

旬の食材と
健康の
豆知識
掲載!

ぽかぽか 通信

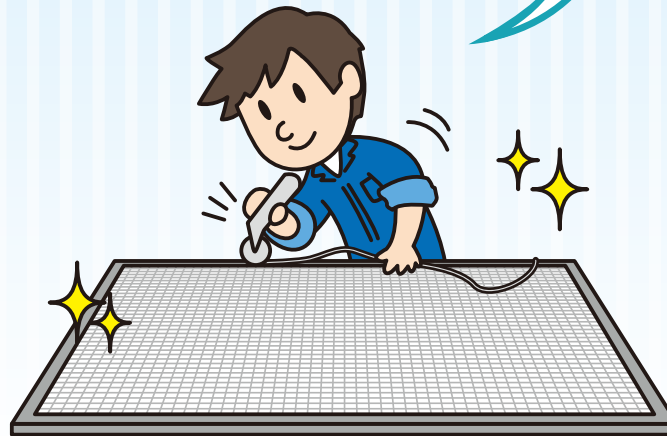
6月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

ガス屋さんだけど...

畳・網戸・障子・ ふすまの張り替え やってます!!



料金

畳	網戸	障子	ふすま
表替え(1帖) 7,150円 (税込) ~	W950×H1800 1,870円 (税込) ~	W950×H1800 2,750円 (税込) ~	W950×H1800 3,300円 (税込) ~

〇
お
問
合
せ
〇

犬山ガス株式会社

犬山市犬山中野2番地

TEL.0568-61-0002

http://www.inym-gas.co.jp/

犬山ガスサービスセンター

犬山市天神町1丁目17番地しろひがしマンション1F

TEL.0568-62-8500

定休日: 祝日・土曜・水曜 日曜8営業
10:00~16:30

クイズの答えを応募するだけ!

抽選で5名様に
1,000円分の
商品券をプレゼント!

クイズ

空欄に当てはまる言葉はA~Cのうちどれでしょう。

イカに多く含まれている
栄養素は

A タウリン B タンパリン C タバスコ

ヒントは中面に!

応募番号 0806 応募の際に必要となります。必ずご記入
いただきますよう、よろしくお願いいたします。

はがきによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入
の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 〒484-0073 犬山市天神町1-17しろひがしマンション1F
犬山ガスサービスセンター「クイズ係」

メールによる応募

本文に「郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答え」をご記入の
上、以下のアドレスまでお送りください。

応募先 pokapoka@inym-gas.co.jp

※ご応募には別途通信料がかかります。※お使いの機種によってはアクセスいただけない場合
がございます。その場合は他の方法にてご応募ください。※本メールアドレスはクイズ応募受
信専用です。お問合せ等は弊社へご連絡ください。

FAXによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、
「クイズ」係までご応募ください。

応募先 FAX 0568-62-8501

応募締切日: 2020年 6月 30日まで

※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
※応募いただいた個人情報は、厳重に管理し、プレゼント発送及び機器のご案内以外の目的では
使用いたしません。

◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!

ちょこっと 健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

何も考えていない時間は、
実は、脳が大活躍している時間だったのです!

実はとても大事! 「ぼーっとする」時間

脳が活性化している時間

少し前までは、ぼんやりしている時は脳が休んでいると考えられてきましたが、最近の脳科学の研究で、この「ぼーっとしている時間」のほうが、実は脳の活動が盛んになるということがわかってきたのです。

脳はいつでも動けるように、車でいうアイドリングところの状態を保っているのだそう。しかも、そのときに使っているエネルギーは、意識的に頭を使っている時の20倍なんだとか!

デフォルト・モード・ネットワーク

ぼーっとしている時間に、脳は過去の経験や情報を整理していると考えられ、これは「デフォルト・モード・ネットワーク」と呼ばれています。この時間があるからこそ、「ひらめき」が浮かんでくるのだとか。たしかに、ぼーっとする時間がないくらい忙しいときは、「考えがまとまらない!」「アイデアが出てこない!」となりがちですね。ぼーっとする時間が長いと「すぐく急けている」と思ってしまう人もいるかもしれません。でも、その時間、実は頭の中は、情報を整理し、素晴らしいアイデアを出す準備をしているのです。なので、無理に何かを考えようとしなくても大丈夫。堂々と(!?)ぼーっとすればいいんです!

もし、パートナーや子どもたちがぼーっとしていても、あまり急ぎ立てないで。一見無駄のように思える時間が、成長に必要な時間なのです。



日本の 四季を食す



年中スーパーで見かける多種多様なイカ。
種類ごとの違いをご存じですか?

滋養強壮にもってこい!

高タンパクで低脂質。しかも、栄養ドリンクにも含まれる成分のタウリンを豊富に有しています。また、細胞の再生やストレスの軽減、免疫力向上に効果があるといわれる亜鉛も多く含まれています。保存する際は、必ずワタを取り除いてから。脚、胴の部位別に切り分け、約3%の食塩水で表面を洗って、水気をふき取り、ラップに包みます。冷蔵でも冷凍でもOKです。



それぞれに特徴があります

- アオリイカ**：イカの刺身といえばコレ! しなやかな柔らかさと歯ごたえ、さらりとした甘みが持ち味。やや黄色っぽい色をしており、頭の部分が平べったく大きいのが特徴。
- スルメイカ**：「イカそうめん」や「するめ」などで馴染み。ねっとりとした甘さが特徴です。アニキサスが寄生していることもあるので、調理の際は注意が必要です。
- 剣先イカ**：高級料亭や寿司ネタとして重宝されています。透明感があり、甘みがとても強く濃厚なのが特徴。
- コウイカ**：胴体に硬い甲が入っていることから、コウイカと呼ばれるようになったそう。身が肉厚で柔らかく、甘いのが特徴。墨が強烈に濃いので調理の際は注意してください。
- ヤリイカ**：細長い体で先端がとがっていて槍に見えることからその名がついたそう。甘さが控えめで食感が良いのが特徴。

ピリ辛トマト麻婆豆腐



材料(3~4人分)

木綿豆腐……………1丁	<調味料>
ミニトマト……………8個	鶏ガラスープ……………300cc
白ネギ……………1本	赤味噌……………大さじ1
ニンニク……………1片	醤油……………大さじ1
生姜……………50g	みりん……………大さじ1
万能ネギ……………30g	砂糖……………小さじ1
豆板醤……………小さじ1	水溶き片栗粉……………大さじ3
ごま油……………大さじ1	

つくり方

- 1 豆腐は1cm角、白ネギは粗めのみじん切り、ニンニク・生姜はみじん切り、万能ネギは小口切りにする。
- 2 熱したフライパンにごま油を中火で熱し、ニンニク、生姜、豆板醤を入れ軽く炒め、白ネギを加えて、白ネギが半透明になるまで炒める。
- 3 2に鶏ガラスープを入れて沸騰させ、アクを取る。赤味噌、醤油、みりん、砂糖で味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4 3に豆腐、ミニトマトを入れて軽く混ぜ、中火で加熱し、お皿に盛りつける。万能ネギを散らして完成。