



どじょのこ通信



おすすめのお店・『市場果ふえ翠〜っ』

志比田町の都城市公設地方卸売市場内に6月にオープンした『市場の駅』。その中にあるスイーツショップのご紹介です。オープンしてまだ2カ月なのですが、既に口コミで行列が出来ているそうです!! 日に日に行列が伸びていって大変な事になっています!!なので、早くお伝えしなきゃ!! と焦っています 市場内にあるので果物の鮮度は抜群。種類も豊富で、ボリューム満点、美味しさ満点なのです!! パフェは500円~800円と破格のお値段です。会話を楽しみながら並べばあつという間です。是非、足を運んでみて下さい!! とても美味しかったですヨ!!



※白い暖簾が目印です



パイン @¥500



もも @¥500



翠ぱふえ @¥800

メニューもいろいろ

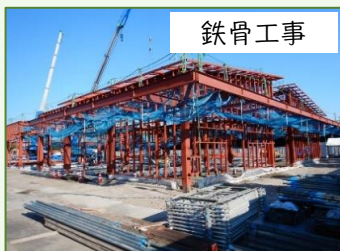
- ・かき氷
- ・ソフトクリーム
- ・スムージー
- ・果実ソーダ
- ・果実ティー
- ・100%ジュース
- ・ポテト etc.....

- 住所: 都城市志比田町5571番地1 (市場の駅)
- 営業時間: 10:00~18:00 ●定休日: 水曜日
- ※市場の中には一般のお客様は入場できませんが、手前の『市場の駅』エリアは自由に探索できます。

ついでに知ってほしい情報ですが…… 『市場の駅』は、清水組さんと我が社で建設工事をしました。新設された『市場の駅』が、既に大盛況で行列が出来ていると聞いた際は、感激しました。たくさんの方に利用される事が一番嬉しい事です。他にも、たくさんお店がありますので、ぶらりと行って楽しんで下さいね!!



基礎工事



鉄骨工事



完成(入口側)



完成(大淀川側)

スパイシー青豆釜飯



以前、テレビで見て、試しに作ってみたら絶品でした! 台湾のお菓子で作る釜飯。普通の豆ごはん、見えますが、ピリピリとスパイシーで、癖になる味。一度は試してみたい一品です(*^^*)



台湾のお菓子

※ご感想もお聞きしたいです。かまどの場合は10分炊いて10分蒸らす。

作り方(釜でも炊飯器でもOK!!)

- ①ささみ肉(2本)を一口大に切る。
- ②炊飯釜に浸水して水気を切った米(3合) 水(420ml)を入れる。
- ③麻辣青豆(1袋) 塩(小さじ1) 顆粒コンソメ(小さじ2)を加える。
- ④氷(120g)を入れて炊く。出来上がり! ゴッ!

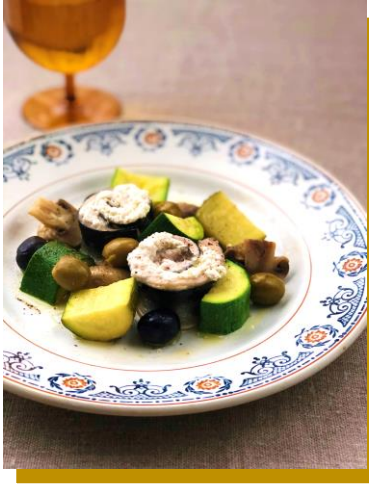


※氷で冷やすことで沸騰までの時間がかかり、甘みが増えてモチモチになります。

かんたんレシピ

サンマのチーズ焼きオリーブ風味

サンマとカッテージチーズが絶妙にマッチ。シンプルな味付けで素材の味わいを楽しめる一品です。



材料

(2人分)

サンマ…2尾、カッテージチーズ…40g、ズッキーニ…1本、
マッシュルーム…4個、オリーブ(グリーン、黒)…各8個、
白ワイン…大さじ1、オリーブオイル・塩・コショウ…適量



- ① サンマは3枚におろし、腹骨をそぎ取る。サンマの身の方にカッテージチーズを乗せ、くるくる巻き込んで楊枝で止める。ズッキーニは、2センチ幅に切り、さらに2等分にする。マッシュルームは2等分する。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①、オリーブを入れ、白ワインを加えてフタをし、4分ほど蒸し焼きにする。
- ③ サンマの楊枝を取り、器に盛りつけ、塩・コショウを軽く振り、オリーブオイルをかける。

※サンマに火を入れすぎるとパサパサしてしまうので注意しましょう。



間違い探し

【中級者用】 左右のイラストで違う箇所が7個あります。

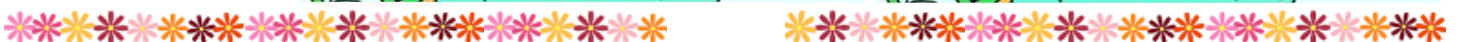
※答えは巻末のページにあります。



間違い探し

左右にイラストで間違いは5か所あります。

※答えは巻末のページにあります。





残暑の中、マスクを日々使っていると不快になりますよね。そこで、少しでも快適に過ごすためのヒントを紹介します。

一般的なマスクスプレーのつけ方は、マスクから十分に離してスプレーした後、マスクをフリフリしてから使しましょう



マスクスプレーはマスクの外側と内側に付けるタイプがあります。基本的には、説明書きをよく読んでお使いください。

効果的な化粧直しのしかた

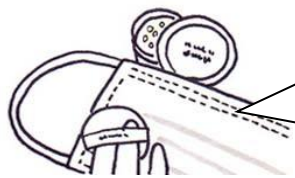
ティッシュなどで汗を抑えながら拭き取ります。スプレー式の化粧水を顔全体にかけ、軽くなじませたら、日焼け止め乳液やクリームを塗り、ファンデーションなどで仕上げましょう。日焼け止めは、SPFが高いものでも、汗や、ハンカチなどで汗を拭いたときに落ちてしまうので、こまめな塗り直しが効果的。室内であれば、3~4時間程度、屋外なら、2時間程度おきに塗ると良いそうです。

①マスクスプレーでさわやかな香りをプラス

専用のマスクスプレーをひと吹きすれば、良い香りがマスク内に広がり、気分もアップ。ミントや柑橘系など、清涼感のある香りがおすすです。

②化粧がくずれやすいので、お直しアイテムの携帯を・・・

マスクが蒸れ、汗で化粧が崩れると日焼けの心配に。UVカットではない一般のマスクのときは特に気になりますね。まめに日焼け止めを塗ることをおすすめします。その際、スプレー式の化粧水があると便利。日焼け止めの前に使うことで、日焼け止めの使用感も良くなります。



マスクの内側にベビーパウダーやおしろいをはたとさらっとして化粧が付きにくくなります



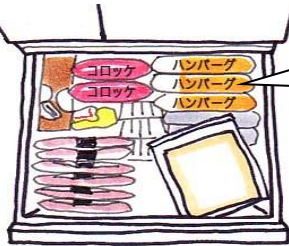
マスクに化粧がつくのも気になりますね。保湿をしながらしっかり化粧を密着させることや、テカリ防止の下地を使うのも効果的です。

首掛けタイプの扇風機を使って顔に風を送るのも良いですし、マスクに直接装着できる超小型扇風機を使うのも良いですよ。

Chottoいいかも

防災用の備蓄品って、幸いにも何も起きないと、ついうっかり、食品の期限が過ぎてしまうことに。そこで、ローリングストック(普段の食品を消費しながら備蓄する)をしてみたいかがでしょうか?

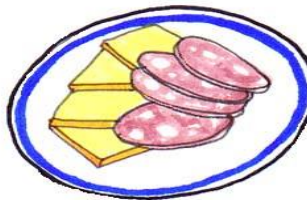
■食パンなどを冷凍する



自然解凍で食べられるお弁当用のおかずもおすすめ!

日ごろから食パンなどを冷凍しておくとう便利。保存期間は1カ月ほど。電気が使えなくても、自然解凍で食べられます。

■お肉の代わりに



サラミは、ふだんのおつまみとして、チーズと一緒に食べると美味しいですよ!

サラミやカルパスなら、比較的安価。日持ちがするののポイントです。小分けになったものなら、手を汚さず食べることができます。

細めの麺や、時短でゆで上がる麺なら、ガスの節約になりますよ!

■手軽に食べられるもの

温めなくても食べられるレトルト食品や、インスタントのみそ汁もあると便利です。どちらもふだんの食事に取り入れられるので、お気に入りを見つけてみてはいかがでしょう?



■パスタも重宝します

ガスが使える環境なら、パスタもおすすめ。ゆで水を少なくすれば、パスタが水分を吸ってなくなるので、お湯を捨てる手間が省けます。さらに、そこへ、パスタの素などを入れれば、美味しく食べられます。



【中級者用】間違い探しの答え ①ハートの箱の蓋 ②牛乳パックのラインの位置 ③絞りの中身の量 ④黄色のシャツの袖の長さ ⑤星のクッキーの向き ⑥皿のいちごの数 ⑦3つある蓋つき瓶の一番奥の瓶の形

間違い探しの答え: ①男の子の帽子 ②男の子の右側2本の海藻の形 ③男の子の右側2匹の魚の模様 ④女の子の手 ⑤女の子の頭上の黄色い魚の数