

すずいち 広報室

だんだん暖かく春めいた日が多くなってきました。春の陽気にほだされて、つい「春眠暁を覚えず」となってしまうがちで、目覚めた後の、あと5分、あと10分が心地よいものです。子供の頃、よく親に聞かされました『早起きは三文の徳(得)』早起きすると、心にゆとりが持てるようになり、朝ご飯がおいしくなるといいます。早起き習慣を身につけて、より健康的な毎日を過ごしましょう。



“世界”最大の新ビジョン「106ビジョン(いちまるろくビジョン)」が ついに完成し、ナゴヤドームにお目見えします！



ナゴヤドームは今月の12日に開場20周年を迎えます。

昨年10月から新ビジョンへの工事が始まり、従来のビジョンの両側にあった一部の座席を取り払っての3面構成です。全長100m超！表示合計面積約1060㎡は、セントラル・リーグ6球団本拠地球場では最大となる大型映像装置です。
*雑学:福岡ヤフオクドームの「ホークスビジョン」は、表示合計面積約1540㎡あり、屋内施設で世界最大！ワオ！

名前の由来は、『新ビジョンの3画面合計全長(横幅)が約106mであること、106が「ドーム」とも読めること、セ・リーグ本拠地球場最大のビジョンスケールが感じられること、ファンの皆さまに親しみをもっといただきたい』との願いが込められています。昨年、最下位に沈んだ選手達にも、迫力と興奮が伝わること間違いなし！

ナゴヤドームで人気の「球弁(たまべん)」、食べたことありますか？今年ぜひ食べたいと思っています。ちなみに、駅で売ってる弁当は駅弁。空港では空弁。野球場で売ってるのは「球弁」！というのだそうです。



リフォームや水まわり・水漏れなど、住まいに関する事なら、まずは鈴一にご相談下さい！

各種リフォームや水漏れ修理、介護用品のレンタルなど、安心してお任せ下さい。

*お見積りは無料です。各種リフォーム受付窓口 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◆ ◎ 釜揚げしらすと春キャベツの和風パスタ！ ◎

♪しらすには魚の脂肪酸であるDHAやEPAがたくさん含まれていて体にGOOD！春キャベツを加えて、旬を味わう健康レシピです！♡・♡・♡

【材料】(1人分)

スパゲティ	100g
釜揚げしらす	50g
春キャベツ	葉2枚
ネギ	1/2本
A { にんにく(スライス)	1/2かけ分
赤唐辛子(輪切り)	1/2本分
酒・醤油	各小さじ1
塩・こしょう	各少々
大葉	1~2枚
オリーブ油	大さじ1
♡ 塩(茹でる時用)	湯の1%分

【作り方】

- ①春キャベツは一口大のざく切りにして、ネギは斜め薄切りにします。
- ②たっぷりの湯に1%の塩を加えて、スパゲティを入れ茹で始めます。茹で上がりの2分程前に春キャベツを入れて一緒に茹でます。
- ③茹で上がった②をザルにあげて水気を切ります。(茹で汁は捨てないで)
- ④フライパンにオリーブ油、Aを入れ火にかけ、弱火で香りを出します。
- ⑤ネギと釜揚げしらす(盛り付け用に大さじ1杯分とっておきます)を加えて、酒をふって軽く炒めて、スパゲティの茹で汁をお玉に1杯程度加えて、中火にして、少しとろみがつくまで炒めます。
- ⑥スパゲティと春キャベツをフライパンの中央に入れ、全体を炒め合わせて、鍋肌から醤油を回し入れて、塩・こしょうをして味を調えます。
- ⑦お皿に盛り、盛り付け用のしらすと干切りした大葉をのせれば完成です。

スパゲティを茹でる時に塩を加えるのは、塩味をつける為でもあるので、塩分が気になる方は加えなくてもいいですよ。一般的に加える塩の量は、スパゲティ100gなら2ℓの湯に塩大さじ1と1/3杯(20g)が目安です。



“しらす”って何の子供かご存じですか？しらすとはウナギ、アユ、イワシの子供(稚魚)の総称です。レシピで使った釜揚げしらすはイワシの稚魚です。しらすは、骨や内臓を気にすることなく、一匹丸ごと食べることができる食材なので、栄養価も高く、なんとカルシウムは牛乳の5倍の量を含んでいます。ただし、プリン体の割合が高いので、尿酸値の高い方は食べ過ぎに注意しましょう。

