

きんがす便り

 2019年
2月号

kingas-tayori

\\ 焼き芋 //

冬は何はさておいて焼き芋。シンプル且つ安価なことが一番。石油ストーブに金網の焼き器に置くだけでいとも簡単にできます。今頃はネッチリ、シットリ感なのが流行で「紅はるか」「安納芋」が最適です。旨いでえ〜。トライしてね。

66歳/男性

\\ 切り干し大根 //

畑で大根がとれるようになったら3歳と5歳の子供たちの出番です。自分たちのまな板と包丁、皮むき器、ザルを机に用意して好きなように切ってもらいます。切った大根をザルに並べ3日ほど干して切り干し大根の完成です。煮物、サラダ何でも使えます。大きめの大根はお鍋やおでんに。大根菜はじゃこゴマと炒めてふりかけに。今年は細かく切ることが楽しいらしく、切り干し大根が多くできそうです。我が家の冬は大根がかかせません。もちろん、包丁や刃物を使う時は大人がそばで見守っています。

31歳/主婦

\\ きんかん //

何かの番組できんかんはみかんよりビタミンCが凝縮されていて豊富だから風邪予防になると言って紹介していた。きんかんのヘタと種を除いて甘酒と豆乳と一緒にミキサーにかける(分量はテキトーに、甘みが欲しいなら蜂蜜も)。

46歳/会社員

たくさんのご応募、
ありがとうございました！

\\ 味噌豆乳鍋 //

水のかわりに全部豆乳にすると濃厚に。半々ぐらいでもおいしい！大人は豆板醤を入れるとピリ辛であったまります。だしは和風でも中華風だしでもおいしいです。子供達も大好きなお鍋です！

40歳/主婦

\\ のっぺ汁 //

子供の頃から寒くなると食卓に出た「のっぺ汁」。大根、小芋、人参、ちくわ、あげこんにやくを小さく切って煮て、薄味のお汁に水溶きの片栗粉でとろみをつけた具沢山の汁物。若い時はさほど美味しいとも思わなかったのが、年齢を増すごとに、素朴な味が嬉しく遠い日の団欒を懐かしみ、ひんぱんに作る冬の定番です。動物性蛋白質が入らない精進ばかりだから「のっぺ」なのかなどと思いつつ。

72歳/主婦

\\ ロールキャベツ //

我が家の冬の定番料理は「ロールキャベツ」です。安くて簡単にでき家族みんなが大好きな一品です。トマトソース味が定番ですが、子供達にはカレー味も好評で具の中身もいろいろアレンジしています。冬のあったかごちそうです。

38歳/パート

\\ 旨キャベツ //

冬の定番料理後のはし休め(食べる10分位前に作る)「旨キャベツ」

1. キャベツをざく切り、2. ゴマ油、麵つゆをかける
3. キャベツと和える、4. 粗挽きこしょうをかける

62歳/主婦

\\ あっさり鍋 //

鶏のもも肉(何でもい)をまずグリルでもフライパンでもいからこげめをつけてやく。あとは、色んな野菜、きのこ類を入れてこんぶでだしをとり、醤油(淡口)、酒で味をつけて煮込む。身体があたたまり、ヘルシーですごく美味しいです。好みによって、しょうがのすりおろしを入れてもいいです。

65歳/主婦

\\ おでん //

しっかりしたダイコンに卵、コンニャク、ちくわ、じゃがいもなどなど。どれを食べても美味しく体にも良いので、週1必ず作ります。出汁の味にあきたら、カレーを入れて、カレーおでんはいかがですか？これが意外ととっても美味しいんです！！はまっています。

55歳/主婦



本音がわかる?! 心理テスト

大空を飛べる鳥に憧れたことはありませんか？もし生まれ変われるとしたら、どの鳥になってみたいですか？

●結果は裏面を見てね！

A フクロウ

B インコ

C ハクチョウ

D ペンギン



いつまでも脳を若々しく 脳トレに挑戦！

4つの二字熟語を作って
前頭前野を活性化！

上下左右にある漢字と組み合わせで二字熟語を4つ作れる漢字を考えてください。

●答えは裏面を見てね！

【例】

	職	
産	業	種
	績	

Q1.

	高	
火		頂
	脈	

Q2.

	分	
理		決
	散	

Q3.

	書	
保		意
	守	

Daigas Group 大阪ガスグループは、Daigasグループへ。

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) →



お問い合わせ