

くろちゃんだより



こんにちは! 家庭用灯油と川柳担当の三浦です。

暦の上では春となりましたが、まだまだ寒い日が続いております。

皆様はお元気でお過ごしですか!?

私は、寒さは苦手ですが、毎年2月上旬に開催される北海道の「さっぽろ雪まつり」に行くことが夢です。今年も新型コロナウイルスの感染状況をふまえ、オンライン形式で開催されるそうです。

「さっぽろ雪まつり」を一生に一度は見に行きたい!!

自粛生活が続く中、私の夢を達成するために、筋トレを続けています。おかげさまで冷え症も改善して元気に過ごしています。

季節の変わり目、お身体を大切に! 皆様の川柳をお待ちしております。



イベント紹介

多治見本町オリベストリート

『春のなでしこまつり 2022』

レトロとモダンが交わる本町オリベストリートでワークショップと散策をお楽しみ下さい。

◆2月16日(水)～3月3日(木)

10:00～16:00

◆多治見市本町5丁目周辺

◆0572-27-2765 (【事務局】(株)花柳)

期間中はワークショップやスタンプラリー、ひな飾りの特別展示があります。きらめきカルチャー教室「古布の会」、押し花「アトリエサナーレ」の展示やワークショップがあります。この機会にぜひ体験してみてください。

●「古布の会」林みどり先生

「とら」または「椿の花」作り

☆日時 2/25(金) 10:00～13:00～

☆会場 松正 ☆定員 各回10名(有料)

「うさぎのミニほうき」または「とら」

☆日時 2/26(土) 10:00～13:00～

☆会場 産業文化センター2階

☆定員 各回10名(有料)

☆申込み先 林みどり先生 080-3288-8474

●「アトリエサナーレ」小畑真由美先生

「お部屋に彩りを!」

押し花カードをタイルでアレンジした

フレームに入れて飾りましょう。

☆日時 2/17、18、21、22

10:00～11:30、14:00～15:30

☆場所 なでしこ蔵

☆定員 各回5名 ☆参加費 1,500円

☆申込先 小畑真由美先生 080-5137-5136



第17回 1万人大感謝祭について

昨年、新型コロナウイルス感染

拡大防止の観点から延期となり

ました「1万人大感謝祭」の

代替企画として「くろちゃん宝くじ」を

実施し、多数のお客様よりご連絡を頂き、

賞品をお届けいたしました。皆様の

ご参加、誠にありがとうございました。

引き続き新型コロナウイルスの感染状況を見ながらとなりますが、今年も是非会場

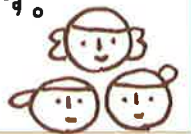
イベントを開催したいと考えております。

「第17回1万人大感謝祭」は、

10月22日(土)・23日(日)

セラトピア土岐にて開催予定です。

どうぞ楽しみにお待ち下さい。



石黒商事(株) 公式Instagram

https://www.instagram.com/ishiguro_inc



今月号でご紹介しました

「カンロ飴」を使ったおかず

や「お餅」のおやつレシピ

を紹介しています!

イネ!、フォローお願いします。



石黒商事(株) 東濃エネルギーセンター

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4 TEL:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173





ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

手料理をグレードアップ!

「カンロ飴は絶品調味料」

カンロ飴の原材料は、砂糖・水飴・醤油・塩だけです。料理に使用すれば旨みとコクが引き出されます。



<大学いも>

●材料

- ・さつまいも 1本
- ・カンロ飴 5個
- ・お湯 80cc位
- ・黒ゴマ、炒め油適量、お好みでバター



●作り方

- ① さつまいもを食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する。
 - ② 深めの耐熱容器にカンロ飴とお湯を入れ、ふんわりラップをかけて、レンジ(500w)で約4分加熱する。
 - ③ 加熱したさつまいもを、焦げ目が少しくままでフライパンで炒める。
 - ④ 溶かしたカンロ飴を、炒めたさつまいもに絡める。このときにお好みでバターを入れても美味しい。焦げやすいので弱火で!最後に黒ごまをふりかけて出来上がり!!
- ※飴が溶けきれない場合、追加で30秒ずつ加熱して様子を見てください。
加熱後の飴は高温になっているため、やけどには十分注意してください。



<牛ごぼう炊き込みご飯>

●材料

- ・米 2合
- ・牛肉薄切り 120g ・ごぼう 50g
- ・生姜 1片 ・油あげ 1枚

- 【A】 ・しょう油 大さじ1と1/2
・酒 大さじ1と1/2
・和風顆粒だし 小さじ1
・カンロ飴2個



- 【B】 ・塩 小さじ1/2 ・ごま油 小さじ2

●作り方

- ① 米は洗って水を切る。
 - ② ごぼうはささがきにし、水にさっとさらす。
生姜は千切りにする。
油揚げはペーパーで油を取って細切りにする。
牛肉は食べやすい大きさに切る。
 - ③ 炊飯器にお米と【A】の調味料を入れ、2合の目盛りまでお水を足す。
 - ④ ③に②を入れて炊飯する。
 - ⑤ 炊き上がったら【B】を混ぜ味を整える。
- ※トッピングにネギの小口切りや、三つ葉などをのせても美味しいです。



- 冬の食養生 -

牛肉には体を温める効果があり、生姜と組み合わせることで冷えを散らす効果がアップします。
また、ごぼうは『腎』(漢方では腎臓だけでなく膀胱などの泌尿器官、生殖器系や内分泌系などの総称)を補う効果があります。
冬の養生ポイントが詰まったご飯です。
(参考: まいにち漢方食材帖 櫻井大典著)

くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ



「冬」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でお願いします。

「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口705・

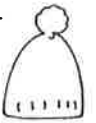


石黒商事 働農エネルギーセンター

くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸

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

<冬をテーマにした川柳応募締切> 令和4年2月末日(当日消印有効)



冬の川柳作品紹介



- ・カーテンも 結露に凍る 寒さかな 八千代さん
- ・柚子の香り いっはいかいで 冬を越す 富美子さん
- ・寒いのと コロナで自粛 句をひねる 喜美子さん
- ・細雪 山すそ霞み 里浮かぶ ころろさん
- ・鍋囲む 湯気の向こうに 笑顔あり 美恵子さん

笑いの時間を必ず持ちましょう!

1日1回の大笑い&作り笑いで
免疫カアップに驚くほど効果的!



●目標:1日100分笑いましょう!!

免疫カアップの最も手取り早い方法が笑うことです。げらげらと大笑いするほど効果があります。プライベート時間ではテレビでお笑い番組を見たり、楽しいこと面白いことを見つけてたくさん笑いましょう! 笑う気になれないときは「作り笑い」するだけでも表情筋が動き、幸せホルモン=セロトニンの分泌を促し脳を刺激します。
マスク生活の中で、会話や笑顔が少ないなど無表情な状態が続いていませんか? 口角が下がったりはなしで表情筋が劣化して「老け顔」になっていませんか!?

- 「爆笑顔」の顔ストレッチ-

①朝、鏡の前で、自分に向かってニッコリしてみる。



②思い切り息を吸い込み、息を吐くとき「あ・は・は・は」と声を出して笑います。

(参考: 免疫カで防ぐワザ175 (株)晋遊舎)