

すずいち 広報室

今年も残すところ後2ヶ月程になりました。早くも郵便局では「お年玉付き年賀はがき」の発売が開始されました。定番の年賀状以外に、限定発行の「ハローキティ年賀」や、昨年から開始されたWEB限定の「ウェブキャラ年賀」など、人気キャラクターが揃っています。郵便局の通信販売やコンビニ、金券ショップなどでも買うことができますが、年々、年賀状の流通枚数が減少していく中、なんとか年賀状離れを食い止めようと、郵便局員さんは頑張っています。お目当ての年賀はがきは、早めのご準備を！



「みかん」の雑学 *みかんのへたの方を上に向けて置いていませんか？ それダメ～！

日本で最も作られている果物「みかん」は、手で簡単に皮をむいて食べれるところから気軽に親しまれています。みかんには、温州(うんしゅう)みかん、紀州みかん、いよかん、ぼんかんなど、味も色も大きさも様々な種類がありますが、一般的なみかんとは温州みかんのことをいいます。約200種類もの系統があり、収穫時期により呼び名も味も変わります。

《みかんを長持ちさせる保存方法》

みかんは、へた側の皮の方が硬く、底にあたる方の皮は柔らかくなっています。そのため、へたの方を上に向けて置いてしまうと、柔らかい皮に重みがかかり、みかんが傷みやすくなってしまいます。箱で買った場合、まずみかんを全て箱から出して、傷んでいるみかんを取り除きます。通気性の良い籠などがあればベストですが、購入した箱に戻す場合は、新聞紙を敷いて、へたの方を下に向けて、互い違いになるように並べて保存しましょう。また、バスケットなどに置く時も、へたの方を下に向けて置くようにしましょう！ このひと手間のみかんを長持ちさせることが出来ます。

- みかんの効果：【風邪予防】【心臓病予防】【白内障予防】【ガン予防】【骨粗しょう症予防】【美肌効果】など
- みかんのスジ：白いスジは「アルペド」といい、「ビタミンなどの栄養価は実よりも高い」と言われています。

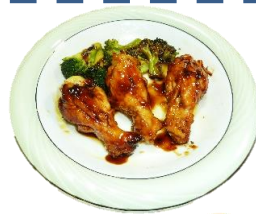
ほどよい甘さと酸味で、誰からも親しまれるみかんは、つつい食べ過ぎてしまうと、身体を冷やしてしまったり、指先や手のひらが黄色くなる「柑皮症(かんぴしょう)」になってしまいます。柑皮症は食べるのをやめると治りますが、1日に2～3個が適量で、3個食べると1日に必要なビタミンCを摂取できるそうです。また、食べた後の皮を乾燥させて洗濯ネットなどに入れて、湯船に浮かべて「みかん湯」にすると、ポカポカと身体を温めてくれますよ。

風通しの良い冷暗所に、へたを下向きに置いて、常温で保存しましょう！

◆たまちゃんキッチン◆ ◎みかんをしぼって照り焼きチキン！◎



♪みかんの味はほとんどなくて、ちょびり甘いタレがよく合います。みかんがたくさん余ってしまった時などにお試し下さいね！♡・°・°♡



- 【材料】 (4本分)
- 鶏手羽元 4本
 - みかん 2個
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - はちみつ (または砂糖) 小さじ1
 - 油 小さじ1
- (あれば) 茹でたブロッコリーや人参など

- 【作り方】 ※油はねに注意して下さいね。
- みかんは横半分に切り、計量カップなどにしぼります。(みかん2個でほぼ100ccになります) その中にAを合わせます。
 - 鶏手羽元は、骨の両側に包丁で切り込みを入れておきます。
 - 小さめのフライパンに油を入れ、中火で鶏手羽元を転がしながら焼きます。
 - 焼き色がついたら①を加えて、蓋をして中火で7～8分程煮詰めます。※残り野菜などがあれば一緒に絡めます。途中転がしながら絡めるように。
 - お皿に盛りつけて、残ったタレをかければ出来上がりです。



みかんにはタンパク質を分解する酵素が入っているので、お肉を柔らかくしてくれます。また、柑橘類は“臭み”を消す働きがあるので、お肉との相性はとってもいいんです。ちょびりおしゃれな料理！ 鶏むね肉や豚肉などでもアレンジしてみてくださいね。



→ 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。