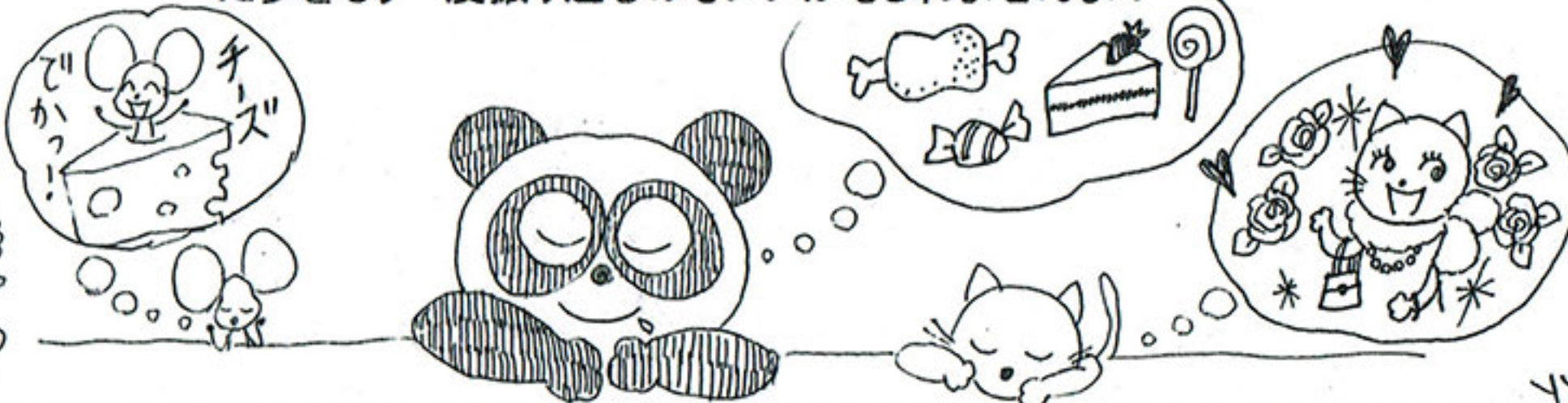




## 夢占い

4月になって新しい環境になり、まだまだ馴染めない～そんな人も多いのでは？  
悪夢にうなされる人もいるかもしれません。夢の内容で、感じてはいない潜在意識を知ることができる場合があります。ストレスを感じていないという人も、実は心の奥底でかなり踏ん張っている可能性だってあるのです。気持ちを解放するためにも、今朝見た夢をもう一度振り返るのもいいかもしれませんよ!

## 4月



キーワード	状況	夢診断
先生	叱られる 褒められる	不安があるとき 自信を取り戻そうとしているとき
先輩		上昇運が強まっているとき
上司	殴る 自分が上司に 一緒に食事	近いうちに出世しそうとき 自分が周囲からよく思われていないのでは、という不安の表れ 心配の種が胸にくすぶっている証拠
祖父母		夢での祖父母は影の援助者。亡くなった祖父母が心配そうに見ているときは、細心の注意を払った生活と墓参りを忘れずに
父親		理想の男性像として現れます。あなたが男性なら権威、女性なら依存の対象となります
母親	小言を言われる	トラブルの前兆。気をつけて
亡くなった人		あなたが誰かに救いを求めているとき
嵐		欲求不満による感情のほどばしり
雨		誰か、または何かを洗い流してすっきりしたい願望
火事	見ている 自宅が燃える くすぶる煙が上がる	あなたをサポートしてくれる人が現れる 逆夢。高く上がる火柱は家族運の上昇を表します なにかトラブルが起きる心配があります。用心して。
洪水・津波		感情が溢れていることを暗示。あなたの中に何か破壊的な感情があるのかもしれない
海	美しい海 大波の海 海辺	憧れのひとすばらしい恋のチャンス 好きではない人からの告白。恋のトラブルあり。 他人からの誤解・スキャンダルあり
川	ゆっくりと流れる美しい川 荒れて濁った川	豊かで自信に満ちている 自分の決断、考えに不安がある
崖		追い詰められた状況。立ちふさがる障害。不安と危険がいっぱいの大ピンチ。
空	空を見上げている 空を飛ぶ 青空	まだ夢をあきらめていないし コンプレックスの表れ。表面を取り繕っているとき 安らぎや自由を強く求めているとき
懐かしい場所		昔に戻りたい、現実から離れたたいという願望の表れ
遊園地		今は手の届かない良い思い出の象徴
追いかけられる		追い詰められた状況や心境、不安な心の表れ。繰り返し見るときは体の不調な兆しのこともあります。
追う		積極的に何かをしようと思いが高まっているとき
落ちる		道徳的な墮落をこらえることへの恐れ。名声を失うことや良い地位から脱落することへの恐れ
おぼれる		難問に押しつぶされるのでは、という不安
人を殺す、殺される		突然展望が開け望みが叶う、という吉夢。
怪我する		あなたの後ろ向きな気持ちを表す。怪我が治る夢は吉兆となります。
遅刻する		そのことをイヤイヤやっているとき、自分にとってイヤなことの場合がある
歌う		自分の魅力や才能を人前で思い切り誇示したいとき、自分の魅力を誰もわかっていないと思っているとき
指揮をする		自分がリーダーになりたいと思っているとき

### 5月プチ講座

#### お花のクリアフォトフレーム

事務所に見本がありますよ~!

これからの季節にピッタリな涼しげなクリアな写真立てです。間に写真を挟み込むような形。お花やシールで、好みに合わせてデコレーションしましょう!

日時:5月16日(土)PM13:30~  
講師:益田 純子先生 ハサミも  
受講料:2500円 ご用意下さい!

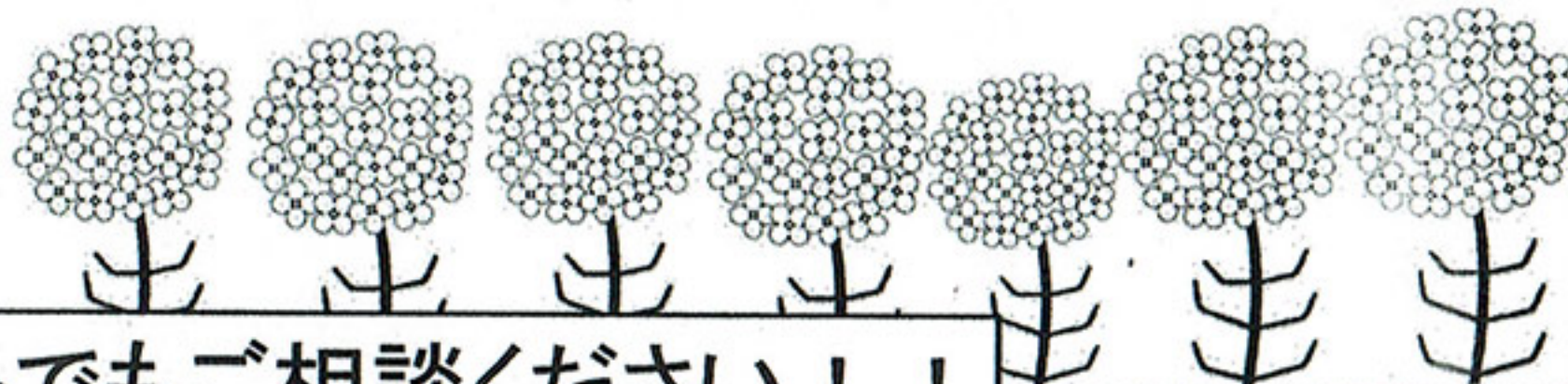
### 春の菜の花とマイタケのパスタ

#### 材料(2人分)

菜の花150g  
マイタケ1/2パック  
トマト1/2個  
ニンニク1片  
赤唐辛子1/2本  
ツナ(缶)1缶  
スパゲティー160g  
塩少々  
粗びき黒コショウ少々  
オリーブ油大さじ2

#### 下準備

菜の花は塩少々を入れた熱湯で約1分ゆでる。水に取り、長さ2cmに切る。マイタケは粗く手で裂く。トマトは1cmの角切りにする。ニンニクはみじん切り  
①フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ、弱火にかける。香りがたったら赤唐辛子、菜の花、マイタケ、トマト、ツナを加えて炒める  
②ゆで上がったスパゲティーを加え、塩、粗びき黒コショウで味を調え、器に盛る



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・  
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。  
お気軽にお問合せくださいませ! ★見積もりは無料です★





# たんぽぽ

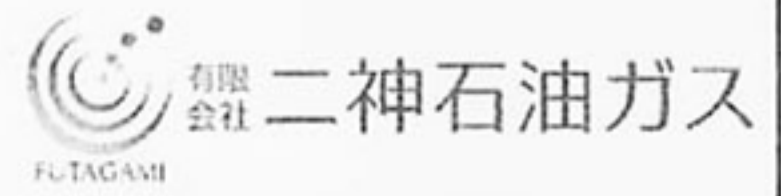


2015/5月 Vol.173号

熊本市南区田井島2-1-14  
http://www.futagamigs.com

TEL096-378-3644

お客様に支えられて52年。



## おうち薬膳レシピ

気持ちのいい気候ですが、5月病や花粉症、夏バテなど体にはツライことも多い季節です。家庭でちょっと作れるプチ薬膳料理でがんばって乗り越えていきましょう！

# 5月

### プチうつ解消

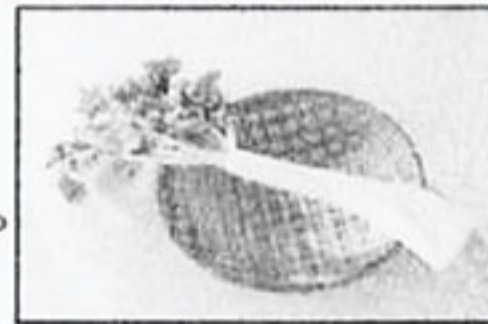
・セロリ...漢方では、肝の気が乱れると精神状態に影響を与えと言われています。特に春はバランスを崩しがち。セロリは、肝の働きをよくして頭に昇った気を落ち着かせるので、気鬱やめまい、イライラ、のぼせ、頭痛などにおすすめの食材です。香りにもストレスや不安を和らげる働きがあります。

#### ○(セロリとアサリのスープ)

材料(2人分)

セロリ1本 アサリ(砂出し)1パック クコの実小さじ2 ショウガ1/2片 水400ml  
顆粒チキンスープの素小さじ1 酒大さじ2 塩コショウ少々 ゴマ油小さじ1/2

- 作り方
- ①鍋にアサリ、ショウガ、水、顆粒チキンスープの素、酒を入れて火にかけ、煮 たらアサリを取り出す。
  - ②セロリ、クコの実を加え、セロリがやわらかくなれば塩コショウで味を調える。火を止めてゴマ油を入れ、器に。



#### ○(セロリとタコのマリネ)

材料(2人分)

セロリ(小)1本 ゆでタコ足1本 バジル(生)6枚 紫玉ネギ1/4個 ブラックオリーブ(種抜き)6個

<マリネ液>

レモン汁1/2個分 白ワイン大さじ1 EVオリーブ油大さじ1 ニンニク(すりおろし)1/2片分 塩コショウ適量

作り方

- ①ボウルに<マリネ液>の材料を入れて混ぜ、セロリ、ゆでタコ足、バジル、紫玉ネギ、ブラックオリーブを加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で20~30分冷やし、器に盛る。

・ピーマン... 肝の働きをよくして、滞った気を巡らせるので、憂鬱な気分やイライラを穏やかな気持ちに静めます。パプリカも同様の効果が期待できます。

#### ○(ピーマンとタケノコのカレー炒め)

材料(2人分)

ピーマン3個 水煮タケノコ100g 厚揚げ2個  
ショウガ(すりおろし)1片分 水50ml

<調味料>

カレー粉小さじ2 しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ1  
顆粒チキンスープの素小さじ1 塩コショウ少々 サラダ油大さじ1

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ショウガを炒める。香りがたてば、ピーマン、水煮タケノコ、厚揚げを加えて炒める。
- ②混ぜ合わせた<調味料>を加え、炒め合わせる。塩コショウで味を調え、器に盛る。



### 6月プチ講座

気分をリフレッシュ!

癒しのアロマスプレー



うっとうしい梅雨もさわやかに！アロマを使ったスプレーを作ります。

\*化粧水\*日焼けあとの化粧水  
\*虫よけ~の中から、好きな物を作ることができます。アロマは30種類の中から選べます！

日時:6月13日(土)PM13:30~  
講師:高木 志保先生  
受講料:1000円



## Mother's day

お母さん、いつもありがとう!!



### スタミナアップ

・山芋... 山芋は「山ウナギ」と呼ばれるほどのスタミナ食材。乾燥させたものは「山薬(さんやく)」と呼ばれ、漢方薬に使われ、滋養強壮、疲労回復に効果があります。胃腸の働きを高めて消化を促進するので、食欲がないときにも。虚弱体質の人にもおすすめの食材です。

#### ○(長芋のカレーマスタード炒め)

材料(2人分)

長芋8~10cm ベーコン(ブロック)80g シイタケ2~3個 ニンニク(みじん切り)1片分 パセリ(みじん切り)1枝分 カレー粉小さじ1 粒マスタード大さじ2 塩コショウ少々 バター15g

作り方

- ①フライパンにバター、ニンニクを入れて火にかけ、長芋、ベーコン、シイタケを加えて焼き色がつくまで炒める。
- ②パセリ、カレー粉、粒マスタードを加えて炒め合わせる。塩コショウで味を調え、器に盛る。

#### ○(山かけ豚丼)

材料(2人分)

山芋250g 豚バラ肉(厚め:スライス)200g 塩コショウ少々 片栗粉大さじ2

<調味料>

酢大さじ2 酒大さじ1 しょうゆ大さじ1 みりん大さじ1 ハチミツ小さじ1  
豆板醤小さじ1 ニンニク(すりおろし)1片分 卵黄2個分 スプラウト1/2

パック ご飯(炊きたて)丼2杯分 サラダ油適量

作り方

- ①フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚バラ肉を入れて焼き色がつくまで焼く。<調味料>を加えて手早くからめる。
- ②丼にご飯をよそい、山芋をかけて①の豚バラ肉を並べる。卵黄、スプラウトを添える。

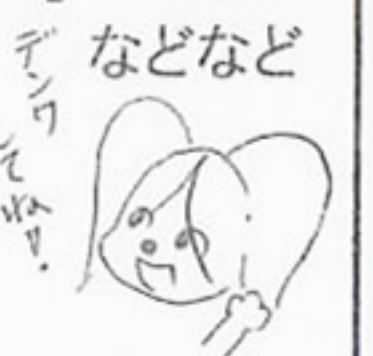
## 住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!

### 0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・  
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。  
お気軽にお問合せくださいませ! ★見積もりは無料です★



## ブルーベリー狩り に行こう!!

6月末～ブルーベリーの収穫が始まります。  
甘酸っぱい大粒のブルーベリーはもはや夏の定番。  
摘みたてのブルーベリーをふんだんに使ってジュースやゼリーなど作りたいですね。  
栄養価も高く、目に良いとされています。子供さんは勿論ご年配の方も旬のブルーベリーをたくさん食べましょう!

# 6月

### ブルーベリーの上手な摘み方

全体が青黒くなって、引っ張ると実が容易にとれるものが完熟のサイン。  
赤みがまだ残っているものは、酸っぱくておいしくありません。また、ブルーベリーは摘んだあと熟成はしませんので、必ず、黒い粒を獲りましょう。

### ブルーベリー狩りで注意すること

- \*暑さが厳しい頃なので、午前中の来園がおすすめ。
- \*ブルーベリーは病害虫に強いので、無農薬栽培をしているところが多くクモやカマキリなど昆虫も多いかも。長袖長ズボンでいきましょう。虫よけスプレーを持っていくといいかもしれません。

### ブルーベリーの保存法

- \*すぐに冷やす  
実も高温になっています。劣化がすすむので、収穫したらすぐに保冷剤の入ったクーラーボックスなどに入れましょう
- \*濡れたままにしない  
キッチンペーパーなどで水気をとってから冷蔵庫へ入れましょう
- \*冷凍する  
すぐに食べない分は水気をとってから冷凍庫へ。密閉容器に入れてね!



### ブルーベリーは目にいい?

ブルーベリーの濃い青紫色はアントシアニン色素によるもので、このアントシアニン色素が視神経の働きを促す作用があります。ブルーベリーに含まれるアントシアニン色素は即効性があるので、摂取後2～4時間で効き目が表れ、24時間で消失します。朝食に毎日ブルーベリーを食べると、日中の疲れ目など解消するかもしれませんね。

園名	住所	TEL	開園時間	料金
南阿蘇ブルーベリー園 輝(きり)	熊本県阿蘇郡南阿蘇村長野1805-2	090-4488-8933	9:00~17:00	入園料:大人1000円・子供500円 (食べ放題+詰め放題(300g)バックつき) 追加バック大・800円、小・500円
ブルーベリー畑ゆかりのファーム	熊本県阿蘇郡南阿蘇村久石522	0967-62-9004	9:00~18:00	入園料:なし 持ち帰り用バック1000円(500g以上入ります)
ころろぎブルーベリー園	熊本県上益城郡山都町菅尾1344-1	0967-83-0554	8:00~18:00 木曜定休	入園料:大人500円、小学生200円 お持ち帰り:150円/100g
ブルーベリー農園 片倉	熊本県上益城郡山都町滝上429	0967-83-0649	9:00~17:00 要予約	入園料:大人500円、小~中学生200円



### かんたんのできる ストレッチ体操

梅雨時はつい運動不足になりがち。簡単にできる体操で運動不足を解消しましょう!

日時 7月11日(土)  
PM1:30~  
講師 杉村 敏先生  
オフィスこころ(整体サロン)主宰  
参加費 500円



### ブルーベリーゼリー

材料: 粉ゼラチン15g、ブルーベリー100g  
グラニュー糖50g、レモン汁小さじ1  
水500cc

- 作り方:
- ①ゼラチンは器に入れ、大さじ3の水をふりかけておく
  - ②ブルーベリーにグラニュー糖半分25g、レモン汁を加え、弱火で煮る
  - ③②に火が通り柔らかくなったら裏ごしをする(飾り用で何粒か残しておく)
  - ④裏ごしした③に残りのグラニュー糖25gと水を加え煮る。ひと煮立ちしたら①のゼラチンを加え溶かす
  - ⑤ゼリーのカップに④を入れ粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める
  - ⑥飾り用のブルーベリーやミントなどで飾る

### ブルーベリーチーズ

材料: ブルーベリー適量  
カマンベールチーズ1/2  
はちみつ大匙1~2

- 作り方:
- ①耐熱容器にカマンベールチーズを半分カットして入れる
  - ②ブルーベリーを上に乗せて、はちみつを回しかける
  - ③トースターで5分程度焼き、チーズが溶けていたらできあがり。とろっとする程度。おつまみにもデザートにもなります~



### 甘さひかえめブルーベリージャム

材料: ブルーベリー500g、砂糖200g(お好みで加減して下さい)  
作り方:

- ①洗ったブルーベリーをミキサーにかける(全部つぶさず、半分は実が残る程度)
- ②砂糖を加え、ホーローの鍋で中火で煮詰めていく。焦げないように木べらでかき混ぜる。
- ③あぶくはお玉でとりのぞく
- ④かき混ぜると鍋底が見えるくらいになったら、清潔なビンに入れそのまま冷ます  
冷えると固まってジャムのできあがり。



住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・  
水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム  
などなど

とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。  
お気軽にお問合せくださいませ! ★見積もりは無料です★

