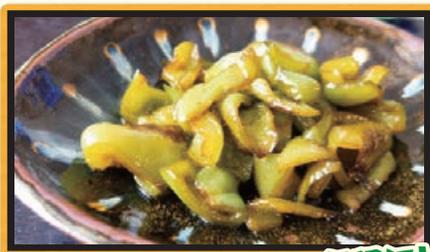


ピーマンの甘辛



(材料(3人分))
ピーマン ……3個
みりん ……大さじ3
醤油 ……大さじ1
ごま油 ……適量



無限にピーマンが
食べられる!



作り方

- ① ピーマンを乱切りにする
- ② フライパンにごま油をひき、中火でピーマンがこんがりするまで炒める
- ③ 弱火にし、みりんを加えて7~10分蒸し焼きにする
- ④ 醤油を加え、火を強め水分がなくなるまで炒め、できあがり!

道乃さんプロフィール

鳥取県米子市でOLをしながら、趣味として続けていた料理の腕が評判となり、2015年に料理教室「Lotta」を始める。持ち前の明るさと個性的なキャラクターで、口コミで生徒数が増え続け、日本一人口の少ない鳥取県で、「予約の取れない料理教室」と呼ばれるようになる。

安眠を助けるツボ!



睡眠時間が不十分だったり睡眠の質が低下すると、自律神経が休まらず、自律神経のバランスを崩して体調不良を引き起こすこともあります。睡眠トラブルに悩まされている人にお助けツボをご紹介します。

承筋(しょうきん)・承山(しょうざん)

こむらがえりを防ぐツボ。体力が落ちている時、足が冷えた時にはこむらがえりが起きやすくなります。

場所

「承山」はひざ裏と足首の中央、ふくらはぎの筋肉が人の字形に分かれるくぼみの中にあるツボ。「承筋」はひざ裏と「承山」の中央、ふくらはぎの中央ライン上にあるツボ。

押し方

それぞれ両手の中指を重ねて2~3分間ずつ押しもみませ。男女では気の流れが逆のため、中指を重ねる時、男性は左手を下に、女性は右手を下に。両足とも行いましょう。

合谷(ごうこく)

手の甲にある万能ツボ。自律神経の働きを正常にして睡眠リズムの乱れを整え、多汗症にも効果があります。

場所

手の甲にある万能ツボ。自律神経の働きを正常にして睡眠リズムの乱れを整え、多汗症にも効果があります。

押し方

親指を「合谷」にあて、気持ちいいと感じる強さでやや強めに押しもみませ。両手それぞれ約30回程度、押しはもみを繰り返します。



※参照/サワイ健康推進課

おでかけ情報

9/29(日)までの土日

須佐男命いか直売市

所/山口県萩市須佐漁港
時/9:30~11:30
問/08387-6-2311(山口県漁業協同組合)
一般客に直接活かたまのケンサキイカを販売する夏の恒例イベント。イカ漁から宣伝・販売まですべて漁師の手で企画・運営している。最終日には男命いか祭りが開催される。

~9/29(日)

「キモい展」in岡山

所/イコットニコット(岡山市北区駅前町1丁目8-18)
時/11:00~19:00
問/0120-054-283
世界中から集めてきた、これまで見たことのないような奇妙な姿をした生き物や、普段の生活の中では出会いたくないような姿をした生き物にスポットを当てた展覧会。

10/2(水)

おかやま「雄町と地酒の祭典」2019

所/岡山コンベンションセンター(岡山市北区駅元町14-1)
時/11:30~20:30
問/086-214-1000
今年も地元岡山はもちろん、全国の食と地酒を楽しむ祭典が開催。「全国雄町の銘酒 きき酒コーナー」には全国の雄町が大集合。

10/12(土)

第16回尾道灯りまつり

所/尾道市内16カ寺、尾道駅前港湾緑地、尾道本通りほか尾道市街各所
問/0848-38-9184
日本遺産に認定された尾道のまちなみ。尾道灯りまつりの夜は、各所でともされた約34,000個のぼんぼりが尾道をあたたかい灯りで包む。

~10月中旬

海辺のいちじく狩り探検2019

所/万汐農園 海辺のいちじく園(広島県尾道市向島町2134-1)
料/100g当たり140円
問/0848-44-1645
尾道は日本一の唐柿(日本いちじく)産地。農業や化学肥料を使わない、こだわりの自然栽培でまると安心おいしい!

10月中旬~12月

黒井山みかん狩り

所/岡山県瀬戸内市邑久町虫明
料/大人1,000円 小人500円
問/0869-25-0891
道の駅黒井山グリーンパーク周辺の山の斜面には、みかん畑が広がっており、眺めのよい中でみかん狩りが楽しめる。

10/19(土)・20(日)

勝山喧嘩だんじり

所/勝山町並み保存地区周辺(岡山県真庭市勝山319)
時/18:00~22:30
問/0867-44-2120
高田神社、高応神社、一宮神社、鈴神社、玉雲宮で催される秋祭り。風情ある城下町で9台のだんじりが正面からぶつかりあう。

~11月上旬

味果園

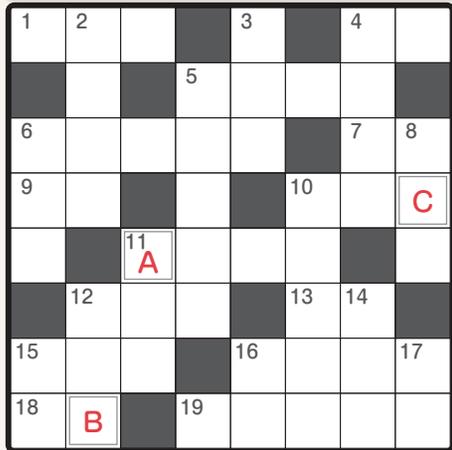
所/鳥取県鳥取市福部町湯山1206
料/大人1,000円 小人400~800円
問/0857-75-2175
鳥取県東部地区最大の梨狩り園。様々な品種の梨狩りができ、雨の日でも安心して楽しめる。

クジのカギ

- ② つり下げた二本の網・鎖の下端に腰をかける横板をつけた遊具。
- ③ 余りがあって豊かであること。ゆったりしていること。ゆとり。
- ④ 髪をはり合わせるとき、のりをつけるために設けてある部分。
- ⑤ 結婚・養子縁組などで改姓する前の以前の姓。
- ⑥ お茶の道。
- ⑧ 風味を増し、食欲をそそるために料理に添える香辛料や香味野菜。
- ⑩ 心が引きしまること。争いが起きそうな様子。
- ⑪ 執着が残ってあきらめられないこと。
- ⑫ 腹の辺り。
- ⑭ 頭が痛むこと。頭の痛み。
- ⑮ 洗いな。洗み。「○○柿」
- ⑯ 書かれた文字。書いてまとめたもの。書物。
- ⑰ 値打ちのある金属で、非常に重く、黄色いつやを持つもの。



クロスワードパズル



ヒント
秋の○○○
楽しみですね!



クジのカギ

- ① 目の上と下にあって、目を閉じたり開いたりする皮。
- ④ 屋根の下端の、建物の外壁より外に張り出している部分。
- ⑤ うりの仲間の緑色の細い野菜。
- ⑥ 新たに参加すること。
- ⑦ 目を動かさずに見ることのできる範囲。
- ⑨ 場所がわからないときに使う言葉。
- ⑩ 後で伝えたい事からを、文字や録音、映画などに残しておくこと。
- ⑪ 店先で客の対応や商品の見張りをする。また、その人。
- ⑫ 「礼」の丁寧語。感謝の言葉を表すこと。
- ⑬ 地球の表面の一部または全部を一定の割合で縮尺し、平面状に表した図。
- ⑮ きわめて難しいこと。「○○○のわざ」
- ⑯ 食事に用いる容器・器具。
- ⑰ 同じ団体の中で、上の人の命令や指図を受けて働く人。
- ⑱ 運が強いこと。強い姿勢。

正解者の中から抽選で
15名様に、
「こしひかり5kg」
を差し上げます。



応募締切/10月5日消印有効

当選者の方に景品受け取り方法をお手紙にて郵送させていただきます。お手紙の発送をもって発表にかえさせていただきます。

「りんごメール」登録で500円値引!
お得な商品、イベント等の情報を配信します!

9月末までに登録頂いたお客様は10月分のガス料金を500円値引★
左のQRコードを読み、登録して下さい。
※読めない場合、下記サイトにアクセスして下さい。
https://www.tsubamegas.com/mm/regi.html
※1月につき1台1回のみ、税込の値引額。※初めての方のみ。

カシタン 森 又
シナオシ ツマミ
ツリ ツイトウ
コアラ イテソシ
クムセン テラ
トクタイ ポンバ
ワマ ユテン モ
ゲラム モチモノ

~9月号の解答~
9月号の答えは「おうぼ(応募)」でした。
当選者40名様に「保冷温ランチポット 360ml」を差し上げます。

ABC...の順で答えてください。検針伝票に記載しているお客様番号(8ケタの数字)ご住所、お名前、お電話番号、クロスワードの答え、ご意見、ご感想をご明記の上、〒702-8021 岡山市南区福田174
つばめガス株式会社「りんご編集室」までお送りください。
※ホームページからも、ご応募頂けます。

応募方法

TSUBAME GAS NEWS PAPER "RINGO" 季節の情報やオリジナルレシピ、クロスワードなどお得な情報が満載の月刊紙「りんご新聞」はこちら!

応募フォームはこちら