



たんぽぽ



忘れかけていた
防災意識。
改めてグッズ確認、
心構え等を
思い出させた
お正月でした。
No more

がんばろう！日本 2024/2月 Vol.278号

熊本市南区田井島2-1-14
http://www.futagamigs.com

TEL096-378-3644



有限
会社

二神石油ガス

信頼と実績

おかげさまで創業61年

心も体も あったまるレシピ

鶏としょうがのスープ (4人分)

材料:鶏肉(骨つき・ぶつ切り)800g しょうが50g ねぎ1/2本 塩少々
黒こしょう適宜(鶏は骨付きを使うのがポイント手羽元や手羽先でもOK)
しょうゆ大さじ2 みりん大さじ2 酒大さじ3

作り方:①しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切り、ねぎはぶつ切りにする。
②鍋に鶏肉とかぶるくらいの水を入れ、強火にかける。沸騰したらゆで汁を捨て、肉をさっと水洗いする。
③鍋に①、②を入れ、水1.5リットル、調味料を加えて強火にかける。沸いてきたら弱火にし、アクを取りながら30分くらい煮る。
④③の鍋からしょうが、ねぎ、鶏肉を取り出し、骨をはずして肉だけをもどす。味をみて塩で味を調え、器によそう。好みで黒こしょうをふる。

牡蠣のチャウダー (4人分)

材料:牡蠣のむき身200g 玉ねぎ1/2個 セロリ1本 白ワイン1/2カップ
ローリエ1枚 牛乳3カップ 塩適宜 サラダ油大さじ1 バター大さじ3
小麦粉大さじ3と1/2 みそ大さじ1~2 こしょう適宜

作り方:①ボールに塩水適宜を用意して牡蠣を入れ、手で振りながら洗う。塩水をあけて水を入れ、もう一度牡蠣を洗ってざるに上げ、水けをきる。玉ねぎは粗みじんに切る。セロリは茎と葉に分け、茎は筋を取って葉とともに粗みじんに切る。
②鍋にサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、玉ねぎ、セロリの茎、ローリエ1枚を入れて2分ほど炒める。牡蠣を並べて白ワイン1/2カップを回し入れる。ふたをして弱火で3分ほど蒸し煮にする。
③ボールにざるを重ね、②の鍋の中身をあけて具と蒸し汁に分ける。鍋をさっと洗い、バター大さじ3を入れて中火にかけ、半分溶けたら小麦粉をふって炒め合わせる。泡が小さくなったら火からおろし、牛乳1/2量を加えて木べらでよく混ぜる。残りの牛乳を加えて混ぜたら中火にかけ、煮立ったら蒸し汁を戻し入れる。
④再び煮立ったら具を戻し、小さめの器にスープを少しとってみそを溶いて加え、こしょうをふる。器に盛りセロリの葉を散らす。

レモンジンジャーシロップ (作りやすい分量)

材料:しょうが100g 砂糖100g はちみつ30g レモン汁30ml

作り方:①しょうがは適当な大きさにスライスし、すべての材料をミキサーに入れて攪拌する。
②ボウルにうつしてラップをかけて電子レンジ(500W)で8分加熱。
③茶こしでこして、保存瓶にうつす。
冷蔵庫保存で4~5日は持ちます。(色は段々茶色に変化しますが)お湯で割ったり、紅茶に入れて飲みましょう。



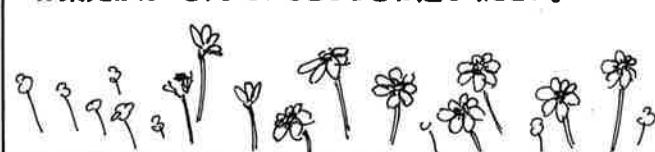
令和6年能登半島地震

令和6年1月1日16時10分に石川県能登地方でマグニチュード(M)7.6(気象庁暫定値)の「令和6年能登半島地震」が発生しました。今回の地震では、石川県の志賀町で震度7を観測するとともに、沿岸域では津波も観測され、広い範囲で被害が生じました。

地震により亡くなられた方々、被災された方々、事業者の皆様にご心よりお悔みとお見舞い申し上げます。

熊本地震の際には、石川県はじめ各方面から救助支援をいただき本当にありがたかった思いは忘れられません。弊社でも僅かではありますが募金させていただきました。現地の状況等まだまだ一般ボランティアや物資の受け入れはされていません。(1/19現在)今は募金が一番のようです。熊本市役所、各区役所、熊本城には義援金箱が設置されています。

また、輪島市へのふるさと納税(返礼品なし)での支援を熊本市で受付していますが、輪島市以外への支援は各ふるさと納税HPからお申込みください。すべて返礼品なしです。尚、義援金、募金詐欺も多発しています。募金の際は、公的機関やTV局、新聞社など、募金元がはっきりしているところをお選びください。



川越由美
味江のり
ひんげ地

一年で一番寒い時期。こんな時は暖かいメニューがいちばん。心も体も温めて風邪知らずの毎日を過ごしましょう。スープは受験生の夜食にもいいですね！

令和6年

2月



ねぎとじゃがいものミルクスープ (2人分)

材料:ねぎ(白い部分)2本分 じゃがいも 大1個 牛乳2カップ
洋風スープの素(顆粒)大さじ1/2(5g) カレー粉少々 バター
塩 カレー粉少々

作り方:①ねぎは縦半分に分けてから、斜めに幅1cmに切る。じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。
②鍋にバター大さじ1を中火で溶かし、ねぎとじゃがいもを炒める。ねぎがしんなりしたら牛乳、スープの素、塩少々を加えてふたを少しずらしてのせ、煮立ったら弱火にして13~15分煮る。塩少々で味をととのえて器に盛り、カレー粉をふる。

里いもと豚肉のごまみそ鍋 (4人分)

材料:里いも8個 豚バラ薄切り肉300g こんにやく1枚 ねぎ1本
赤唐辛子1本 だし汁6カップ 白すりごま大さじ4 みそ
好みで一味唐辛子

作り方:①下ごしらえ:里いもは皮つきのままよく洗い、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、厚さ1.5cmに切る。
②豚肉は長さ4~5cmに切る。
③こんにやくは厚さ5mmの短冊切りにし、熱湯で5分ほどゆでてざるに上げる。
④ねぎは小口切りにし、ざるに入れて流水で洗い、水けをきる。
⑤赤唐辛子は半分に切る。
⑥食べ方:土鍋にだし汁を入れて中火で煮立て、赤唐辛子を加え、みそ大さじ3を溶き入れる。ねぎ以外の具を入れて火を通し、すりごまを加える。器によそい、ねぎを添えていただく。
⑦好みで一味唐辛子適宜をふる。

石川県募集

○石川県令和6年能登半島地震災害義援金
・北國銀行(ホッコクギンコウ) 県庁支店 普通28593
・ゆうちょ銀行 00100-8-452361

熊本市募集

○熊本市令和6年能登半島地震災害義援金
クマモトシレイワロクネンノハントウジンサイガイギエン
キン
・肥後銀行 熊本市役所支店 普通1494495

