

## 旅の疲れを癒してくれるはずのワインが...

先月末、福島県で開催のアジリティー競技会（犬の障害物競走）に参加しました。昨年同様大会の結果はさておき（汗）、道中は地元の料理に舌鼓を打ちつつ帰り道に立ち寄った某ワイナリーで、ちょっぴりお高いワインを1本購入。帰宅後は自分達用に買った牛タンや漬物をつまみに、旅の疲れを癒せるのを楽しみにしていました。

最終日、高速道路を走行中に突然妻が「あれ？シートが濡れてる。何かアルコールの匂いする」と。嫌な予感が的中し「あっ！割れてる...」。そう、恐らく車の振動でワインの瓶が粉々に...。慌てて車内を掃除する妻に「車の故障じゃなくて良かったわ」と平静を装いつつも内心は勿論大ショック（涙）。そこから帰宅するまでの間、シートに染み付いたちょっぴりお高いワインの「におい」は存分に堪能できました（笑）が、嗅覚の鋭い犬達には辛い帰り道でした。ごめん...



## お知らせ

- ☆ 次回お引落日 郵便局 11月5日  
道銀・北洋 11月10日  
その他金融機 10月27日
- ☆ 冬期間、屋根からの落雪等による事故防止のためガスボンベ周辺の点検にお伺いすることがあります。何卒ご了解下さい。
- ☆ 「ガスが出ない」「ガスくさい」等LPガスに関わる緊急時には24時間365日対応の下記緊急センターへご連絡下さい！

LPガス緊急センター 011-812-0119

## フードコーディネーター 北嶋 愛子の 今月のワンポイント！

### タレの香りで食欲をそそる！『さんまの蒲焼き』

【材料：2人分】さんま…2尾、薄力粉…適量  
サラダ油…大さじ1と1/2、山椒…適量（お好み）  
ネギ…1/3（5cm幅で芯をとり千切りにする）  
※「蒲焼き丼」にする場合のご飯…200g  
調味料A：砂糖…大さじ1、醤油…大さじ1  
みりん…大さじ1、酒…大さじ1  
しょうが汁…小さじ1/2

## ☆つくり方☆

- ① さんまを3枚おろしにし、縦半分に切る。水分をキッチンペーパーでふき取り、両面に薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を皮を下にして入れ2分程焼き、裏返して更に2分程焼く。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせ②に加え、全体に煮からめる。
- ④ 千切りにしたネギを添えて皿に盛り付けたら完成！  
お好みで山椒をふりかける。

詳しくはLINEでYouTube動画をチェック！

～はっ・あー・ゆうチャンネルで配信中～



## ☆今月のワンポイント☆

- ☆ 今年はさんまが豊漁！大型で脂の乗りも良く安価な食材を上手に活用しましょう。
- ☆ 薄力粉は余分な粉をとらないと、粉っぽさが出てダマになりやすいので要注意！
- ☆ 調味料を加えて焼くときは、焦げやすいので気を付けること。
- ☆ ご飯にのせると「さんまの蒲焼き丼」!!  
美味しいですよ！



住宅  
防火

# いのちを守る 10のポイント

## 4つの習慣



## 6つの対策



本大好き事務スタッフの

推しの一冊！

第44回

## 『いっしん虎徹』 山本兼一

【あらすじ】 貧しさのなか4人の子を失い、重病の妻を抱えた甲冑鍛冶がいた。鍛冶師——長曾祢興里は、「己の作った兜を、一刀のもとに叩き切る」ことができる刀を鍛えるため、江戸に向かうことを決意する。だが、一流の刀鍛冶を目指す興里に、想像を絶する試練が待ち構えていた……。数多の武士が所望し、後世に語り継がれる伝説の刀鍛冶・虎徹。鉄と炎とともに生き、己の信念を貫き通した男の生涯を描いた長篇小説。

江戸時代の刀鍛冶・虎徹の生涯を描いた物語。刀と真摯に向き合う虎徹の姿がとても熱かったです。仕事は下手でも必死に懸命にやること、自分は上手だと自惚れないことが大切なんだなと思いました。虎徹とゆきのお互いを支え合う夫婦愛も温かくて素敵でした。日本刀の奥深さ、日本のものづくりの凄さを感じられる一冊です！



## ☆灯油定期配送がスタートしました☆

急激に朝夕の寒さが厳しくなり、ついに灯油シーズンの到来です。今月より、計画的な配送で灯油切れを防止する「定期配送」を再開しています。新たに定期配送をご希望されるお客様は、下記電話番号宛にお気軽にお申し付け下さいませ。



フリーダイヤル 0120-23-0422 まで！