

爽やかな秋  
おいしいもの  
いっぱい食べて  
明日も  
がんばろう！

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

TEL096-378-3644

信頼と実績  
55年



有限会社 二神石油ガス

# 植物のパワー ファイトケミカル

### ファイトケミカルとは？

ファイト(phyto:植物)ケミカル(chemical:化学)ファイトケミカルとも言います。野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、植物性食品の色素や香り、アクなどの成分から発見された化学物質です。抗酸化力、免疫力のアップなど、健康維持・改善に役立つのではないかと期待され、研究が進んでいます。

なかでも注目したいのは、抗酸化力です。酸化は、さまざまな病気や老化の原因とされ、がんや認知症、生活習慣病とも密接な因果関係があるといわれています。これらの疾患に対してビタミンやミネラルとともに、ファイトケミカルを上手に摂り入れることにより、予防に役立つのではないかと期待されています。

### 栄養素

人間には生命を維持するのに必要な5大栄養素というものがあります。

- 1.糖質
- 2.たんぱく質
- 3.脂質
- 4.ビタミン
- 5.ミネラル

ここに第6の栄養素として食物繊維がプラスされて6つの栄養素とされていましたが、ファイトケミカルはその次の第7の栄養素として注目をされています。

### 身近なファイトケミカル

赤ワインに含まれていることで話題になったポリフェノールも、ファイトケミカルの一つです。これも活性酸素を取り去る抗酸化力があります。このほか、緑茶に含まれるカテキン、大豆に含まれるフラボノイド、ニンジンやカボチャなどに含まれるカロテン類など、現在発見されているファイトケミカルは約1500種類※。ほとんどの植物に含まれ種類も多く、バラエティーに富んでいます。※推定される種類は10000以上あるといわれています

### 期待される効果

- ・体内の活性酸素を除去する「抗酸化作用」  
トマト・玉ねぎ・ブロッコリー・ニンニク・赤ワインなど
  - ・血栓予防やコレステロール除去の「血液サラサラ効果」  
玉ねぎ・きのこ類・春菊・セロリ・大豆など
  - ・血管を柔軟にする「動脈硬化予防」  
ごぼう・ピーマン・小松菜・ニンニク・シソなど
  - ・体内の毒素を排出する「デトックス効果」  
セロリ・クレソン・ブロッコリー・りんご・キャベツなど
  - ・病気や細菌などに負けない体づくり「免疫力アップ」  
人参・きのこ類・ピーマン・バナナ・キャベツなど
  - ・ガンの原因となるものを抑制する「抗ガン作用」  
キャベツ・ブロッコリー・大豆・きのこ類・トマトなど
  - ・老化防止「アンチエイジング」  
玉ねぎ・ブルーベリー・ほうれん草・トマト・ブロッコリーなど
- ※これらは薬ではありません。あくまでも「効果が期待される成分」です。  
ふだんの食事にバランスよく摂りいれましょう。

厳しい自然界で生き残るための植物の知恵・力。第七の栄養素とも呼ばれているファイトケミカルとはいったい何なのでしょう？



# 10月

ポリフェノール	赤ワイン・ぶどう・いちご・ブルーベリー・紅茶など
カロテノイド類	ほうれん草・人参・かぼちゃ・トマト・みかん・唐辛子など
アントシニアン	ブルーベリー・黒豆・なす・ぶどうの皮など
カテキン	緑茶
セサミン	ごま
クロロゲン酸	じゃがいも・ごぼう・コーヒー豆など
クロロフィル	ほうれん草・ピーマン・モロヘイヤ・おくらなど
ルテイン	ケール・ほうれん草・ブロッコリー・とうもろこし・キウイなど
リコピン	トマト・スイカなど
イソフラボン	大豆・大豆製品・葛など
合硫化合物	ニンニク・玉ねぎ・わさび・大根など
テルペン類	クローブ・レモン・ハッカ・タイム・オレガノ・柑橘類など

ファイトケミカルの主な成分

### ファイトケミカルスープ

野菜のチカラ、とは言ってもただ野菜を食べているだけでは効率よく摂れません。30分煮ることで野菜の細胞壁が壊れ、ファイトケミカルが煮汁に出て、体内に吸収しやすくなるそうです。

材料(基本の作り方)

キャベツ100g・玉ねぎ100g・人参100g・かぼちゃ100g 水1リットル

作り方

- 1.すべての野菜を食べやすい大きさに切る。(ニンジンとカボチャは皮ごと使用。)
- 2.材料すべてを鍋に入れ、弱火で30分煮たらできあがり。冷凍すると2週間日持ちする。
- 3.少々塩を加えてもよい。慣れてくるとそのままの野菜の味が美味しくなるそう。朝夕、食事の前にカップに1杯、ファイトケミカルスープを食べると、ダイエットにもいいですし、血糖値の上昇も抑えることができます。また、そのスープをダシにしてカレーやシチューなどのほかのお料理に使うのもいいでしょう。

### たんぽぽ200号記念プレゼント

多数のご応募、本当にありがとうございます！可愛いイラストや暖かいコメントを書いてくださった方もおられ、とてもうれしく読ませていただきました。300号に向けての活力となり本当に感謝しております。厳正なる抽選の結果は次号で！(お名前の公表はありません)これからも引き続き、ご愛読のほどよろしくお願い申し上げます。

### 熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など





# 待ちました♡ 新米の季節！

糖質制限や炭水化物ダイエットなどで、最近では敬遠されがちな白米。けれど、新米のおいしい季節。日本人なら炊きたてほかほかごはんが恋しいときですね。噛めば噛むほどに味わい深くなるご飯。一粒一粒、大切に食べましょう！

# 11月

### 新米とは、いつからいつまでのお米？

新米とは、JAS法に基づいて収穫した年の12月31日までに精米され包装されたものに限定されています。では、新米が収穫される時期は？という、これは地域や品種によっても異なります。基本的には、新米は秋の味覚というくらいですから、9月～10月ごろで日本列島の西からだんだん北上していくイメージです。ちなみに、日本で一番早い新米は沖縄県石垣島のお米で、毎年6月下旬から7月初旬に登場します。九州以北では、やっと田植えが終わった頃なので、その早さは驚きですね。

### 新米の保存方法は？

お米は立派な生鮮食品。長持ちするイメージですが一般的に精米されたお米をおいしく食べるには、夏場だと2週間程度、それ以外でも3週間程度といわれています。精米後は空気に触れると酸化が進みます。酸化は温度が高いと活発になりますので、理想的な保管場所は低温、低湿度そして日のあたらない場所。家の中で、この条件を満たすのは冷蔵庫の野菜室になります。おススメはペットボトル(洗ってしっかり乾燥させた物)に移して冷蔵庫で保存。使うときも使い易いです。2リットルのペットボトルにはおおよそ1升のお米が入ります。

### 新米の炊き方

新米は米自体に水分を多くもっているため、適量といわれる水の量で炊くとやわらかくなりすぎる傾向にあります。いつもより、水加減を少なめに炊きます。新米が割れてしまわないようにやさしく混ぜるようにして洗いましょう。

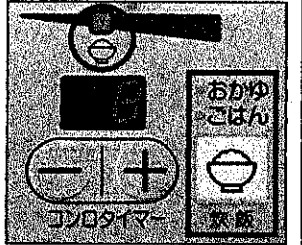
### ガスで炊くごはんがおいしいワケ

ガスの火が鍋全体を包み、強い火力で短い時間で沸騰させることで旨み成分をお米に閉じ込めることができ、対流を起こすことで、お米一粒一粒にムラ無く均等にしっかり熱が伝わるので、芯までふっくら炊きあがります。強い火力で理想的な炊飯ラインを実現できるので、粘りが強く甘みも引き出せます。最近の電気炊飯器が高価なのは、この、ガス火(直火)で炊くことを再現しようとしているからなのです。



### ガスコンロを見てみよう！

現在販売しているガスコンロの多くには自動炊飯機能という設備がついています。この機能があれば、ボタンひとつで炊飯ができるのでとても便利ですが、この機能がなくても大丈夫！蓋つきのお鍋さえあればふっくらおいしいご飯が炊けます！



### ガスコンロでご飯を炊く！(炊飯機能なしの場合)

くめやす(1~3合程度の場合) >

- ・(1) 中火で沸騰させる (目安時間 10分ほど)
- ・(2) 沸騰したら弱火にして約10~15分。蒸気が無くなる、又は、グツグツ感がなくなったら消火します。(3) 消火後、約10~15分そのまま蒸らせば、出来上がり。
- ・※ ご利用される鍋や火加減などにより目安の時間は変動します。お鍋は軽いものより、重たく厚いお鍋がおすすです。各お鍋に沿った炊飯がわかるサイトがあります。参考にしてみてください！

<http://hidetaku.jp/challenge/index.html>

火で炊く コンロでごはん生活

ごはんレシピや楽しい記事もいっぱいですよ！

### 鮭とにんじんのふりかけ

#### ☆ごはんレシピ☆

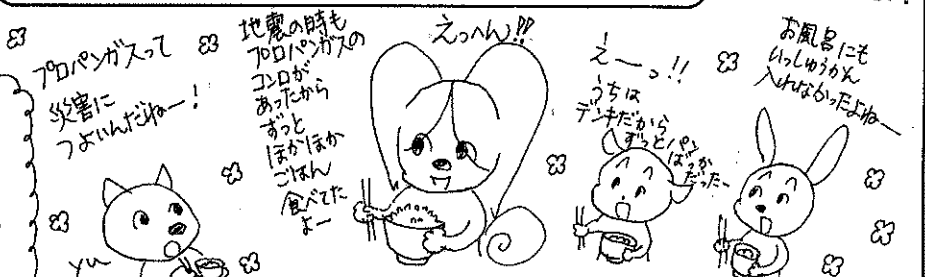
材料：・生鮭の切り身2切れ・にんじん2本・白いりごま大さじ1強  
・しょうゆ みりん 塩 こしょう ごま油

- ① 鮭はグリルか焼き網で両面をこんがり焼き、皮と骨を取り除いて身をほぐす。
- ② にんじんはよく洗ってから、皮つきのまますりおろす。
- ③ フライパンににんじんを入れ、弱めの中火でからいりする。水けがなくなってきたら、鮭を加えてさらに炒める。しょうゆ、みりん各大さじ1と1/2、ごまを加え、味をみて、塩、こしょう各少々を加える。仕上げにごま油少々をふってもよい。さましてから保存容器に入れれば、冷蔵庫で3~4日保存可能。

### さばそぼろ

材料：・さばの水煮(缶詰・200g入り)2缶・しょうが(親指大)2かけ(40g)  
・白いりごま大さじ4・酒・しょうゆ

- ① さばは缶汁をきる。しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ② 鍋にさばと酒、しょうゆ各大さじ6を入れ、全体をざっとほぐしてから中火にかける。菜箸5~6本で全体をほぐすように混ぜながら、まず30分ほど炒める(このとき、焦げないように途中で2~3回、鍋をぬれぶきんの上のせて鍋底をさましてから再び火にかけるとうい)。
- ③ しょうがを加え、さらに混ぜながら8~10分炒め、水分が完全にとんで、全体がポロポロとした粉状になったら火を止める。いりごまを加え、余熱でいるように混ぜる。完全にさめたら密閉容器などに移して冷蔵庫に入れ、3週間くらいで食べきるようにする。



### たんぽぽ200号記念プレゼント

### 当選者発表！

おめでとうございます！当選された方は下記の通りです。  
個人情報保守のためイニシャルでお知らせします。  
ご本人様には直接ご連絡差し上げます！お楽しみに！！  
社長賞：大津町\*様、たんぽぽ賞：琴平\*N\*様、ふっくら賞：八王寺\*N\*S\*様  
レシピ賞良町\*Y\*K\*様、ゆったり賞：八分字\*K\*H\*様、  
ビューティー賞：菊陽町\*R\*Y\*様、出仲間F\*S\*様、九品寺\*I\*N\*様、川尻T\*Y\*様  
南熊本M\*N\*様  
パンにゃんチュー賞：泗水町\*S\*Y\*様、出仲間S\*M\*様、御幸苗田T\*M\*様、出仲間A\*E\*様  
池田K\*N\*様、出仲間M\*K\*様、南高江K\*O\*様、九品寺E\*K\*様、出仲間M\*T\*様、帯山M\*T\*様  
W賞まちなか水源賞は発送をもって発表にかえさせていただきます。  
多数のご応募、誠にありがとうございました！！抽選の様様はたんぽぽブログで！

<http://blog.goo.ne.jp/futagamis>

### 熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料で見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ポイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など

今年もあと1ヶ月。気が急ぐ時期がゆとりを持たずに毎日おつかい!

## 12月

### おしゃれなハーバリウム 作ってみる?

#### ハーバリウムとは?

ハーバリウムとは、押し花などの植物標本を表す言葉ですが最近ではドライフラワーなどを透明な液体に浸けてかわいい瓶に入れたインテリア雑貨のことを指すことが多く大変話題になっています!

#### ハーバリウムを作ってみよう!

##### 作り方:

- ①瓶を殺菌後、しっかり乾燥させる
- ②ドライフラワー・プリザーブドフラワーを瓶の中に入れる
- ③専用オイルを注いで、しっかりと蓋を閉める

##### 注意点:

- ①瓶は『完全に乾燥させたもの』を使用(カビ・葉の発生の原因になるため)
- ②ドライフラワー・プリザーブドフラワーを使用する(同じくカビなどの原因になるため)
- ③専用オイルを使うのがおススメ。(安全性も高く長持ちするため)

##### 材料:

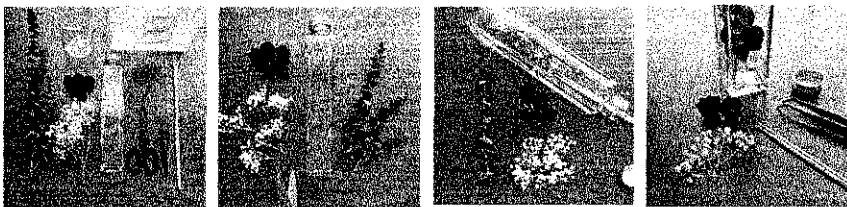
- ・密栓できるビン(殺菌後、完全乾燥させたもの)
- ・プリザーブドフラワー・ドライフラワー
- ・ハーバリウム専用液

##### 道具:

- ・はさみ
- ・ピンセット(あれば長いもの。なければ長い竹串等でも)
- ・注ぎ口のある容器(あると便利。殺菌後完全乾燥させたもの)

##### 注意点:

ハーバリウム専用液には色々あります。高粘度ほど中のお花が定着しやすく、低粘度ほど、お花が浮きやすく作りづらいかもしれません。また、オイルですので火気厳禁になります。



①材料、道具 ②花材をカット ③花材をピンにつめていくピンセットや長い竹串を駆使して。 ④短いものから始めると作りやすい



⑤好みの高さまでつめる。 ⑥注ぎ口のある容器で静かに ⑦キャップのねじの下までオイルを入れる。 ⑧液漏れを防ぐためフタはしっかりと! 〇オイルを注ぐのはねじの下まで。熱膨張により体積が増え、オイルが漏れてしまう場合があるので、空気を残すようにしましょう。 〇廃棄する際は、ビンと中のオイルは分別して捨てましょう!

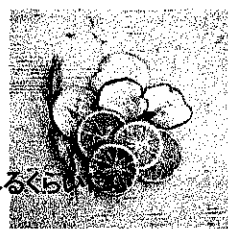
#### ドライフラワーの作り方

ハーバリウムの中に入れるドライフラワーも作ってみましょう! 吊るして乾燥させるドライフラワーでは色が褪せたり変色したりで美しくない。

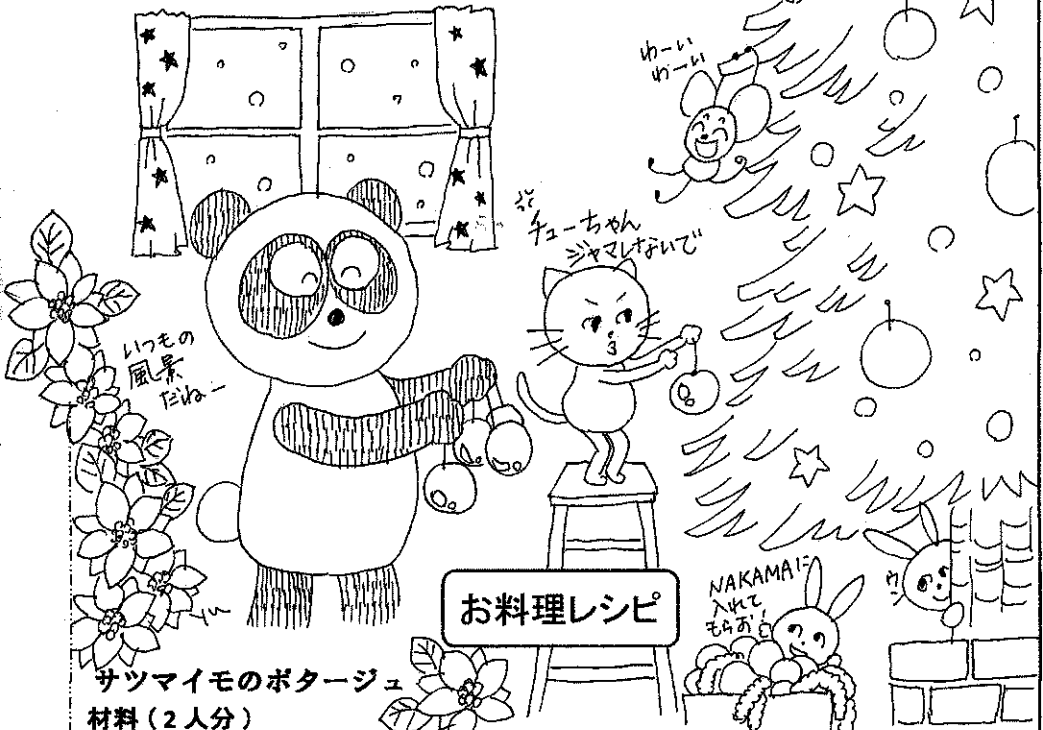
- ・押し花用シリカゲル(手芸材料店などで買えます)
- ・密閉容器(缶やタッパー)

##### 作り方:

- ①密閉容器の底に、乾燥剤(シリカゲル)をたっぷり敷く
  - ②水分を拭き取った花材を並べる
  - ③その上にまんべんなく乾燥剤をたっぷりかける(埋もれるくらい)
  - ④密閉蓋をして湿気のない場所に置き10~15日で完成。
- ※フルーツの薄切りの場合は置き日数を長くします!



ハーバリウム。最近よく耳にしたり目にしたりしませんか? 意味は「植物標本」ですが、おしゃれな雑貨屋さんやインテリアショップで売られていて、お部屋に置くとそれだけでおしゃれ度がアップ。プレゼントにも最適です。お出かけも億劫になる冬の一日。ハーバリウムを作ってみませんか?



#### お料理レシピ

##### サツマイモのポタージュ

##### 材料(2人分)

- サツマイモ(中)1本・玉ネギ1/4個・塩少々・サラダ油小さじ1・水200ml・牛乳150ml
- 塩コショウ少々・バター10g・シナモンパウダー少々

##### 下準備

サツマイモは皮をむき、1cm程度のイチヨウ切りにする。水につけてアクを抜く。玉ネギは薄切りにする

##### 作り方

- ①鍋にサラダ油を中火で熱し、玉ネギを入れて塩少々を振り、炒める。玉ネギが透き通ったら、サツマイモを加えてさらに炒める。
- ②①に水を加え、蓋をして沸騰したら火を弱め、サツマイモが柔らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけ、ペースト状にする。鍋に戻して牛乳を加え、沸騰させないように気をつけて温める。塩コショウで味を調べ、バターを加えて溶かす。
- ④③を器に注ぎ、シナモンパウダーを振る。

##### 鶏とサツマイモの南蛮酢炒め

##### 材料(2人分)

- 鶏もも肉(大)1/2枚・塩少々・小麦粉適量・溶き卵1/2個分・サツマイモ(小)1本
- サラダ油大さじ2

##### <調味料>

- 酒大さじ2・みりん大さじ1・砂糖大さじ2・しょうゆ大さじ1.5・酢大さじ1.5・すり白ゴマ小さじ1

##### 下準備

鶏もも肉は太い筋と余分な脂を取り除き、ひとくち大に切って塩をからめ、小麦粉を薄くまぶしておく。サツマイモはひとくち大に切って水に放ち、水が白濁したらザルに上げて水気を切り調味料の材料を合わせておく。

##### 作り方

- ①サツマイモは耐熱容器に入れ、分量外の水大さじ1を加え、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで4~5分加熱する。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱する。鶏もも肉に溶き卵をからめて並べ入れ、焼き色がついたら弱火にして返し、火を通す。
- ③中火にしてサツマイモを加え、調味料をまわし入れて煮からめ、火を止めてすり白ゴマを振る



#### 熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただきます。無料でお見積りをいたしますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます!!

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など