まるよ!



熊本県警マスコット ゆっぴー

12月、1月は何かと酒席の多い季節。そして、悲しいかな飲酒事故も増えてしまいます。これくらいなら大丈夫、自分は大丈夫という甘い認識を捨てなければならぬ事故です。自分だけでなく周りの人も不幸にならないためにも、飲酒運転イコール悲しい結末が待っている、と胸に刻み楽しい宴会シーズンを送りましょう!!

12月



飲酒運転根絶宣言

- 飲酒運転は絶対にしません。
- 翌日が仕事の時は、深酒は絶対しません。
- アルコールチェッカー等を活用し、飲酒運転防止に努めます。
- 運転する人には、絶対にお酒をすすめません。
- 周りの人にも気を配り、飲酒運転は絶対に許しません。

(有)二神石油ガスは熊本南署から安全運転管理モデル事業所に委嘱されています。下記記事は11月に南署署員の前で飲酒運転根絶宣言をしたときに熊本日日新聞に掲載されたものです。



違反行為	罰則
酒酔い	5年以下の懲役または100万円以下の罰金
酒気帯び	3年以下の懲役または50万円以下の罰金
飲酒検査拒否	3ヵ月以下の懲役または50万円以下の罰金
車両の提供	2~3年以下の懲役または50~100万円以下の罰金
酒類の提供	2~3年以下の懲役または30~50万円以下の罰金
同乗	2~3年以下の懲役または30~50万円以下の罰金

飲酒運転事故というのはそれぞれの心構えひとつで絶対に無くせるものです! 飲酒運転ゼロの世の中を目指しましょう!!

1月プチ講座のお知らせ

簡単に楽しくできる!
ネイル・アート
 ウォーターマールという技法を学びます 家でも簡単にできるので、お出かけが楽しくなりそうです!
 写真はイメージです
 日時: 1月26日(土) PM1:30~
 講師: 那答院 亜矢先生(Aya Nail)
 材料費: 1500円
 ※タオルを2枚ご持参下さい

フライパンで

ガトーショコラ

材料(2人分): ホトケキックス60g・チョコレート100g・バター80g・牛乳大さじ4
 砂糖大さじ2・卵1個・飾り用ミントの葉・粉糖

- ①チョコレートは細かく刻み、卵は溶きほぐす
- ②耐熱ボウルにチョコレート、バター、牛乳、砂糖を入れラップをかけレンジで2分程度加熱
- ③泡立て器で混ぜ合わせ、なめらかになったら溶き卵を加えて混ぜ合わせる
- ④ホトケキックスを振るいながら加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、耐熱容器に入れる
- ⑤フライパンにオープンペーパーを敷き、④をのせて熱湯を1.5cm位注ぎ入れ、ふきんで包んだフライパンの蓋をし、中火で15分程蒸す。仕上げに茶こしなどで粉糖ふりかけミントの葉を飾る。(フライパンで蒸すとき、ふきんが垂れて火につかないよう気を付けてください!)



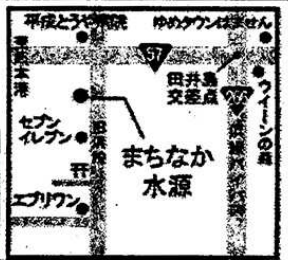
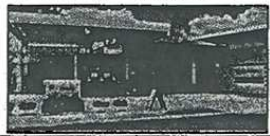
まちなか水源

http://machinakasuigen.com/
 RO式(逆浸透膜)での浄水で最高品質の水を!!

RO水+アルカリ還元水の自販機ステーション: 4リットル100円で販売中

(専用ペットボトル1本300円・殺菌機1回10円)
 営業: 月~土 (AM8:00~PM9:00)
 日祝 (AM9:00~PM7:00)

逆浸透膜システムに高性能アルカリ還元浄水器を合体。95%以上の不純物を除去。安全+おいしい水を作りだしています



家のことでお困りのときは、まず、お電話ください♪
 LPガス・ガス器具・太陽光発電・太陽熱温水器・オール電化・ホームリメイク
 水揚げポンプ・逆浸透膜式浄水器・ガイトール・まちなか水源・水回りリフォーム・トイレ・キッチン
 器具販売のほか、修理・メンテナンスなど何でもご相談ください! 378-3644までどうぞ お風呂・洗面所など