

奥様のための お料理教室

アゴ(トビウオ)の主な産地は鹿児島県、長崎県、島根県など。旬は種類によって違い、「トビウオ」と呼ばれる種類は夏から秋、「ツクシトビウオ」は初夏から秋、「ハマトビウオ」は冬から春とされています。

アゴというと、煮干しのようにダシをとるだけの魚だと思われている人が多いようですが、実は身もとてもおいしい魚なのです。

加工品では、八丈島の「くさや」、鳥取県や兵庫県、京都府の「あごちくわ」が有名です。卵は「とびっこ」と呼び、寿司ネタなどで知られています。



アゴのうま味をさっぱりといただく

「アゴの南蛮漬け」

材料

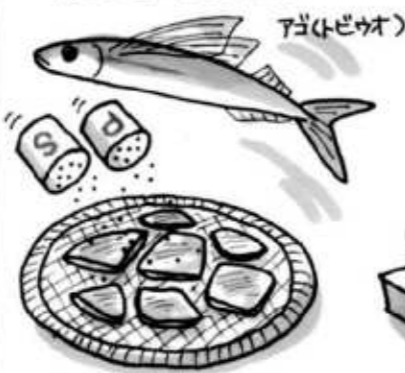
(つくりやすい分量)

アゴ(トビウオ): 2~4匹
小麦粉: 適量
片栗粉: 適量
玉ねぎ: 1個
にんじん: 1本
きゅうり: 2本
レモン: 1個

【調味料】
酢・塩: 適宜
さとう・しょうゆ: 少々

塩・しょうゆ: 少々

- ① アゴは3枚におろして3~4cmに切り、塩・しょうゆをする。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ①につける。



- ③ 玉ねぎ、レモンはうすくスライスし、にんじん、きゅうりは5cmくらいの千切りにする。
- ④ ②のアゴを油で揚げる。
- ⑤ ③で広げた野菜の上に揚げたアゴをのせ、残りの野菜を全体に広げる。調味料を上からかけて全体になじませる。



【参考】みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

エニール君ニュース

No.143
平成26年
4月号



4月10日は 駅弁の日

「駅弁の日」

4月10日は「駅弁の日」です。数字の「4」と漢数字の「十」を合成すると「井」の字に見えることから、日本鉄道構内営業中央会が1933(平成5)年に制定しました。日本最古の駅弁がこの駅で発売されたのには諸説ありますが、明治18年に日本鉄道の委託を受けた旅館が、この日開業した栃木県宇都宮駅で、おにぎりの個とたくあんを竹の皮で包んだものを発売したのがはじまりとされています。

ワインはエシガントでおしゃれでも高級で難しい...そんなイメージがあり、ワイン通にはなれないと思われている人もいます。しかし、ワインアドバイザーなどの専門家に言わせると「ワインも人生を楽しむための愉快な飲み物の一つ。マニアックな知識は必要ありません」だそうです。まずは、失敗しないワインの選び方をおぼえておくことが大切です。



ポイント3つ。1つ目は価格を知ること。個性の強い高級品は三千円以上。日常的には千円台のもので十分に楽しめるそうです。2つ目は、好みの味

趣味 を始めよう!

難しいんちくは要りません 「ワイン通になる!」

が基本だそうです。また、ワインの楽しみ方は飲むだけではありません。ワインづくりの現場を訪ねる見学ツアーに参加する、より深く魅力を感じてくれるでしょう。見学ツアーは多くのワイナリーで実施していて、インターネットサイトなどで告知しています。

を知る。千五百円程度のワインをいろいろ試して「マイワイン」を探してみよう。3つ目は、料理との相性を知ること。赤身の肉には赤ワイン、白身の魚には白ワインなど、料理とワインの色を合わせるの

? 家づくり相談室 Q&Aのコーナー ?

Q. 設計図を見て検討していますが、どうも収納が足りません。何か良い方法はないでしょうか？

A. 建ぺい率や容積率の制限の中で、なおかつコストがかかりすぎない範囲での収納・・・となると、半地下という選択肢もあります。完全な地下室にするよりも低予算で済むのでおすすめです。水廻りを設けなくてよいのであれば、さらに建築コストを抑えられます。

例えば、ある読書家のお宅では、大量の本を収納するために、約10畳分ほどの半地下を設けて書庫にしました。本の行き場が決まったことで、上の階が好きなようプランニングでき大変満足されたそうです。

半地下室の注意点は湿気対策や防水対策。工事担当者によく確認するようにしましょう。

住宅成功ノート

家づくりではじめの一步をふみだし完成させるまで、いろいろなことが起きます。

つらいこと、楽しいこと、そしてとびきりのアイデア！

あなたの思いをこのノートに書き記して下さい。

そうすれば家づくりはきっと成功します！！

ご希望の方は、今すぐ下記(電話 or Fax or E-mail)にてお申し込みください。

電話 0120-75-2089

Fax (0566)75-2053

E-mail anyhome@hinoki-constr.co.jp

檜建設株式会社 エニーホーム



こんにちは。
春風のこころ良い季節となりました。
何かと忙しい時期、体調管理には気を付けてお過ごしください。

代表取締役社長 安藤 毅

名前：安藤 毅(あんどう たけし)
経歴：創業者安藤哲の長男として生まれ、サラリーマンを5年間経験しました。
1983年檜建設入社・2006年社長就任
1997年(社)安城青年会議所第38代理事長就任
住まい：安城市赤松町「デンパーク」が町内にあります。



「この春、毎日のお弁当づくりが始まるママもいらっしやるでしょうが。」かわいいキャラクターを作るお母さんが多く、フレンチシヤーマー・・・涙」と不安に思ったりして



はじめてのお弁当

いませんか? しかし、大事なことは子どもがみんな食べてくれること、お弁当の時間が楽しいと思えることです。最初は好きなものだけを入れ、量も少なめにしましょう。そして、全部食べられたらたくさんほめてあげます。それが子ども目信につながるのです。

凝ったキャラ弁づくりを目指すよりも、まずは食べやすく食べられるお弁当をつくりましょう。ちょっとした工夫でも楽しいお弁当になります。

例えば主食。最初のうちは食べやすいおにぎりがおすすめです。のりを型で抜く「のりパンチ」を使えば顔が簡単に作れます。のりは時間のある時にパンチで切って冷凍しておくとも風味が落ちません。忙しい朝はのせるだけで済みます。ごはんにはサケフレークやいり卵、ふりかけ

を混ぜるとぐっぐくと華やかになります。

おかずは、彩りに気を配ります。「赤」「黄」「緑」の三色を入れるだけで見た目も楽しいお弁当になります。夕食の残り物も上手に活用します。ひじきの煮物のような子どもにとって食べにくいものは、ゆでてつぶしたじゃがいもに混ぜ込んで、ラップで絞り茶巾風にするとういでしょう。

無理をせず、こつこつ工夫を一つ一つ入れるだけでお弁当の雰囲気が変わります。



あなたらしく生きる100通りの方法



終わったことに
いつまでもよくよするのを
やめませんか?
たとえ結果が失敗だったとしても
やってみたからわかったことが
たくさんあったはず
さあ 前を向いて進みましょう!