

# くろちゃんだより



こんにちは！ 石油課土岐市担当、川柳担当川柳姉妹の妹の三浦です。

あっという間に2月に入り、わが家でも上の娘が高校を卒業します。

卒業式が無事に行われることを祈りながら、コロナ禍で生活が大きく変わったことを実感します。そんな私のwithコロナの生活を川柳にしてみました。

『夕飯は テイクアウトで 上げ膳据え膳』コロナ禍で頑張ってみえる飲食店さんを少しでも応援したいと時々テイクアウトを利用するようになりました。プロに作ってもらった美味しいご飯が食べられて、幸せな気持ちになります。

新型コロナウイルス感染は「100年に一度の危機」と言われ、不安な気持ちになりますが不自由な暮らしでも川柳にしてみると、頭の切替ができて思わず笑顔になれることが見つかります。川柳と一緒に楽しみませんか？！皆様の作品をお待ちしております。



## 家事楽

毎日のお洗濯がより快適になります！！



ガス衣類乾燥機「乾太くん」にお任せ下さい。

### ①生乾き臭をカット

ガスならではの80°C以上のパワフル温風で乾燥。外干しや日光消毒でも除去できないイヤな臭いを取り除きます。



### ②家事を時短化

5kgの洗濯物を約52分で乾燥。電気式の約1/3の時間で済むので、家事の時間を大幅に短縮できます。



### ③清潔乾燥

外干し不要！雨の日、花粉の季節、黄砂・PM2.5などの大気汚染が気になる日も安心。

天日干しと同レベルの除菌効果を発揮。赤ちゃんの衣類乾燥にも最適です。乾燥前にドラム除菌運転で、ドラム内の大腸菌を99%以上除菌。



### ④ 快適な仕上がり

大容量のドラムで、ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させるので、繊維の1本1本が根元から立ち上がり、快適に仕上がります。大風量で一気に乾かすことで自然とシワが伸び、アイロン掛けの手間が省けます。

## 3月8日は「みつばちの日」

みつばちは、小さな身体で何度も何度も花蜜を巣に運びます。そうしてみつばち一匹が一生涯をかけて集めたはちみつ量は、ティースプーンでたったの一杯とされています。はちみつは、働き者のみつばちからの贈り物です。「健康」のために、1日ひとさじだけのはちみつを摂ろうというなら、はちみつと睡眠の細胞再生、修復作用の仕組みを生かすために、寝る前が一番いいそうです。それに加えてもうひとさじを「薬」のつもりで摂るなら、起きて最初のひとくちがいいそうです。寝覚めのはちみつは脳に効くということです。

蜂は人を刺しますが、みつばちは針にかえしが付いていて、一度刺すと簡単に抜けないようになっていて針を抜こうとして、腹部がちぎれて死んでしまいます。みつばち以外は何回も刺してくるので注意して下さいね。



今年のバレンタイン企画は、新型コロナウイルス感染防止のため中止とさせていただきます。よかったら皆様が作られたチョコレートのお写真をメールしてください♪お待ちしております！  
E-mail:kirameki@ishiguro-shouji.co.jp





## ももちんの暮らしきらめく豆知識!

お砂糖いらず優しい甘さ  
「発酵あんこ」の作り方

和菓子に欠かせない「あんこ」。美味しいけど砂糖の多さが気になるという人も少なくないようです。  
「発酵あんこ」は砂糖を使わずにあずきと麴だけで作ります。砂糖不使用でも優しい甘さが魅力です。

[材料] (出来上がり約800g)

- あずき200g
- 米麴(乾燥)200g
- 水適量(600ml~)



[作り方]

### 1. あずきの洗切り

あずきを水で洗い、水気を切った後、鍋にあずきが十分浸かる程度の水(分量外)を入れて火にかけて、沸騰したらそのまま5分茹で、ザルでこす。

### 2. あずきを煮る

(1)のあずきと水600mlを、火にかける。沸騰したら弱火にし、あずきが柔らかくなるまで60分ほど煮る。

途中水分がなくなるようなら水1カップを足して、さらに煮る。

あずきが指で簡単につぶれるくらいになったら塩を加え、少し煮詰めて水分を飛ばし、60℃くらいに冷ます。

### 3. (2)に米麴を加え、あずきとよく混ぜ合わせる。

### 4. 炊飯器の蓋を開けたまま布巾を1枚被せて、炊飯器の保温モードのスイッチを入れる。

その後、2~3時間おきに1回よく混ぜ合わせながら、8~12時間発酵させる。

保温中に水分が飛んで固くなってしまいうようなら、60℃くらいのお湯を少し足して水分の調整をします

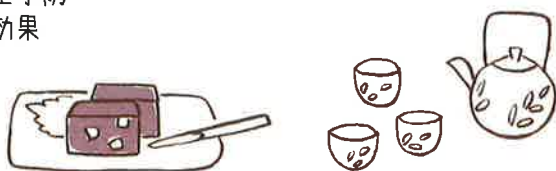
### 5. 出来上がったら全体をよく混ぜて、このみのつぶあんにする。保存容器に入れ、1週間冷蔵保存可能。

※あんこ玉やおはぎを作りたいけど、ゆるくてまとまらないという場合には、加熱して水分を飛ばしながら調整していただくといいと思います。その際、70℃以上になると麴菌が死滅してしまうので注意してください。

### 【栄養と期待できる効果】

発酵あんこには、健康や美容に嬉しい効果があります。主な期待できる効果としてはこのようなものが挙げられます。

- ・便秘解消効果
- ・それに伴うダイエット効果
- ・利尿作用
- ・血液をサラサラに
- ・二日酔い予防に
- ・糖質の代謝を促進し、疲労回復に
- ・高血圧予防
- ・美肌効果



## ◎くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

「冬の暮らし」をテーマにした川柳を募集中!!

コロナの冬、川柳詠んで暮らしを楽しみましょう!心のゆとりが生まれます。皆様の作品をお待ちしております。



<応募先> 葉書又はfaxでお願い

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入の上

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐0705-4

Tel:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173

石黒商事㈱東濃エネルギーセンター

くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸

<冬の川柳応募締切> 令和3年2月末日(当日消印有効)

## 「冬の暮らし」をテーマにした作品紹介

- ・コロナ禍で 炬燵に入りて 一人鍋 MSさん
- ・コロナ禍 お宮参りも まいならず 富美子さん
- ・なつかしき 竹ぞりスキー こまわし 里山のりちゃん
- ・古き世の こま凧かるた 偲ぶ日々 ころろさん
- ・冬の日に 干したおもいを おそろわけ スイートポテトさん
- ・豆まいて コロナ退散 炭次郎 KMさん



## 美味しいイチゴ(甘いイチゴ)の見分け方

いちごの旬はズバリ冬です(12月~2月頃)

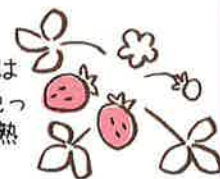
現在はハウス栽培が主になっていて12月~4月頃が収穫時期ですが、その中でも寒い時期に収穫されるイチゴが美味しいと言われます。美味しさの理由は適度な寒暖差と完熟になるまでじっくりと日数をかけて育てられているためです。

◎ヘタの近くまで赤くなっているイチゴを選ぶこと

完熟するとヘタの近くまで赤くなります。赤色が濃く光沢、艶のあるものがおすすめ。逆に白い部分が残っている場合は未熟の状態です。

◎つぶつぶが赤いものを選ぶ

よく種に間違えられる「つぶつぶ」は種ではなく果実になるそうです。一般的には黄色っぽい色をしているのですが、赤くなると完熟の証拠です。



◎実が大きくて先端が平らかものを選ぶ

イチゴは大きいものの方が甘くて美味しいのです。大きいイチゴは一番最初に実ったもの(一番果)が多く、栄養や糖分が詰まって美味しいといわれています。春になるにつれてサイズが多少小さくなる傾向があります。

イチゴは先端の部分の方が甘くなっていますので、先端が平らになっているものがより甘くなるというわけです。

◎鮮度(新鮮さ)を見分ける

イチゴは収穫したばかりの新鮮なものが一番美味しいです。イチゴは収穫後に熟すことはなく、時間をおいて美味しくなることはありません。

イチゴの新鮮さはヘタを見ることで見分けることができます。ヘタが大きく反り返っているものが新鮮です。逆にヘタが下を向いているものは収穫から日にちが経っていると考えるとよいでしょう。ヘタの緑色が濃い方がよいといわれています。