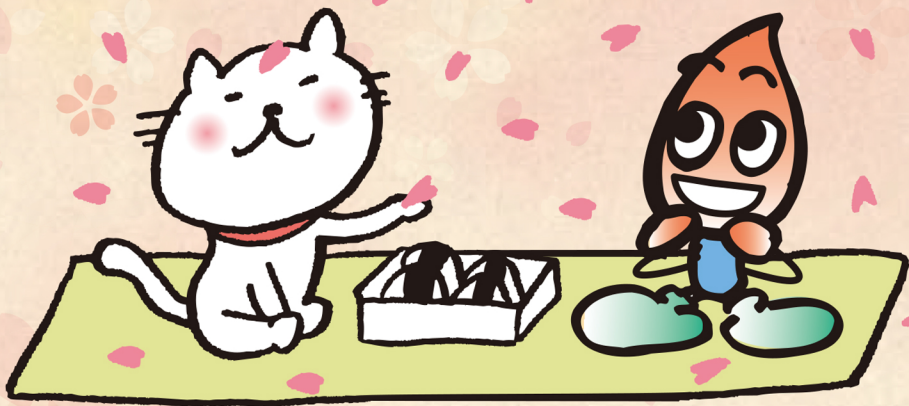




きんがす便り

2023年

4月号

kingas-tayori

おつまみ

ナイロン袋に直接、人参、生姜の千切りにひとつまみ程度の塩昆布を混ぜモミモミするだけ。冷蔵庫で1時間程度でしんなり。お漬物の様なおつまみの様なあっさりした味です。年中いけ美味しいです。人参がお安い時にオススメ。参考：人参中2本、生姜ひとかけ

66歳/主婦

和え物

その1. 一つかみのキャベツの千切りにふわっとラップをします。レンジでチンして、くたとなったところに、大さじ半分くらいの生姜の千切りを混ぜると即席の和え物になります。2種類の野菜で、なんで?!と思うくらい風味が出ます。その2. たくあんの千切りに少し生姜の千切りを混ぜると漬物に変身します。減塩できます。

50歳/公務員

揚げ生姜

低温(160℃位)のサラダ油でせん切りにした生姜を焦がさないようにカリカリに揚げます。めん類、和え物、サラダなどにふりかけるといつもと違う食感でとても美味しいです。揚げるのに使った油も生姜風味の炒め物用油になります。

61歳/パート

新生姜の甘酢漬け

我が家は「新生姜の甘酢漬け」を1年分つくります。新生姜500グラム皮ごと薄くスライスして、塩少々を振りざっくり混ぜてしばらくおきます。煮沸消毒して完全に乾かした保存容器に、(酢400cc、砂糖160グラム、蜂蜜大さじ2杯、塩小さじ1)を弱火の中火で5分煮たてて注ぎ、あら熱を取っておきます。新生姜を3分茹でて熱いうちに甘酢につけて出来上がり!年中いただけます。

62歳/主婦

たくさんのご応募、
ありがとうございました!

豚肉と野菜炒め

我が家では生姜はとても重宝しています。例えば豚肉と拍子切りしたジャガイモ、人参、そこにスライスした生姜を加えて、醤油、砂糖、料理酒で甘辛く煮物風にしていきます。ホクホクしてる中に生姜がさっぱりしてアクセントになって食欲も出るのです。春先には新生姜がおすすめです。カンタン酢の甘酢漬けも最高ですよ。体もボカボカ。ご飯も進みますよ。

64歳/主婦

生姜湯

生姜は身体が温まるので、大好きです。簡単ですが、生姜をすって、片栗粉と砂糖を入れて、手作りの生姜湯を作って飲んでいきます。天然で砂糖の量も調整できていいです。

43歳/専業主婦

塗り薬

生姜をすりおろし、しぼる。しぼり汁と同量のゴマ油を用意。ゴマ油にしぼり汁を少しづつ落として、指で完全に混ざるまで混ぜます。我が家は肩凝り、しもやけ時に使います。血流促進、殺菌・抗菌作用もある様です。

45歳/主婦

新生姜の甘辛炒め

生姜といっても新生姜ですが、薄く皮をむいて千切りにします。水にさらし、味醂、砂糖、酒、醤油で甘辛く煮詰めます。ごはんがいくらでも進みます。新生姜少々高いですが、おすすめです。

78歳/女性

生姜パウダー

生姜はどうしても半欠けなど少量が残ってしまいますね。そういう時はスライスした生姜を1日天日干しにすると乾燥生姜になります。それをフードプロセッサーやミキサーで細かくすれば生姜パウダーの出来上がり。ふりかけや料理のアクセントにとっても便利です。

37歳/パート

生姜ご飯

しょうがは洗い千切りにする。炊飯器に米(3合)、しょうゆ、酒(それぞれ大さじ2)、昆布10cm、だしの素、塩少々で普通の水加減で生姜の千切りを入れて炊く。

75歳/農業

生姜の保存方法

一度に沢山すりおろして薄く広げて板状にして冷凍しておきます。甘酒や紅茶、薬味にプチッと折ってその都度手軽に使えて便利です。

76歳/主婦

生姜 活用法

生姜シロップ

新生姜が畑でたくさん獲れたときに、生姜シロップを作ります!スライスした生姜とてんさい糖を煮詰め、最後にレモン汁を入れて濾したら完成^^。生姜はザルに干して乾燥させ、グラニュー糖をまぶして生姜糖に!冬は温めた豆乳に生姜シロップを入れるとホッとする美味しさ!夏は生姜シロップを炭酸水で割ってジンジャールに!子供達も大好きです。

44歳/主婦

本音がわかる?! 心理テスト

あなたの好きな時間帯はどれですか?
直感で教えてください。

●結果は裏面を見てね!

- A 朝 B 昼
C 夕方 D 夜



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.

	常	
関		続
	結	

Q2.

	本	
発		源
	色	

Q3.

	安	
設		義
	番	

お問い合わせ

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 <https://www.kintetsugas.co.jp/>

名張近鉄ガス

検索

TEL:0595(65)2311

【お問合せ時間】
AM9:00~
PM5:00 (年末年始除く)

Instagramで
配信中!

新設

リフォーム
インスタ
始めました!facebookで
配信中!LINEで
配信中!