

すずいち 広報室

朝夕の肌寒さに、深まりゆく秋を感じる季節となりました。秋空の夕焼けは、飛行機雲さえも白く輝かせて、そのラインの美しさが私は大好きです。

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「行楽の秋」・・・どれをとってもすばらしい季節です。あなただけのオリジナル「〇〇の秋」を見つけて、実り多い秋を満喫して下さいね。



10月13日は
サツマイモの日

今日は何の日？ 10月13日は「さつまいもの日」



「栗よりうまい十三里」という言葉を聞いたことありますか？『栗(九里)+より(四里)うまい=十三里(9+4=13)』
「十三里」とはさつまいものことで、江戸から十三里(約52km)離れた川越のさつまいもがおいしかったことから生まれた言葉です。古くからさつまいもの産地として有名な、埼玉県川越市の市民グループ・川越いも友の会により、さつまいもが旬でもある10月の13日を「さつまいもの日」として、記念日に制定しました。

川越地方のさつまいも作りは1750年頃から始まり、当時から質が良く最高級品とされており、“本場もの”といわれていました。現在でも、「川越いも」を使ったスイーツが人気となっています。



甘くておいしいさつまいもには、カルシウムやビタミンC、食物繊維やカロチンなど、栄養素がいっぱい。しかも、色々な料理にアレンジできる万能食材です。秋の夜長のお供にさつまいも料理をぜひどうぞ。



→ 鈴一のリフォームは安心と信頼を大切にしています! →

見積無料!

内装 外装

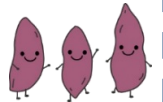
**水まわり・水漏れ等
住まいに関する事は
鈴一にご相談下さい。**

***お見積りは無料です。各担当者または、本社 高橋(たまちゃん) 090-6800-5519 までご相談下さい。**



◆たまちゃんキッチン◆ ◎フライパンで簡単おやつ チビ鬼まんじゅう! ◎

♪秋の味覚、今が旬のさつまいもは、煮物やサラダ、天ぷらやお菓子作りなどに大活躍。
たくさんの美容効果を持っているさつまいもは、ダイエットの味方食材なんですよ〜! ♡・♡・♡



【材料】 (10個分)

- さつまいも 1本 (350g)
- 砂糖 (あれば三温糖) 大さじ3
- 小麦粉 大さじ6
(お子様にはホットケーキミックスで)
- 水または牛乳 小さじ2

【作り方】

- ① さつまいもはきれいに洗って皮のまま1cm角に切り、30分程度水にさらしてアク抜きをし、ザルにあげて水気を切ります。
- ② ボウルに①と砂糖を入れて、よく混ぜ合わせて20分程置きます。
- ③ さつまいもから水が出てくるので、水を捨てずにAを加えて、全体をよく混ぜ合わせます。生地が固ければ水または牛乳で加減して下さい。
- ④ お弁当用のシリコンカップに小分けして入れ、フライパンに並べて、カップの半分程度まで熱湯を注ぎます。(小鉢でもできます)
- ⑤ ふたをして、弱火で20分程蒸したらできあがりです。



【ポイント】 さつまいも自体から出てくる水分を使うことで、つやつやでもっちりとした食感に！ さつまいもを蒸していくと透明感が出てきます。それが蒸しあがりの合図かな。



♥♥♥ 「2016 秋・冬 大感謝祭」が、今月から始まります ♥♥♥ 主催：全国ミツウロコ会
日頃のご愛顧に感謝をこめて、「ビックリ大特価!! 19,800円均一」や
「ポッキリ特価 大特集!! 均一商品」などなど
今年もかなりお値打ちな内容です! 詳しくは、「大感謝祭」のチラシをご覧ください。

