

あのCMを思い出しながら、万全の準備を!

昨年末、自宅が突然停電しました。幸いにも1分程度で復旧しましたが、随分と長い間停電していたように感じました。夜中だったこともあり、正直大慌てでした。ブラックアウトを経験したことで、次の「もしも…」に備え懐中電灯や非常用灯油ストーブなどの物資の準備に加え、心の準備もしていたつもりでしたが…(汗)。年明け後も、連日の大雪による停電が各地で発生しています。冬の停電は人命にかかわる非常事態です。あのCMを思い出しながら、物資も心も万全の準備で冬を乗り越えたいですね!

「やらずにちゃ!はちゃんとやらずにちゃ」



「今年も皆様のお役に立てるよう頑張ります!」 2022/1/11

フードクリエイター 北嶋 愛子の 今月のワンポイント!

今月のテーマ『手軽で、豪華に仕上げよう!』

『豚肉のはちみつロースト』

【材料：4人分】

- 豚もも肉(塊) → 500g
- 塩コショウ → 適量
- サニーレタス、カイワレ、ミニトマト → 適量
- 調味料A…生姜(すりおろし) → 60g
- はちみつ → 150g
- サラダ油 → 大さじ2
- 醤油 → 大さじ7
- 酒 → 大さじ2

☆つくり方☆

- ① 豚もも肉全体にフォークを軽く刺し、塩コショウをし鍋の中に入れる。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせ、①の鍋に入れる。
- ③ ②を火にかけ、沸騰したら鍋のフタをして200度の余熱が適温になったオープンの中に20分間入れる。肉を逆にして、さらに15分間入れる。
- ④ ③をオープンから出し、肉を薄く切り、サニーレタス、カイワレ、ミニトマトを添えて盛りつける。

☆今月のワンポイント☆

- ☆ 豚肉にフォークを刺すことで筋切りができ、お肉をやわらかくしてくれます。
- ☆ 出来上がったお肉をしばらく汁に漬けておくと、肉に味が浸み込みます。
- ☆ はちみつは免疫力アップやダイエットに効果的。
- ☆ オープンから出した汁を煮詰め、肉にかけると濃厚な味わいになりますので、ぜひお試しください。



今年の干支 **壬寅** (みずのえ・とら) にはどんな意味が？

～厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となる縁起の良い年～

干支（えと）は十干（じっかん）と十二支（じゅうにし）の組み合わせからできているのをご存知でしょうか？

十干（10種類）…甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸

十二支（12種類）…子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥

干支の組み合わせは全部で60種類。つまり、60年で一巡することとなります。今年の干支は「壬寅（みずのえ・とら）」です。壬（みずのえ）には「生まれる」という意味が、寅（とら）には「延びる・成長する」という意味が込められています。この2つの組み合わせである今年「新しく立ち上がる」

「成長が期待できる」1年になると考えたいものです。

未だに続く感染対策を無事乗り越えて、新しい時代が始まり、未来に向かって成長していける年だとしたら…。今年が皆様にとって素晴らしい1年となりますように！



GORE-TEX を、洗おう！

ご存知ですか？ スキーウェア等でお馴染みの防水素材GORE-TEX(ゴアテックス)は、普段の洗剤(液体)でご家庭でも洗えます。主な注意点は以下の3つ。

- ① 柔軟剤、漂白剤は使わない
- ② ファスナー等は全て閉める
- ③ 洗濯後、熱処理（アイロンや乾燥機）する

特に③が重要。熱処理することで、何と防水機能が復活するのです。メーカー側も「コインランドリーの乾燥機」を推奨しています。GORE-TEX製品は、コインランドリーのご利用がおすすめですよ。



【『お知らせ』 & 『お願い』 …今年も皆様の快適で安全な暮らしを全力でサポートいたします!!】

～口座へのご入金はお早めに～

次回お引き落とし日

郵便局 2月 7日

道銀・北洋 2月 8日

その他金融機関 1月 27日

※ お引落日の前までに口座へご入金を宜しくお願いします。

～水道凍結に十分ご注意ください～

- ・外気温がマイナス4℃以下のとき
- ・長時間水道を使用しないとき
- ・真冬日（一日中氷点下）が続くとき

～LPガス緊急時のご連絡先は…～

万が一「ガス臭い」「ガスが出ない」「屋根の雪が落ちてガス設備に当たった」等、ガスに関する緊急時は下記までご連絡下さい。

LPガス緊急センター（24時間年中無休）

011-812-0119