

にじいろ通信



発行月 H28. 11 発行 ㈱勝田商会

第31号

今年は残暑厳しく、秋をあまり感じる事なく、冬に突入したような気がしますね。あっという間に今年も残り1ヶ月余りとなりました。今年も「にじいろ通信」を読んでいただき、ありがとうございます。この「にじいろ通信」をきっかけに修理のご依頼をいただいたりイベントに来ていただいたりと、とても嬉しく思います。また来年も皆さんに喜んでいただける「にじいろ通信」を作っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。



Eテク・クッキング

ぶりにしっかり味つけて、そのままどうぞ

色よく揚げた竜田揚げは、お弁当にもピッタリ。
ぶりの竜田揚げ



レシピ提供: ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真: 大井一範

■材料 / 2人分

ぶり…2切れ(200g)	かたくり粉…大さじ1
A しょうゆ…大さじ1	ごんなん(殻つき)…10粒
酒…大さじ1/2	塩…少々
しょうが汁…小さじ1*	揚げ油…適量

*しょうが約10gをすりおろしてしぼります。

■つくり方

1. ぶりは3~4cm幅のそぎ切りにします。Aをふって、10分ほどおきます。
2. ごんなんは殻を割って実を取り出します。
3. 揚げ油を中温(160℃)に熱し、ごんなんを30秒ほど揚げてとり出します。塩をふります。
4. ぶりの汁気をふいてかたくり粉をまぶし、油を中温(170℃)に熱して1分ほど揚げます。
5. ぶり、ごんなんを盛り合わせます。

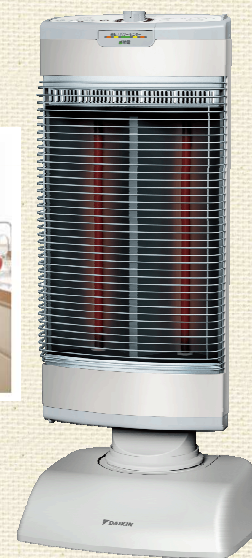
Eテク・ポイント

ぶりはそぎ切りにすることで、下味がしみこみやすく、火通りもよくなります。汁気はペーパーでふき、揚げる直前に粉をまぶすと、食感よくおいしく揚げられます。

ちょっと奥様!!

今年の冬は寒いらしいですよ~!!

寒い季節、キッチンでの作業、脱衣所での服の脱ぎ着などちょっと寒いな~って思う時ないですか?
そんな時には、**ダイキンのセラムヒート**がオススメ!!
遠赤外線だから体の芯から暖まります。タイマーも付いているので消し忘れの心配もなく安心です。
詳しくは同封のチラシをご覧ください
価格等はお気軽に当社までお問い合わせ下さい。



遠赤外線
ムダなく、あったか。
セラムヒート。

遠赤外線 暖房機 セラムヒート
CERAMHEAT



これからの寒い季節...

ヒートショック

に気をつけましょう!

■ご存じですか?「ヒートショック」

Q.ヒートショックって何??

A. ヒートショックとは、**急激な温度変化**が体に及ぼす影響のことです。冬の寒い時期に起こりやすく、入浴時など気温の変化が大きいに、血圧が急激に昇降したり、脈拍が早くなることがあります。これが「ヒートショック」です。

Q.ヒートショックは危険なの??

A. ヒートショックは心臓にかなりの負担がかかります。そのため、**心筋梗塞や脳血管障害**などにつながる可能性もあります。ヒートショックが原因で、**毎年1万人以上の方が亡くなり**、高齢者の方が家庭で死亡する原因の**4分の1**を占めているといわれています。

■「ヒートショック」を起こしやすい方

- ・65歳以上である方
- ・高血圧や糖尿病・動脈硬化がある方
- ・肥満気味や呼吸に問題のある方、不整脈がある方
- ・一番風呂に入ることが多い方
- ・熱い風呂が好きな方
- ・お酒を飲んだからお風呂に入る方



…など

※上記以外の方も起こす可能性はあります。

「ヒートショック」の予防方法

冬場の浴室や洗面所、トイレなど室内でも気温の変化が大きな場所が発生しやすいです。以下のことに留意しましょう。

□お風呂の温度を
41度以下にする。

□入浴前に浴室に
お湯をかける。

□寒い場所へ移動する
際は**上着を羽織る、靴下を厚手にする。**

□お風呂の**ふたを開けて**
浴室内をあたためておく。

□家の中の**温度差を少なく**するように、家全体の温度調整を心がける。(廊下、洗面所、トイレなど)

少しの工夫でかなりの対策ができるので、

皆さんも是非参考にしてみてください。

C S W
監修中