

きんがす便り

2017年

10月号

kingas-tayori

茅乃舎のだし

「茅乃舎のだし」です。4年程前お嫁さんから誕生日プレゼントにもらい、それ以来とてもはまっています。どんな料理もこのだしでプロ級に一。上品で澄んだ旨味は何とも言えないです。色んな種類がありますが、特に私が好きなのは（野菜だし）ポトフなどには最適です。

61歳/主婦

シナモンパウダー

シナモンパウダーです。毛細血管を丈夫にしてシミシワたるみの予防、改善になり、高血圧の改善にもなるとTVでみて、それから毎日ヨーグルトに入れて食べています。スリランカシナモンが良いようです。ヨーグルト以外に珈琲、紅茶に入れてもおおいしく、やみつきになります。

49歳/パート

チーズ蒸しケーキ

山崎パンさんのチーズ蒸しケーキです!! もち3ん、そのまま食べても美味しいのですが、少し前にテレビでこのケーキを冷凍庫で約3時間凍らして食べるとホテルのチーズケーキに!! と言ったので、してみると本当に高級ホテルで出る様なチーズケーキに! 一度試してください!!

42歳/パート

カリカリ梅のヒジキおにぎり

「カリカリ梅のヒジキおにぎり」です。近鉄上本町駅改札横に咲菜と言うお惣菜のお店があります。手作りおにぎりが美味しくて真似して作ってみました。材料はカリカリ赤しそ梅ソフトふりかけとしそひきじ生ふりかけ、そこへ、チリメンジャコと白ごまを混ぜて握るだけなんですけど、めっちゃ美味しいです。ちなみに分量は適当です。

57歳/主婦

米麴で甘酒を作る事

米麴で甘酒を作る事です。炊飯器の保温を使用して作るのが定番になっていますが、うちの炊飯器はガスで保温機能が無い為、ポットと保温バックを使って自家製甘酒を作っています。もち米で炊くおかゆはガス炊飯器ですぐに炊けておいしく出来上がります。甘酒は牛乳で割って飲むとちょーおいしい!! お通じもすごくよくなりました。

53歳/主婦

煮梅のシロップ漬け

煮梅のシロップ漬けです。シロップは水か炭酸で割って梅はお茶やコーヒーのお供に。7年間梅が店頭に並ぶと先ずは梅のシロップ漬けを作っています。来年は梅を多めに冷凍保存して時期はずれの梅シロップを味わってみたいと思います。

69歳/主婦

果物シャーベット

この夏はまっていたのが果物シャーベット!! と言っても果物を適当に切って冷凍するだけ。スイカなら少し塩を振って、熟したバナナなら少しレモン汁を振って冷凍すると美味しさ倍増。シンプルだけど身体も喜ぶデザートです♪

41歳/主婦

黒にんにく

黒にんにくです。普通のにんにくだと刺激が強く胃もたれするのですが、これは口当たりが良く気分も悪くならないし、元気になる気がします。値段は高いけど、健康のためにも食べ続けたいです。

53歳/介護職員

ひねりあげレモン味

セブンイレブンで売っている「ひねりあげ」レモン味。レモンの酸味があげ菓子にめっちゃ合います!!

45歳/パート



本音がわかる?! 心理テスト

あなたは陸上選手です。大会へ向けて練習に励んでいます。

さて、あなたはどの種目の選手でしょう?

●結果は裏面を見てね!

- A 100m走
- B 棒高跳び
- C マラソン



いつまでも脳を若々しく 脳トレに挑戦!

隣同士の数足を足すことを繰り返し、答えを導き出してください。

●答えは裏面を見てね!

1桁足し算で 集中力と記憶力向上!

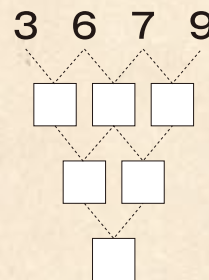
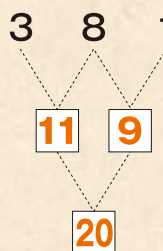


Q3. 目標回答時間 1分30秒

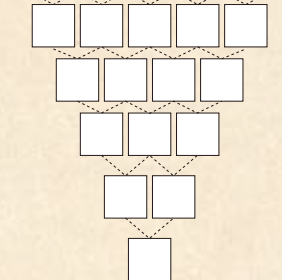
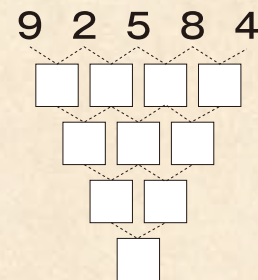
6 1 4 7 3 9

【例】

Q1. 目標回答時間 30秒



Q2. 目標回答時間 1分



お問い合わせ

大阪ガスグループ

名張近鉄ガス株式会社

〒518-0621 名張市桔梗が丘1番町1街区5番地の1 FAX.0595(65)9631

URL <http://www.kintetsugas.co.jp> 名張近鉄ガス 検索

その他の地域情報は こちら → わがまち生活情報館 検索

TEL:0595(65)2311

【お問合せ時間】
AM9:00~
PM5:00 (年末年始除く)

料理教室の開催情報を
メールでお届け!
空メールを送るだけ!!



←(携帯・空メール用)

(スマートフォン用) →

