

かんたんレシピ

豚バラ肉と枝豆の台湾風



枝豆をさやごと使い、五香粉の香りを効かせました。甘じょっぱさでご飯が進む一品です。



材料 (2人分)

豚バラ肉…200g、枝豆(茹で)…120g、ニンニク…1かけ、ごま油…大さじ1
しょうゆ…大さじ1、はちみつ…大さじ1、五香粉…小さじ1/2、糸唐辛子…適量

- ① 豚バラ肉は5センチ幅に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉、ニンニクを焼く。
- ③ ②に枝豆を加え、しょうゆ、はちみつ、五香粉を加え、和えながら炒める。
- ④ 器に盛りつけ、糸唐辛子をのせる。



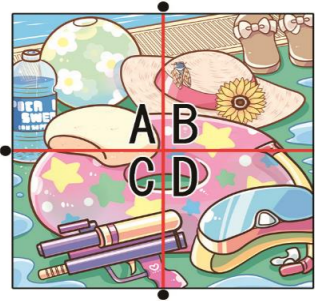
※糸唐辛子がない場合は、赤唐辛子の輪切りを、ニンニクを入れるタイミングで加えると良いですよ。

●五香粉(ごこうふん・ウーシャンフェン)が無い時の代用品●

①カレー粉、②八角、③シナモン、④オールスパイス、⑤七味唐辛子などが使われています。あくまでも代用品なので、出来上がりの味が、少し変わってしまうかもしれませんね!!

間違い探し

【中級者用】



左右のイラストで違う箇所が5個あります。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下さい!

※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。



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!



神様は我を見捨てたか…?

4人組の予約に割り込んだ結果



梅雨空で釣行できない日が多くモンモンとしている中、勝丸の船頭に電話を入れてみた。「スイマセーン、明日なんだけど1人空いてないですよ?♡」

「じゃなー、4人へっちょっどんそいでんよかれば出っきゃんよ。6時半出港やが」「行きまーす♡」

気が焦ってか6時前には福島港に到着。間もなく4人組も到着した。

今日の最大のイベントは釣り座を決めるくじ引きである。くじにめっぽう弱い

僕は今日一番の気合を入れて引いたのは4番。ガッカリしていると「僕等は4人だから何処でも好きな処にどうぞ」「エーッ、いいんですか…♪」

いながら一番釣れる場所に構えさせてもらった。なんて良い人達なんだらう、神様は僕に微笑んでくれたのだ。今日は爆釣だーい。ポイントの荒崎に到着

してから錨を下し、船頭から「よかどー」と合図が出ると、戦闘モードに突入。

早速撒き餌を詰めて仕掛けを投入。

ムムッこれはおかしい…逆だ!!風が強いせいで船は通常とは逆の方向を向いているのだ。

僕の撒き餌は全部前の人の為に撒いているようなもので最悪の場所になってしまった。

おかげで前の◎さんはイサキが入れ食いモードに突入。

やっぱり初詣に行った、えびの焼酎の神様である法然様は僕の『大漁祈願』を忘れて

しまったのだろうか 😞 3時間でイサキが1匹! これでは今日のおかずにも足りない!!

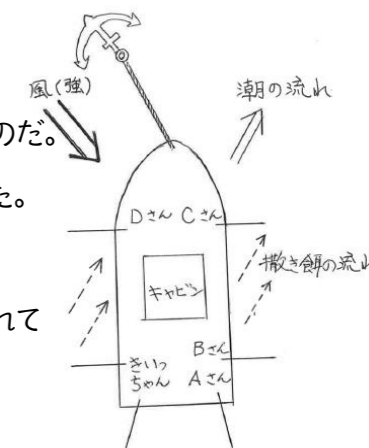
11時を過ぎたころからようやく潮の流れが緩んできて僕の竿にも当りが出始めた。

それからは竿2本にして座る間もなく釣り続けた結果、何とか遅れを取り戻すことが

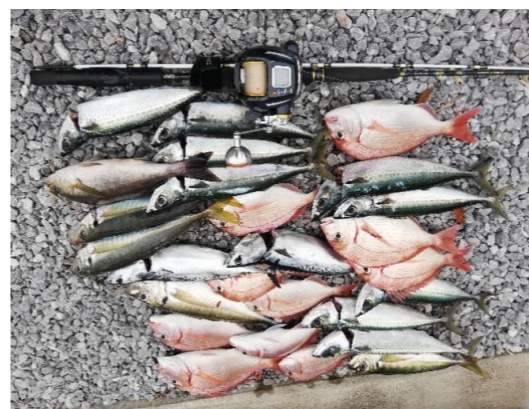
出来たのだった。法然様、これからも僕の願い事を忘れないでね!!



福島港 一番の釣り座だ



船上の配置図を書いてみました!



アジ・サバ・チダイ・ヒラソーダ・イサキ



サバとヒラソーダのお刺身



チダイはみりん干しに



Page3 サバは竜田揚げが最高



ヒラソーダの漬け丼





暑い時こそお風呂でのんびり

8月、9月の季節湯の良いところ

8月の季節湯は「薄荷湯」。薄荷(ミント)は、血行促進の効果があるので、冷房による冷え性にも良いです。疲労回復の効果も期待できます。9月の季節湯は「菊湯」。菊に含まれるカンフェンなどの精油成分が皮膚を刺激。血行促進や、老廃物の代謝を活発にしてくれるほか、保温効果も期待できるので、夏の疲れを癒すにはぴったりです。

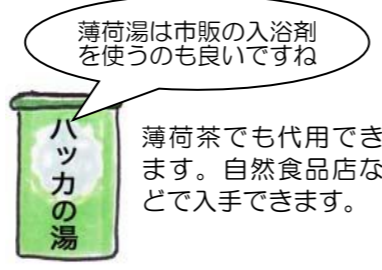
※お肌に合うか心配な方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。
※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

●8月は薄荷(はっか)湯

薄荷、つまりミントです。メントール効果で、ひんやりする感覚は夏にはぴったり! しかも、血行促進の効果がありながら、汗が引くのが早いところも良いですよ。

薄荷湯のつくりかた

- ①ミントの葉を摘む。
- ②生のままか、もしくは、陰干して乾燥させたものを2つかみ分ほど、不織布の袋(お茶パックや、排水口、三角コーナー用など)に入れる。
- ③②に、1~2リットルの熱湯をかけ、10~20分ほど蒸らし、そのお湯ごと風呂に入れて混ぜる。



薄荷湯は市販の入浴剤を使うのも良いですね

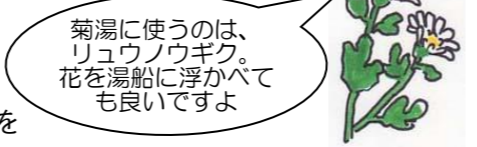
薄荷茶でも代用できます。自然食品店などで入手できます。

●9月は菊湯

9月9日は、菊の花を楽しみながら、邪気払いや不老長寿を願う重陽の節句ということもあり、お風呂でも菊を楽しむようになりました。香りに癒されるのはもちろん、血行促進の効果が期待できます。

菊湯のつくりかた

- ①葉を摘みとる。
- ②生のままか、陰干しにして乾燥させたものを2つかみ分ほど不織布の袋などに入れる。
- ③②に1~2リットルの熱湯をかけ、10~20分ほど蒸らし、そのお湯ごと、風呂に入れて混ぜる。

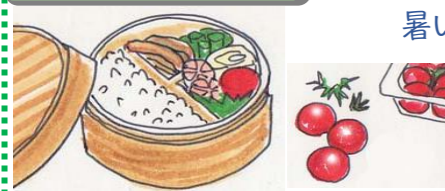


菊湯に使うのは、リュウノウギク。花を湯船に浮かべても良いですよ

菊湯は、生の菊花がない場合、菊花茶で代用可能。台湾茶または中国茶専門店で購入できます。

快適Life

暑い日のお弁当食中毒対策



お弁当の彩りと栄養に強い味方、ミニトマト。ヘタ付きのまま入れると雑菌の繁殖の恐れが。また、水分も残ります。また、水も残ります。また、水も残ります。また、水も残ります。

暑い日はお弁当がいたまないよう、配慮が必要です。そこで、対策をご紹介します。

- ①調理前の手洗いは基本中の基本
石鹸などで丁寧に洗うのはもちろん、生の肉や魚を触った際も丁寧に洗いましょ。ちなみに、野菜や、肉・魚用とまな板を分けるのもおすすめです。
- ②野菜をゆでるときは、その前に切る
野菜はゆでてから切ることも多いかもしれませんが、お弁当に関しては、切ってからゆでることで、まな板などの調理器具に触れることなく味付けができるので、雑菌繁殖のリスクを下げます。
- ③防腐効果のあるグッズを利用する!
最近では、ワサビ成分を含んだフィルムなどがあるので、利用してみましょう。

●一例で見る、食中毒対策ポイント

フロッコリーは房の中に水分が残りにくいのでしっかりふき取りを!

梅干しは対策に有効だけど、昔ながらの塩分がしっかりあるものが高殺菌効果が期待できておすすめ! ちなみに、梅干しを散らしてご飯に乗せるとなお良しです

卵焼きは中までしっかり火を通しましょう

ちなみに、お酢も殺菌に効果的。ご飯に少量のお酢を混ぜると良いそうです。

【中級者用】間違い探しの答え: B A⇒ラベルの文字 B⇒セミの位置・リボンの形 C⇒緑の星の大きさ D⇒ゴーグルのマウスピースの形
間違い探しの答え: ①右の障子 ②本柵の本 ③お母さんが持つタオルケット ④積み木 ⑤絵の中の空

LIXIL リフォームショップ 株式会社永倉建設 住宅事業部
TEL 0120-59-3339 FAX 0986-37-2709



「あらひらてんじん」すがわらじんじゃ
鹿屋市『荒平天神』菅原神社

鹿児島県大隅半島で今、人気を集めているスポットを紹介!します。

鹿屋市にある『荒平天神』。正式名称は菅原神社と呼ばれる小さな神社で、桜島と大隅半島が陸でつながる桜島口から車で30分ほど海岸沿いを走ればたどり着きます。(駐車場有)

海をバックに砂浜に立つ印象的な鳥居と、その後方の小島の上に建立された神社が醸し出す風景は『鹿屋八景』のひとつです。荒平天神は『天神島』とも呼ばれています。その理由が満潮になると鳥居のある砂浜が姿を消し、神社は島になってしまうのです!! 神社がある島の部分は小さな岩山なので、参拝して気が付いたら潮が満ちて帰れなくなった!...という心配はないと思いますが、鳥居から本殿までの参道部分が水に浸かっているような時間帯に訪れた時は、お気を付け下さい!! 逆に満潮時の景色が見たいという方は、「かのやファンクラブの荒平天神ページ」を検索してみてください。砂浜が海に浸かる時間帯の予想を提供してくれています。荒平天神のご祭神は学問の神様として名高い菅原通真。受験を控えた時期は合格祈願の学生達の姿が絶えない神社だそうです。本殿前の手水鉢は、「撫で牛」を彷彿させる御神牛から水が注がれています。牛の頭を撫でて、



知恵を授かりたいですね!! 社殿のある岩山には、岩肌を削った急な石段が続いていますが、最後に数メートルほどのロープを使って岩を登らなければならない試練がありますので、ご参拝の際は歩きやすい靴とズボンでお出かけ下さい。



都城おすすめのお店
丸谷町にある『仕出し屋はせば』

都城では、かなり有名な仕出し屋さんです。私もファンの一人です。お祝い事や会社の会議、部活の試合のお弁当にと、ご利用してみたいはかがでしょうか? 完全予約制です。 ● 値段別メニューのQRコード読み取ってご覧下さい!! ⇒ ● 電話番号0986-36-2744 ● 定休日・水曜日と日曜の午後 ※掲載の写真はほんの一部です。どれもボリュームがあって、美味しいですよ!!



おにぎり弁当 仕出し弁当 オードブル おつまみセット



どじょのこ通信



「あらひらてんじん」すがわらじんじゃ

鹿屋市『荒平天神』菅原神社

鹿児島県大隅半島で今、人気を集めているスポットを紹介します。

鹿屋市にある『荒平天神』。正式名称は菅原神社と呼ばれる小さな神社で、桜島と大隅半島が陸でつながる桜島口から車で30分ほど海岸沿いを走ればたどり着きます。(駐車場有)



海をバックに砂浜に立つ印象的な鳥居と、その後方の小島の上に建立された神社が醸し出す風景は『鹿屋八景』のひとつです。荒平天神は『天神島』とも呼ばれています。その理由が満潮になると鳥居のある砂浜が姿を消し、神社は島になってしまうのです!! 神社がある島の部分は小さな岩山なので、参拝していて気が付いたら潮が満ちて帰れなくなった!・・・というような心配はないと思いますが、鳥居から本殿までの参道部分が水に浸かっているような時間帯に訪れた時は、お気を付け下さい!!逆に満潮時の景色が見たいという方は、「かのやファンクラブの荒平天神ページ」を検索してみてください。砂浜が海に浸かる時間帯の予想を提供してくれています。荒平天神のご祭神は学問の神様として名高い菅原通真。受験を控えた時期は合格祈願の学生達の姿が絶えない神社だそうです。本殿前の手水鉢は、「撫で牛」を彷彿させる御神牛から水が注がれています。牛の頭を撫でて、



知恵を授かりたいですね!! 社殿のある岩山には、岩肌を削った急な石段が続いていますが、最後に数メートルほどのロープを使って岩を登らなければならぬ試練がありますので、ご参拝の際は歩きやすい靴とズボンでお出かけ下さい。



都城おすすめのお店

丸谷町にある

『仕出し屋はせば』

都城では、かなり有名な仕出し屋さんです。私もファンの一人です。お祝い事や会社の会議、部活の試合のお弁当にと、ご利用してみたいはいかがでしょうか?

完全予約制です。 ● 値段別メニューのQRコード読み取ってご覧下さい!! ⇒

●電話番号0986-36-2744 ●定休日・水曜日と日曜の午後

※掲載の写真はほんの一部です。どれもボリュームがあって、美味しいですよ!!



おにぎり弁当



仕出し弁当



オードブル



おつまみセット

かんたんレシピ

豚バラ肉と枝豆の台湾風



枝豆をさやごと使い、五香粉の香りを効かせました。甘じょっぱさでご飯が進む一品です。



材料 (2人分)

豚バラ肉…200g、枝豆(茹で)…120g、ニンニク…1かけ、ごま油…大さじ1
しょうゆ…大さじ1、はちみつ…大さじ1、五香粉…小さじ1/2、糸唐辛子…適量

- ① 豚バラ肉は5センチ幅に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉、ニンニクを焼く。
- ③ ②に枝豆を加え、しょうゆ、はちみつ、五香粉を加え、和えながら炒める。
- ④ 器に盛りつけ、糸唐辛子をのせる。



※ 糸唐辛子がない場合は、赤唐辛子の輪切りを、ニンニクを入れるタイミングで加えると良いですよ。



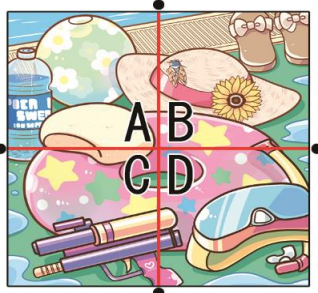
●五香粉(ごこうふん・ウーシャンフェン)が無い時の代用品●
①カレー粉、②八角、③シナモン、④オールスパイス、⑤七味唐辛子などが使われています。あくまでも代用品なので、出来上がりの味が、少し変わってしまうかもしれませんね!!



間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5個あります。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下さい!
※答えは巻末のページにあります。

[中級者用]



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。



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！



神様は我を見捨てたか…？

4人組の予約に割り込んだ結果



梅雨空で釣行できない日が多くモンモンとしている中、勝丸の船頭に電話を入れてみた。「スイマセーン、明日なんだけど1人空いてないですよね？♡♡」「じゃなー、4人へっちょっどんそいでんよかれば出っきゃんよ。6時半出港やが」「行きまーす♡」

気が焦ってか6時前には福島港に到着。間もなく4人組も到着した。

今日の最大のイベントは釣り座を決めるくじ引きである。くじにめっぽう弱い僕は今日一番の気合を入れて引いたのは4番。ガッカリしていると「僕等は4人だから何処でも好きな処にどうぞ」「エーッ、いいんですか…♪♪」と言いながら一番釣れる場所に構えさせてもらった。なんて良い人達なんだろう、神様は僕に微笑んでくれたのだ。今日は爆釣だーい。ポイントの荒崎に到着してから錨を下し、船頭から「よかどー」と合図が出ると、戦闘モードに突入。

早速撒き餌を詰めて仕掛けを投入。

ムムッこれはおかしい…逆だ!!風が強いせいで船は通常とは逆の方向を向いている。僕の撒き餌は全部前の人の為に撒いているようなもので最悪の場所になってしまっ。おかげで前の◎さんはイサキが入れ食いモードに突入。

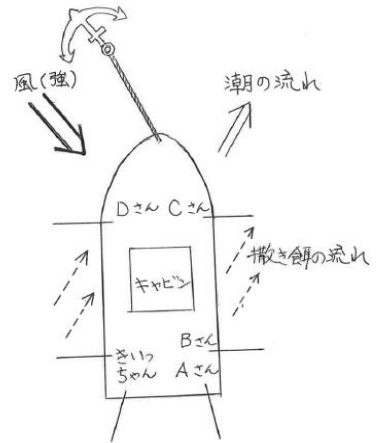
やっぱり初詣に行った、えびのの焼酎の神様である法然様は僕の『大漁祈願』を忘れたのだろうか 😞 3時間でイサキが1匹! これでは今日のおかずにも足りない!!

11時を過ぎたころからようやく潮の流れが緩んできて僕の竿にも当りが出始めた。

それからは竿2本にして座る間もなく釣り続けた結果、何とか遅れを取り戻すことが出来たのだ。法然様、これからも僕の願い事を忘れないでね!!



福島港 一番の釣り座だ



船上の配置図を書きました!



アジ・サバ・チダイ・ヒラソーダ・イサキ



サバとヒラソーダのお刺身



チダイはみりん干しに



Page5 サバは竜田揚げが最高



ヒラソーダの漬け丼





暑い時こそ
お風呂で
のんびり

厳しい暑さが続く日々、お風呂はついシャワーで済ませがちでは？
暑さで体が疲れたときこそ、湯船に浸かってリラックスを。
日本に昔からあるお風呂文化「季節湯」を取り入れてみませんか？

8月、9月の季節湯の良いところ

8月の季節湯は「薄荷湯」。薄荷（ミント）は、血行促進の効果があるので、冷房による冷え性にも良いですし、疲労回復の効果も期待できます。9月の季節湯は「菊湯」。菊に含まれるカンフェンなどの精油成分が皮膚を刺激。血行促進や、老廃物の代謝を活発にしてくれるほか、保温効果も期待できるので、夏の疲れを癒すのにはぴったりです。

※お肌に合うか心配な方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。
※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

●8月は薄荷（はっか）湯

薄荷、つまりミントです。メントール効果で、ひんやりする感覚は夏にはぴったり！しかも、血行促進の効果がありながら、汗が引くのが早いところも良いですよ。

薄荷湯のつくりかた



- ①ミントの葉を摘む。
- ②生のままか、もしくは、陰干して乾燥させたものを2つかみ分ほど、不織布の袋（お茶パックや、排水口、三角コーナー用など）に入れる。
- ③②に、1～2リットルの熱湯をかけ、10～20分ほど蒸らし、そのお湯ごと風呂に入れて混ぜる。

薄荷湯は市販の入浴剤を使うのも良いですね



薄荷茶でも代用できます。自然食品店などで入手できます。

●9月は菊湯

9月9日は、菊の花を楽しみながら、邪気払いや不老長寿を願う重陽の節句ということもあり、お風呂でも菊を楽しむようになりました。香りに癒されるのはもちろん、血行促進の効果が期待できます。

菊湯のつくりかた

- ①葉を摘みとる。
- ②生のままか、陰干しにして乾燥させたものを2つかみ分ほど不織布の袋などに入れる。
- ③②に1～2リットルの熱湯をかけ、10～20分ほど蒸らし、そのお湯ごと、風呂に入れて混ぜる。

菊湯に使うのは、リュウノウギク。花を湯船に浮かべても良いですよ

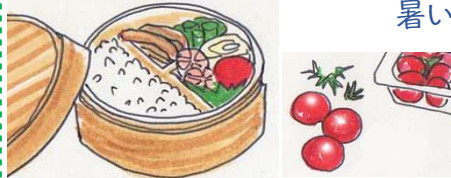


菊湯は、生の菊花がない場合、菊花茶で代用可能。台湾茶または中国茶専門店で購入できます。

快適Life

暑い日のお弁当食中毒対策

暑い日はお弁当がいたまないよう、配慮が必要です。そこで、対策をご紹介します。



お弁当の彩りと栄養に強い味方、ミニトマト。ヘタ付きのまま入ると雑菌の繁殖の恐れが。また、水分も残りやすく、いたみの一因にもなりますので、ヘタは取ってから入れましょう。

弁当箱はすみずみまで洗いましょ

お弁当箱を清潔に保つことも、食中毒対策につながります。たとえば、フタのふちはもちろん、ゴムパッキンなどがあれば、必ず毎回外して、隅々まで十分に洗いましょ。今は泡スプレー式の食器用洗剤もあるので、利用するのも一つの手ですね。油分が残っているときはすすぎにお湯を使うとスッキリします。もし、汚れが気になる…という場合は、説明書を参考に、台所用漂白剤をお湯に溶かしてつけ置き洗いをするをおすすめします。

①調理前の手洗いは基本中の基本

石鹸などで丁寧に洗うのはもちろん、生の肉や魚を触った際も丁寧に洗いましょ。ちなみに、野菜や、肉・魚用とまな板を分けるのもおすすめです。

②野菜をゆでるときは、その前に切る

野菜はゆでてから切ることも多いかもしれませんが、お弁当に関しては、切ってからゆでることで、まな板などの調理器具に触れることなくすぐ味付けができるので、雑菌繁殖のリスクを防げます。

③防腐効果のあるグッズを利用する！

最近では、ワサビ成分を含んだフィルムなどがあるので、利用してみましょ。



●一例で見る、食中毒対策ポイント

フロッコリーは肩の中に水分が残りやすいのでしっかりふき取りを！

卵焼きは中までしっかり火を通しましょ

梅干しは対策に有効だけど、昔ながらの塩分がしっかりあるものが高い殺菌効果が期待できておすすめ！ちなみに、梅干しを散らしてご飯に乗せるとなお良しです

ちなみに、お酢も殺菌に効果的。ご飯に少量のお酢を混ぜると良いそうです。

【中級者用】間違い探しの答え：B A⇒ラベルの文字 B⇒セミの位置・リボンの形 C⇒緑の星の大きさ D⇒ゴールのマウスピースの形
間違い探しの答え：①右の障子 ②本棚の本 ③お母さんが持つタオルケット ④積み木 ⑤絵の中の空