

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

《さつまいもの豆知識》

日本における主産地は、鹿児島県、茨城県、千葉県、宮城県、徳島県が全国トップ5。この5県で全国の8割、とりわけ鹿児島県は、全国の4割を産しています。水はけの良い火山灰を含んだ土地がさつまいも栽培に適しており、比較的風害にも強い作物なため、台風がしばしばやってくる鹿児島でも育ちやすいといわれています。

さつまいもは、60℃程度で長時間加熱すると、デンプンを糖化する酵素が働いて甘味が増します。石焼き芋やふかし芋は、この性質により、甘味を最大限引き出す調理法です。

また、デンプンを取ることができ、春雨や水飴などの原料となります。沖縄ではイムクジ(芋くず)という名前で市販され、家庭でもくず餅や料理に使用されています。

おやつに最適なさつまいも。どんな食べ方が好きですか? おやつではありませんが...芋焼酎もありますね。

ほんとに簡単!
すぐできる!

さつまいもケーキ

いもようかんのようなやさしい味わいです。

- 1 さつまいもは3~4cm角に切って、5分前後レンジにかけて柔らかくする。
- 2 ミキサーで牛乳、卵、砂糖、小麦粉を混ぜる。
- 3 粗熱のとれた①を②の中に入れ、滑らかになるまで、再びミキサーにかける。
- 4 焼き型に③を入れ、180度に予熱したオーブンで40分焼く。
- 5 冷蔵庫で冷やし固めて切り分ける。

▶材料 (2人分)

さつまいも	中1本
牛乳	200cc
卵	1個
砂糖	大さじ4
小麦粉	大さじ3



伝統野菜の十二ヶ月 今月の野菜は!!

藤九郎銀杏

伝統野菜の十二ヶ月

とうくろうぎんなん

〈藤九郎銀杏〉

木曾川沿いの湿気の多い砂地で栽培されている、大ぶりで殻の薄いぎんなん。高級料亭でも使われています。おなじみの茶わん蒸しのほかにも、油炒めや素揚げで塩をサッと振っていただくと、とても美味。また、殻に割れ目を入れたぎんなんを使用済み封筒に10~15個入れて口を2、3回折り、電子レンジで1分ほど加熱すると手軽に食べられます。

銀杏は、①喉の痛みや咳がひどい時に良い②お子さんの夜尿に良い(1日7個まで)とされて



クロスワード答え: エクステリア



ライフ小倉北のふれあい情報誌



INAX リフォーム LIFA ライファ小倉北

www.inax-reform.com

2011年9月1日発行



豊かなくらし

2011年9月号



朝夕の風にかすかな秋の気配が感じられ、過し易くなりました。運動会やイベントも多く楽しい季節ですよ。美味しい味覚も店頭にも並ぶ時期ですし、食欲の秋を満喫したいですね!



快適な暮らしに ちょっと役立つお話



サイクリングを楽しもう!

とっても快適なこの季節はサイクリングにおすすめ。ママチャリだって十分楽しめます。意外と知らないサイクリングマナーもご紹介します。

❖出発前の準備

初心者なら、本格的で高価なロードレーサーを購入しなくても、乗り慣れたママチャリで十分。

タイヤの空気漏れやサドルの高さを事前に必ず確認します。動きやすく、汗をかいても乾きやすい服装を選び、脱ぎ着できるように重ね着します。ストレッチでないジーンズは動きにくいのでおすすめできません。飲料水や帽子もお忘れなく。

❖「どこへ行くか」より「どの道を行くか」を考えて

コースを決めるとき、まずは目的

地そのものよりも、車が少なく安全な道を選びましょう。

初心者なら無理のない5キロくらいのコースがおすすめです。砂利道は時間がかかるので、できるだけ避けたいもの。また、坂道は肉体的にダメージが大きいため、初めは無理をせず、降りて歩いて歩くことをおすすめします。

❖交通ルールとマナーを守ろう!

自転車は道路交通法では「軽車両」ですので、車道の左側を走りまわす(子どもや高齢者を除く)。標識や信号、交差点での一時停止も車

と同様に守りましょう。また、飲酒運転、ふたり乗りは禁止です。違反者には罰金が課せられることも。

また、携帯電話や傘を使用しながらの運転もいけません。車に注意し、歩行者優先を守り、安全第一で楽しみましょう!



自転車通行止め



一時停止

ちょっとだけ

うちのこと、考えてみよ

時間が経ってもお湯が冷めにくい浴槽

帰宅して、『お風呂に入ろう!』と思ったのに、すぐに入れない時ってありますよね?
ご家族の入浴時間がバラバラだと、いざ入ろうという時にお湯が結構ぬるくなっていて、追い炊きをしばらく待つて...

高断熱浴槽なら、入浴タイムがズレても、従来の浴槽に比べて長時間お湯あったかが持続!!
追い炊き時間が短くて済むから、もちろん省エネ効果もあるんですよ。

あったかい湯船が恋しくなる季節がやって来るその前に!『快適なお風呂にしたいな』と思ったら、ご相談ください。詳しくご案内します。



☆お気軽にご相談を!



〒 807-0807
北九州市八幡西区本城学研台3-10-10
☎ 093-695-1741
営業時間 午前10時~午後5時
定休日 毎週水曜日(祝日の場合は営業)
夏期・年末年始



〒 802-0076
北九州市小倉北区中島1-17-6
☎ 093-531-4111
営業時間 午前10時~午後5時
定休日 毎週水曜日(祝日の場合は営業)
夏期・年末年始



お気軽にご相談ください。
無料でお見積致します。

ライフア小倉北 (株式会社不動産プラザ)

INAX リフォーム LIFA

0120-82-0406

〒803-0844 北九州市小倉北区真鶴1丁目12-11
● TEL 093-562-7077 FAX 093-562-7155
● 営業時間 9:00~18:00 定休日/水曜日・祝日
● URL <https://www.inax-reform.com>



ツルツルかかを 目指そう!

かかとは体の中で最も年齢が現れやすい場所のひとつ。ガサガサ、ガチガチのかかとは見られると恥ずかしいものです。日ごろのお手入れで、美しいかかとを手に入れましょう。

● 軽石はNG!

かかとのお手入れといえば、お風呂の時に軽石でゴシゴシと角質を削り取るイメージがありますが、実はこれは絶対にダメ。角質を削りすぎて、ひび割れの原因になってしまいます。

まずは固くなった角質を柔らかくすることから始めましょう。就寝前にハンドクリームをたっぷり塗って、ラップでおおってから靴下をはいて寝ます。



● 角質軟化剤は週に1度

それでもガサガサが治らなければ、角質軟化剤(薬局で購入可能)を使ってお手入れします。お風呂で角質をふやかしてから角質軟化剤を塗り、しばらくお湯につけます。その後、目の細かいフットブラシで角質をやさしく取り、石鹸で洗います。入浴後はハンドクリーム&ラップのお手入れを。角質を取りすぎてしまうので、軟化剤の使用は週に1度までにしましょう。

頭の体操 クロスワードパズル

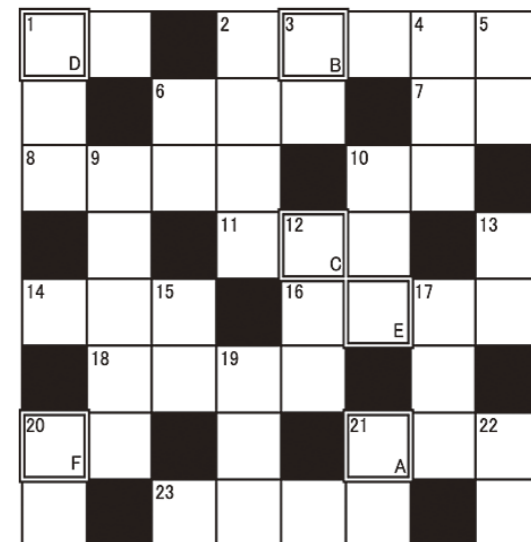
Q 二重枠に入った文字A~Fを順番に並べると、何という言葉になるでしょう?

⇩ タテのカギ

- 1 キャンプの時に張る
- 2 「大吉が出ますように」と神社で引く
- 3 漢字の「音読み」と「〇〇読み」
- 4 イースター島にある人面像
- 5 おにぎりに巻く
- 6 日本酒を温めること
- 9 殻付きのピーナッツ
- 10 航海上の距離の単位
- 12 「白鳥」英語では?
- 13 体も麵もこれが肝心
- 15 身を助けます
- 17 後退します「〇〇オーライ!」
- 19 運命線や生命線で占う
- 20 傘が必要な天気
- 21 Tシャツの首回りにはありません
- 22 親分、上司

⇨ ヨコのカギ

- 1 熱いうちに打つ
- 2 「プレゼント」日本語では?
- 6 ちょこっと眠る
- 7 キリギリスを助けた昆虫
- 8 車の荷物入れ
- 10 サザエやアサリの仲間
- 11 自分で炊事すること
- 14 小説「〇〇のアン」
- 16 これではなく「マイ箸」でランチ
- 18 晴れの日
- 20 〇〇人、〇〇妻、〇〇コンタクト
- 21 ほっぺの窪み
- 23 〇〇〇〇男 =バットマン



答え

- A
- B
- C
- D
- E
- F