

かんたんレシピ

さんまとしめじのアジアン風炊き込みご飯

さんまの味わいとナンプラーが効いた炊き込みご飯です。



- 材料** (2人分)
- さんま…1尾
 - しめじ…1/4株
 - ザーサイ…30g
 - 三つ葉…1/2束
 - ナンプラー…大さじ2
 - みりん…大さじ1
 - 米…1合
 - 水…炊飯器の1合のメモリの量

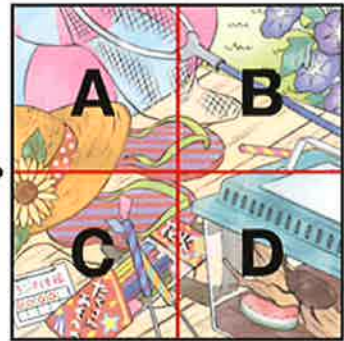
- ①さんまは、頭、内蔵を取って2等分にし、魚焼きグリルで表面を焼く。
- ②しめじは石突きを取って手でほぐし、ザーサイ、三つ葉は粗切りにする。
- ③米を洗い、分量の水、ナンプラー、みりんを加えて混ぜ、①、しめじ、ザーサイを散らして炊飯器で炊く。
- ④炊き上がったら、さんまをほぐしながら骨を取り、三つ葉を加えて混ぜ合わせる。

※さんまは表面を焼いてからタクト香ばしさが加わって美味しいです。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。 ※答えは巻末のページにあります。

【上級者用】



間違い探し

頭の体操です。左右で間違いは5か所あります。

※答えは巻末のページにあります。



きいっちゃんの耳より情報室

このコーナーでは、きいっちゃんの釣果情報やコラム、なるほど情報を伝えます!



桜島の筏

夜釣りは涼しくて最高

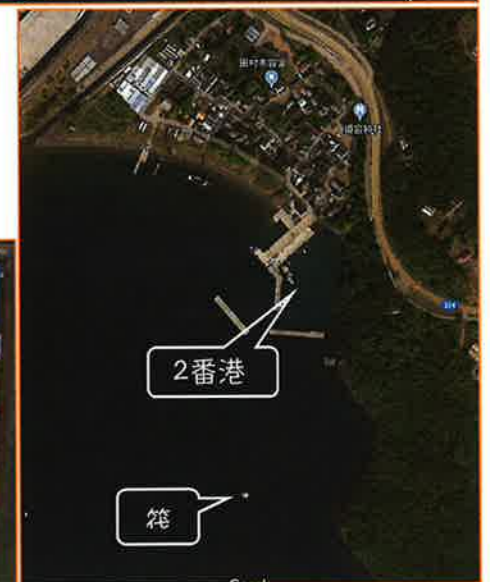
とある土曜日、友人Yを誘って筏での夜釣りを決行。

狙いは期待が膨らんで真鯛3キロ超!!

撒き餌・付け餌共に真鯛の大好物アミエビボイルを2角準備して2500円。次に自分の餌を途中のコンビニで調達。夜は長いのでチョット贅沢に発泡酒2缶・焼酎2合・サバ缶・焼鳥・枝豆・スルメ・おでん・しめて2100円。なんていつも自分の餌の方が安いのか悔しい。

運よく他に客はいない。

2番港の筏は明りが無い為、自分でランタン等を順備する必要があるが少人数でも釣行可能だ。



夕日を眺めながら釣りを満喫



夜釣りは大人3000円、トイレも完備

ハリスは4号にして完全フカセ釣りで仕掛けを潮に乗せて流していく。鹿児島市内方面のあちこちで上がる花火を見ながらの焼酎は格別だ。ウトウトしているときなリスピニングリールから糸が勢よく引き出されていく。

キターーー、ヘッドライトに照らされたピンク色の女体?いや魚体が美しい。この日は小潮で潮が殆ど動かず苦戦したが、1キロ~600グラム程の真鯛が5匹とマズマズの釣果であった。



35cmを筆頭に5匹の釣果

すぐ向かいには鹿児島市内が一望できる



夏バテ解消 入浴術!

残暑で夏バテ~!自律神経も暑さや冷房、ストレスなどで乱れがち...

1日2回の入浴で夏バテを解消してみませんか?

朝はシャワーがおすすめ!水分を摂って3~4分程度浴びるだけで自律神経は“働きモード”の交感神経に変わって頭もスッキリ!身体もサッパリして今日も一日頑張れそう!夜はお風呂がおすすめ!38~40℃のぬるめのお湯は“リラックスモード”の副交感神経にチェンジしやすくなります。疲労回復には15分程度の入浴が効果的。更におすすめはバスルームの電気を消して暗くしてみる事です。目も休ませてあげると良いですね。入浴前の水分補給を忘れず、電気を消したら、転倒などに注意してください。入浴は眠る1時間前には済ませましょう。

9月は十五夜もあり、月明かりで入浴...いいですね。



脱衣室の灯りだけでも結構明るいわ!

バスライト

“バスライト”でインターネット検索すると、色々なタイプのLED照明が出てきます。浮かべるアヒル、クラゲ、ボール。縁に置くキノコ、キャンドル。お湯に沈めるタイプやプロジェクターもあります。光の色を変えられたりする物もあり、バスタムのヒーリングセラピーに役立ててはいかがですか?



色々あるのね!

いいね~!

EasyCraft

葉っぱなどを透明な板のフレームに入れて飾る「フローティングフレーム」。植物が浮いたようなデザインを気軽にインテリアとして楽しめますよ!

■ つくってみよう!

【材料】お好みの押し花や押し葉orドライフラワーorフェイクグリーン(造花)、同じサイズのフォトフレーム2つ、厚紙やカラーボード、カッター

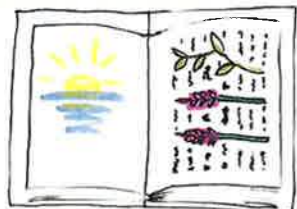
【作り方】

- ①フォトフレームを裏返し、押さえ板を外して透明な板の上に植物を置く。
- ②もう一つのフォトフレームを分解し、透明な板を①の上から静かに重ねる。
- ③そのままでは厚さが足りず留め具で固定できないので、表から見えないように、厚紙などをフレームに合わせた長さで巾に、細長くカットしてかさ増しし、留め具で固定すれば完成!



あらかじめ位置を決めておくといいですね

■ 押し花をつくる場合



分厚い本の間にクッキングペーパーを敷き、好きな植物をはさんでさらにクッキングペーパーを静かにかぶせて本を閉じ、1日は置き、それ以降は様子を見て、植物が乾いていればOKです。



厚紙 押さえ板なしで留め具を固定させるために厚紙などでかさ増しさせます



まずは1種類のフェイクグリーンから始めてみると良いですよ!

- 間違い探しの答え :C 間違い(A 麦わら帽子についているひまわりの葉っぱの角度が違う B あさがおの葉っぱと花の重なりが上下逆 C ラジオ体操のひもの置き方が違う C 花火の先の長さが違う D カブトムシがクワガタに変わっている)
- 間違い探し答え :①お母さんのコップ ②女の子の髪がざり ③お父さんの帽子 ④お父さんの襟 ⑤男の子の靴

LIXIL リフォームショップ



LIXILリフォームショップ 株式会社永倉建設 住宅事業部
〒885-0112 都城市乙房町1673-3
TEL 0120-59-3339 FAX 0986-37-2709

読んでなるほど! 知ってお得!! の情報誌
どじょうのこ通信 vol.28

「テラスコート都原」 mrt 展示場好評開催中!!
7/20~10/14(毎週水曜定休日) 10:00~17:00



販売価格¥27,900,000(建物・土地・家具・カーテン・エアコン込み)
施工面積31.89坪 延べ床面積29.30坪 敷地面積81.77坪
2019.8.24現在

特徴:玄関ドア・テラスシャッター・宅配ポストなど、建物をIoT技術でネットとつないでコントロールでき、セキュリティと利便性の向上を追求しました。延べ床を30坪以内でプランすることで価格もおさえつつも、吹き抜けやロフトなどをリビングに設置し、動きやすい広い空間を実現。アクア吹付断熱(現場施工発砲ウレタン)により、断熱性能・遮音性能を高いレベルで実現しました。内装は、30代からシニア層までの幅広い層にご支持頂ける落ち着いた内装デザインです。是非、お足を運んでみて下さい。お待ちしております。

※1 IoT技術とは... 外出先など離れたところからもスマートフォンなどでインターネットを介して簡単に操作できる技術。

サーフィンの体験ができるショップのご紹介!!

皆さん!! 盆地の都城市にサーフSHOPがあるのは、ご存じですか~?

広原町にある『ディライトサーフィンサービス』では、初心者でも、優しく丁寧にレッスンしてくれます。

道具は無くても大丈夫!!レッスン料に含まれていますので、水着とビーチサンダルとタオルだけを持参すればサーフィンが出来るんです。実は、オーナーさんは、私(住まいメイト濱崎)の高校時代の同級生。友人なんです~(^^♪ 奥さんもサーファーなので、一緒に同行してのレッスンもあります!!女性だけでも気軽に体験できますよ。プラン料金 1人・2時間 ¥5,000(体験料・スクール料・レンタルボード・ウエットスーツ・消費税込み) ※小中学生¥1,000割引です!! 開催場所は当日の波のコンディションにより決定するので安心!! 寒くなる前に、是非体験してみたいかがでしょうか?!(*)v

《申し込み・お問い合わせ先》 デイライトサーフィンサービス
〒885-0036 宮崎県都城市広原町10-6 Call&Fax 0986-21-1110



わくわくドキドキ!!
レッスンスタート
ホームページもご覧ください!!

