



こんにちわ。2015年からスタートした都道府県を
ご紹介するコーナーが、とうとう今日で最後の県に
なりました。それぞれの県で「へ〜」と思うような
特色や美味しそうな郷土料理があり、毎月
調べていても楽しく色々勉強になりました(笑) ㊦

「データ」と「ランキング」で見る 沖縄県って、こんなところ！

基本データ

県庁所在地 那覇市
人口：約 145.5 万人(2019)
金沢市から約 1429.7 km

郷土料理・B級グルメ

- ・ソーキそば 
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・サターアンダギー 

- ・にんじんの消費量1位 (2016年/11,486g)
- ・パイナップルの生産量1位 (2017年/8500トン)
- ・かつお節・けずり節の消費量1位 (2016年/1768g)
- ・ホテルの軒数1位 (2017年/人口10万人あたり26.82軒)
- ・軽自動車の保有台数1位 (2017年/44.3万台)

- ・りんごの消費量47位 (2018年/7,096g) 
- ・マヨネーズの消費量47位 (2018年/1,366g) 

ろくぶんの ろく	2/14 は「バレンタインデー」ですね 好きなチョコレート菓子は何？
 井川	『アーモンドチョコレート』 小さい頃は高級なので買ってもらえず、高嶺の花でした 
 小坂	『キスチョコ』 船員だった父親がよく海外から送ってくれました。親父からの段ボールが届くと嬉しかったのを思い出します
 金岩	『キットカット』 甘いチョコレートの中にサクサクとした食感！ (ノーマル)
 三谷	『カプリコ』 上のいちご味が好きなので、下の方のチョコになると飽きます(へへ)
 平木	『チョコフレック』 食べ過ぎるので、最近は買わないようにしています
 中嶋	『クランキーチョコ』 サクサクの板チョコです 大好きなので2〜3枚買います

ニンニクのお話し

2/29 は、にん(2)に(2)く(9)の語呂合わせで
ニンニクの日です。4年に一度しかないレアな
記念日になりますね。ニンニクの原産地は、
タジキスタンやウズベキスタンなどを中心とした
中央アジアといわれています。日本には奈良
時代のころに伝わったといわれていますが、
滋養強壮などの薬効が注目され、料理に
ではなくずっと薬用として使われてきました。
ニンニクの**特有の強い香り**は「アリシン」という
成分によるものです。アリシンには非常に強い
殺菌・抗菌作用があり、また交感神経を
刺激して末梢の血管を拡張させるという
働きがあるため**血行が良くなり**、身体を温めて
くれます。他にもビタミンB1の吸収を促し、

疲労回復の効果がります。まだまだ他にも
血圧の安定や糖代謝の促進など、ニンニク
には優れた効用がありますが、とはいえ一度に
たくさんとり過ぎるのは禁物です。一日の摂取
量は生なら1片、加熱なら2〜3片程度が
目安となります。ところでニンニクを使った料理と
いえば中華料理やイタリア料理が思い
浮かびますが、最近SNSで話題となっている
のは**ジョージア料理**の「**シュクメルリ**」です。皮を
カリッと焼いた鶏もも肉をたっぷりのチーズと
ニンニクのきいたクリームソースで煮込んだジョージア
の伝統料理です。昨年12月に牛丼店の
「松屋」から店舗限定で販売されると大評判
となり全国販売になったほどです。是非2/29は
ニンニク料理を堪能して寒い冬を乗り切りましょう。



ココアで温まろう

寒い日は甘くて温かいココアを飲むとホッとしますね。ココアに含まれる苦味成分のテオブロミンは脳内物質が幸せホルモンとも呼ばれているセロトニンの働きを促し、気持ちをリラックスさせてくれます。またテオブロミンには末梢神経を拡張し、血液の流れを良くして体温を上げる作用があります。森永製菓やテレビ番組での実験によると、ココアを飲んだ場合 コーヒーや緑茶と比べて、体の表面温度の上昇が顕著にみられまたその持続時間が一番長いという結果が出ています。ココアを飲むとホカホカ、ほっこり。冬の一日の終わりにココアを飲むことで、温かくリラックスした気持ちで眠ることができそうですね。(笑) オススメです

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	仕事や用事以外では遠出を避けて。できるだけ近隣で。
2月生まれ	相手に用事などを押し付けないように注意。自分で動こう。
3月生まれ	やりたいことを話してみよう。協力者が現れるきっかけが有り。
4月生まれ	買い物運良好月。ヤル気が高まりそうなものを買っておこう。
5月生まれ	スローペースの人は少しスピードアップをしてみよう。見える環境が変わりそう。
6月生まれ	お酒はほどほどに。思わぬ事故やケガ、失態に注意。
7月生まれ	今後の方向性を予感させるような出来事があるかも。
8月生まれ	どうでもいいことで口論しないように注意。平和維持に努めて。
9月生まれ	今月行動したことで、今年の流れの一つが決定づけられそう。慎重に。
10月生まれ	元気いっぱい、パワフルに過ごせそうな月。なまった体を動かそう。
11月生まれ	食生活や運動など新しい生活習慣を今月からスタートしてみよう。
12月生まれ	大事なものをなくしやすい注意月。身の回りの整理整頓を

今月のラッキーさんは、3月生まれの方です☆(＊＼＼)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◇

【1970年～1980年の主なりれきメモ】

ある日恩人の一人でもあり、独立するまでお世話になっていたM社の社長さんが、十年振りで突然訪問された。「井川くん居りますかー、Mでーす」たまたま店にいたので声を聞いてビックリ！即、顔を合わすことが出来た。

「井川君元氣ですか。よう頑張ったね、今では一國一城の主となりおめでとう。私の所を出て独り立ちしているのはY君一人だけです。私の方にしても誠に晴れがましい思いです。結構なことですよ、よく頑張りましたね。」と言われた。ただし当時の自分はそれとは真逆に、M社長に対して親不孝をして家を出てきているような心境であった。振り返るとYは二十歳の頃から、将来(二十七歳頃まで)は独立し、自営業で身を立てたいと考えていた。(当時、身体障がい者の長兄を擁していた両親や家族に、少しでも楽をさせてあげたいと常々心に思ってきたことでもあった)もしそれが出来なかつたら、しっかりと会社勤めをする身になろうと考えていた。

今思えば僅かの貯金と、家内の父から嫁入り道具代の代わりにと頂いたお金を資金として、独立を思い立つたのであった。縁あって父の知人の紹介でM社を紹介してもらい、勤めて二年目に結婚式を挙げることにしたが、その際、M社長ご夫妻に媒酌人になっていただき、その会社の寮に住まわせていただいたのであった。その後、お世話になって僅か三年間で、独立自営業のノウハウを十分に吸収できた気になり、何かにとりつかれたかのようになり、事を起こすなら今だと、妻をはじめ親兄弟に相談もせず単独で計画を立て、とにかくいつでも引越してできるようにして、ある日辞職を願い出た。…当時の様子は省略することにする。というのも今思えばあまりにも人間性として自己中心的で、薄情なことをしてしまったことであつた。その社長さんが、わざわざ薄情な人間の所へ見えられすることは、青天の霹靂以上の出来事であつた。どのように対応してよいのか頭が混乱してしまつた…

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



いーえまじゅくり

HP いーえまじゅくり



HPも見てね



住まいの大感謝のお知らせ

井川綾子です。今年も社長と会場にて皆様をお待ち致しております。同封のチラシは招待状となっておりますので、お越しの際はご持参くださいますようお願い申し上げます。
(先着 100名様にテルメ金沢 入場無料券をプレゼントいたします)

