

ニイヤだより



毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

ドクダミ茶を飲んでみよう

水分補給に気をつけなければいけない時期がやってきました。今年は、これから採取期を迎える十の薬能を持つといわれているドクダミを採取し、水分補給にドクダミ茶も加えてみてはいかがでしょうか？

ドクダミの採取時期・場所・方法・備え

- ①採取時期～ドクダミの採取に一番適しているのは、ドクダミの開花期の6～8月だそうです。採取に適している時間は、植物の活動が活発で、地下から養分を吸い上げる力の強い夜明けから午前中、遅くても10時頃までが良いそうです。晩秋から冬にかけては、ドクダミは根だけ残って葉は落ちてしまい、春から初秋の間は葉をつけますが、効力のあるのは盛りの6～8月の時期だからです。なのでこの期間のうちに何回かに分けて1年分の量を集めておくとう安心です。
- ②ドクダミの採取場所～ドクダミは路地でも、野山でも、湿った場所ならどこでも採取できます。街中で採取する時は、車の排気ガスのかからない場所を選びましょう。野山に咲いているドクダミは、きれいな空気の中で育っているので、街中のドクダミより新鮮で豊かな成分があふれていますが、農薬がついていないかきちんとチェックしましょう。畑のそばのドクダミには農薬がつくことがあるので気をつけてください。
- ③ドクダミの採取方法～ドクダミを見つけたら、根から掘り起こさず、地面から少し上の部分にはさみを入れて切ります。採るのは葉、茎、穂で根まで掘る必要はありません。④自然保護の意味でも、採る場所は必要最低限にとどめましょう。
- ④ドクダミ採取に行くときに備えておきたいもの～ハサミ、根掘用シャベル、ポリ袋、紙袋、ナイフ、軍手など。

ドクダミを乾燥・保存する～採ったらすぐ乾燥させること

- ①よく水洗いする。泥や雑草、ゴミ、ほこりなどの汚れをよく水で落とします。
- ②天日で干す。ドクダミの乾燥は陰干しにすることが原則です。ドクダミを一つかみずつの小さな束にしてひもで縛り、風通しのよい軒下やベランダに干します。晴天なら3～5日で乾燥します。握ってみてガサガサと碎けるようならOKです。干しあがったら、すぐに包装します。紙袋の中に入れ、中の空気を抜いて口をよく止めます。保存は紙袋か段ボールに入れ風通しの良い棚などに置きます。容器には作成年月日を書いておき、古い方から使うようにしましょう。保存できる期間は1～2年くらいです。それ以上になると薬効が半減してしまうそうです。

ドクダミを煎じる容器に注意

ドクダミを煎じる容器は、素焼きのどびんかアルマイト、ホーロー引きのやかんを用います。
 ④鉄や銅製のものは、絶対に使わないでください。ドクダミに限らず、薬草類は煮るとタンニンを出すので、これが鉄や銅と結合し、化学変化を起こして有害なタンニン鉄を生じるからです。

ドクダミを煎じる手順

- ①1日分の乾燥ドクダミ約15gをちぎるか、ハサミで細かく刻みます。
 - ②300～500ccの水を入れたやかんに、ドクダミを入れ、とろ火で半分になるまで煮詰めます。
 - ③煮詰まったら茶こしでこし、ポットに入れます。
- 煎じたドクダミ茶はその日のうちに飲むようにしましょう。飲む時間はいつでも構いませんが、空腹時の方が効くので食事の1時間前くらいがおすすめです。温かい方が体にはよいのですが、飲みにくい時は冷たくすると飲みやすくなります。

ドクダミ茶の効果、効き目のある症状

利尿・緩下作用、毛細血管強化作用、血圧調整作用
 口内炎、高血圧症、心臓病、脳卒中、糖尿病、慢性胃炎、痔、リウマチ、貧血症、腎炎、不妊症、月経異常、更年期障害、肉体疲労、肩こり、抜け毛、美肌、その他

ポケットサンド(3種類)

【いちごのクリームサンド】

材料(1枚分・2カット分)
 ダブルソフト 1枚
 いちご 3粒
 生クリーム 60ml
 砂糖 大さじ2/3

作り方

- ①いちごは洗ってヘタを取って半分に切ります。
- ②生クリームに砂糖を加えて泡立ってます。
- ③パンを半分に切り、断面に切り込みを入れてポケットを作ります。
- ④ポケットにホイップクリームを入れ、いちごの切り口を上にして詰めます。



【フレッシュサンド】

材料(1枚分・2カット分)
 ダブルソフト 1枚
 レタス 1枚
 きゅうり(スライス) 4～6枚
 トマト(スライス) 2枚
 スライスチーズ 2枚
 ハム 2枚
 ゆで卵(輪切り6等分) 1個
 マヨネーズ 適量

作り方

- ①パンを半分に切り、切り込みを入れてポケットを作ります。内側にマヨネーズを塗ります。
- ②ポケットにレタスをはさみます。
- ③スライスチーズ、ハム、ゆで卵の順に重ね半分に折たたみ、②のポケットに差し込み、マヨネーズを加えきゅうりとトマトをはさみます。

ポケットサンドを作る時のポイント

パンを縦半分に切り、断面に切り込みを入れ具を入れるポケットを作る時に、パンの耳ギリギリまで切り込みを入れると、口が大きく開き具を入れやすくなります。具をポケットに入れるときは、ポケットの口を開き、具を少し押し込むように入れるとパン全体に具が入ります。パンの幅より大きい具(フランクフルトなど)や、具をたっぷりサンドしたい場合は、ポケットにせず、左右の耳も切り、底辺になる耳だけをつなげておくとサンドしやすくなります。コロッケやカツなどにソースをかけて千切りキャベツとサンドするだけでも美味しくできます。お子さんやお孫さんのおやつにもおすすめです。

【チキン南蛮サンド】

材料(1枚分・2カット分)
 ダブルソフト 1枚
 レタス 1枚
 キャベツ(千切り) 1枚
 鶏のから揚げ 4個
 ポン酢 大さじ2/3
 砂糖 大さじ2/3
 タルタルソース 大さじ2
 バター 適量

作り方

- ①パンを半分に切り、切り込みを入れてポケットを作ります。内側にバターを塗ります。
- ②ポン酢と砂糖を混ぜ合わせ、から揚げとからめます。
- ③ポケットにレタス、千切りキャベツ、から揚げの順にはさみ、タルタルソースをかけます。

鶏のから揚げ

鶏もも肉 1/3枚
 酒、しょうゆ、しょうが 各適量
 衣 かつり粉
 揚げ油
 170℃で揚げます。

タルタルソース

ゆで卵 1/2個
 らっきよの甘酢漬け(みじん切り) 2個
 マヨネーズ 大さじ2
 パセリのみじん切り 塩・こしょう 少々

料理は暮らしの真ん中 近頃のガスコンロはこんなに便利(その2 便利機能)

便利機能②「コンロタイマー」

コンロタイマーをお好みの時間に設定すると、合図とともに設定時間で火を自動で消してくれます。なので「ゆですぎ」「煮すぎ」も防げます。パスタをゆでたり、レトルトを湯煎で温めるときにも重宝します。

便利機能③「グリルタイマー」

コンロタイマー同様に設定した時間で火を自動で消してくれます。グリルは魚を焼くだけではなく、パンをトーストしたり、焼きおにぎりや揚げ物をカラッと美味しく温め直すこともできます。オートグリル機能付きコンロの場合はメニューを選ぶだけで火加減を自動調整し美味しく調理(焼き上げ)してくれます。

※機種によって温度調整機能が付いていない場合もございます。



灯油の配達日のお知らせ

5～11月 金 9～12時
 12～4月 月・水・金 9～12時

灯油の配達日の注文は、配達日前日までにお願いいたします。悪天候、休業日の場合は配達日が変更になります。

(株)ニイヤ 042-762-0320

定休日 土・日・祝祭日

LPガス設備点検調査のお知らせ (注)給湯器の点検にはご注意ください

日頃からLPガスをご利用いただきありがとうございます。
 弊社では、LPガスを安全にお使いいただくために、法令に基づき4年に1度、LPガス設備点検調査を実施しております。
下記の住所のお客様はR6年5月～6月より点検開始予定となっております。お受け下さるようお願い致します。
 今回の点検は、国に登録された下記の調査機関に委託して実施いたします。**訪問日は事前に書面にてご案内させていただきます。**ご都合の悪い場合は、弊社または下記の調査機関(保安センター)にご連絡をお願い致します。
 ◇当点検調査費用は弊社負担となっております。**点検料は無料**です。費用をいただくことはありません。
 ◇点検内容は、ガス器具・配管のガス漏れ検査等。点検時間は、約15分です。

点検該当エリア

- ◎相模原市緑区大島 中央区上溝・淵野辺
- ◎相模原市南区大野台・磯部

※ガスの切替勧誘、給湯器の点検にご注意ください。
 ご不明な点などございましたら弊社にお問い合わせください。



ご連絡先(委託調査機関)
(株)神奈川県エルピーガス保安センター 県央営業所
 〒252-0328 相模原市南区麻溝台3-15-17
 TEL 042-743-7420 フリーダイヤル 0120-306-770

住まいのお悩みご相談ください

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
 キッチン・トイレ・浴室・水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

ニイヤガス料金 (2022.11現在)

基本料金 ¥1,650(¥1,500)
 0.0～10.0㎡ ¥583(¥530)
 10.1～20.0㎡ ¥572(¥520)
 20.1㎡～ ¥561(¥510)
 ※()カッコ内は税抜価格です。

