

# 健工かそく便り

第132号

2018.2

如月・February



こんにちは。先月の大雪はビックリしましたね。できることなら、もうあんまり降って欲しくないです。さて、今月は毎回好評の「住まいの大感謝祭」が開催されます。同封のチラシは招待状となりますので、ご来場の際はご持参くださいますようお願いいたします。

3くぶんの ろく	冬の味覚や 温かい料理など 寒~いこの時期に食べたいもの
井川	『辛辛鍋』 真っ赤な辛いスープに 身体の芯から温まります
小坂	『とり野菜鍋』 月に1~2回は リクエストします
金岩	『おでん』 大根に一味をかけて… 最高！v(^▽^)v
三谷	『グラタン』 こんがり焼き色のついたチーズと 熱々のホワイトソースが美味しい！
平木	『あんまん』 ふわふわの生地と、火傷しそうな くらい熱いあんこでほっこりします
中嶋	『カキ』 フライ、焼きガキが 好きです

## 「データ」と「ランキング」で見る 大阪府って、こんなところ！

### 基本データ

県庁所在地：大阪市

人口：約 271 万人(2017年)

金沢市から約 234.2 km

### 郷土料理・ご当地グルメ

- ・タコ焼・お好み焼
- ・串かつ・てっちり(フグ鍋)
- ・うどんすき (うどんの入った  
鍋料理)

- ・タコの購入数量1位 (2016年/1,052g)
- ・包帯の生産額1位 (2014年/39.7億円)
- ・日本一高いビル・あべのハルカス(300m・60階建)
- ・日本一長い商店街・天神橋筋商店街 (南北に  
2.6km)
- ・救急出動件数1位 (2017年/人口千人当たり  
61.5件)
- ・ボランティア活動の年間行動率47位 (10歳以上  
2017/20.6%)
- ・小学生の新聞購読率47位 (2015年/36.3%)

## 便利で 美味しい『レトルト食品』

2/12はレトルトカレーの日です。昭和43年の2/12に世界初の市販用レトルトカレーであるボンカレーが発売されたことを記念して制定されました。このボンカレーは米国で研究された加圧加熱して殺菌するレトルト技術を取り入れて作られましたが、発売当時は「保存料を使っていないのに2年も腐らないわけがない」といった反応が多く、この画期的な商品を理解してもらうのに大変だったようです。初めてのレトルト食品(ボンカレー)が市場に登場してから今年で50年になりますが、年々レトルト食品の生産量は増加しており、最新公表データ(2016年)では365トンを越えています。その内の4割を占めるカレーは、ここ

数年横ばい状態ですが、2012年からは

「つゆ・たれ」の生産量が増加しています。2016年(45,218トン)と10年前の2007年(7,392トン)を比べると6倍以上となっており、これはスーパーに並んでいる「鍋つゆ」の種類の多さを見れば納得ですね。レトルト食品は長期常温保存が可能なため、災害時用の保存食に適しています。最近では温めなくても美味しい食べられるよう植物性油脂を使用したカレーや避難生活時に起こりやすい野菜不足を解消するための和風総菜やスープも多数登場しています。被災者の体験談によるとレトルトのおかゆは、「冷えていても食べられた」「一緒に水分も摂れてよかった」「お年寄りにも食べやすかった」とのことで、備蓄にオススメです。

# 飲んで ポカポカ!『はちみつ生姜』

寒いこの時期は温かい飲み物で  
身体を内側から温めたいものですね。そこで  
オススメなのが、温め効果抜群の食材、  
「生姜」を薄切りにしてはちみつ漬けにした  
「はちみつ生姜」です。作り方も簡単ですよ。

## 材料（ドリンク3~4杯分）

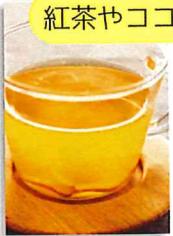
- ・はちみつ…100 g ・生姜…30 g

冷蔵庫に  
保存して  
早めに食べてね

- ① 生姜はよく洗い、皮付きのまま薄切りにする。
  - ② 热湯消毒した耐熱の容器に生姜を入れて、はちみつを加え、ふんわりとラップをし、電子レンジで1分加熱。
  - ③ 清潔なスプーンで軽く混ぜ、ふたをして8時間ほどおく。生姜から水分が出たら、全体をかき混ぜて出来上がり。



お湯で割ったり



ヨーグルトにプラスしたい



豚の生姜焼きや  
スイーツなど  
アレンジも色々！

き、仕事が夜遅くなると社長に上司と共に夕食に誘つて頂くことがあり、料理屋や割烹店などではおしゃりが出されていました。その代わりお店も風格があり、仲居さんも大勢居て「お代も高かつた」と上司から聞いていた。私と家内、岩城様ご夫婦と、ゆっくり落ち着いたところで挨拶から始まり「ああ今日は本当によくおいでいただき、お二人の幸せそうな顔を見られて安心致しました」と終始にこやかで、私たちの話には「はあー成る程、それはそれはよう頑張りましたね」と。いやー感心感心。感心しますなー」の繰り返しであった。その後「早いけれど夕飯を用意していますので召し上がっていつください」とのことでの恐縮ながら夕飯をご馳走になり、帰りには「夫婦お揃いで、辻を曲がるところまでお見送り下さったお姿が脳裏にある。一介の、いわば他人の私共に親切を尽くして下さったお姿に、もう一度伺つてお話を聞いていただこうとなつた次第であつた。

# ようれい みゆ 耀令の Happy 誕生月占い

# ♪♪ あなたの2月の運勢 ♪♪

1月生まれ	今日はリラックスして充電しよう
2月生まれ	小さな決断が今後を大きく動かしそう
3月生まれ	友人との交流を積極的に広げよう
4月生まれ	若々しい感性を取り戻そう
5月生まれ	引きずっていた思いが吹っ切れそう
6月生まれ	時には思索にふけることも必要な月
7月生まれ	思い込んで行動するのは危険
8月生まれ	多くを望まなければ穏やかで安定した月
9月生まれ	思いがけない臨時の入りがある可能性あり
10月生まれ	諦めていた目標や志を取り戻そう
11月生まれ	目移りしている間に狙った物が無くなりそう
12月生まれ	裏読みなどせず受け入れてみよう

今月のラッキーさんは、1月生まれの方です☆(\*'A`\*)ノ♪

読者の方にお試し価格で鑑定♪ 20分 2,000円より  
連絡先 090(2099)9318 myk1124@yahoo.co.jp

◇Yのりれき◇

発行元：株式会社 健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地  
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



いーじ  
HP いーじホーム 

HPも  
見てね

1

## 2/24.25「住まいの大感謝祭」についてのお知らせ

大変申し訳ありませんが、今月の「住まいの大感謝祭」は研修のため、両日とも不在となります。深くお詫び申し上げます。

井川 徹

2/24 土	井川 紗子	小坂
2/25 日	井川 紗子	金岩

両日上記のスタッフで皆さまをお迎え  
致します。是非お越しください m(\_ \_)m