

Waffle

ワッフル

253号
2023. 7
since 2002

石油ストーブのオーバーホール(分解掃除)なら、ぜひ当社へ。全メーカーに対応します。

オーバーホールしたストーブは、寒くなるまで、当社で保管いたします。



T・Kの いっすな〜、ごっつお(ごちそう)

弱火でじっくり 鶏胸肉のチーズ焼き



材料<2人分>

- ・鶏胸肉(皮なし) 1枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・しめじ 40g
- ・ピーマン 1個
- ・サニーレタス 2枚
- ・トマトケチャップ 大さじ2
- ・スライスチーズ 2枚
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・バージンオリーブ油 適量

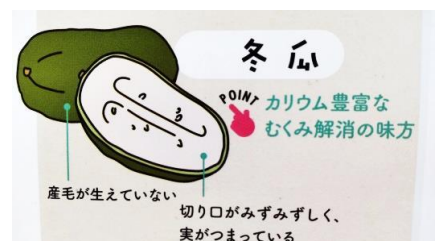
《作り方》

- ①・鶏胸肉は厚みを半分に切り、片面を包丁の背でたたきます。
- ②・玉ねぎは薄切りにして、ピーマンは縦4等分に切って、種を取り5mm幅に切ります。しめじはほぐし、サニーレタスは一口大にちぎります。
- ③・フライパンにバージンオリーブ油を適量入れて熱し、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れ、塩、こしょうをして、中火で炒めて取り出します。
- ④・鶏胸肉に、塩、こしょうをして、③のフライパンにバージンオリーブ油を適量入れて弱火で焼きます。
- ⑤・鶏胸肉のふちが白くなってきたら裏返します。
- ⑥・鶏胸肉の上にトマトケチャップを塗り、③の炒めた野菜をのせ、スライスチーズを置き、フタをして2分火を通します。
サニーレタスを敷いた皿に盛り、オリーブ油をかけて完成!!



旬

野菜の見分け方





休日ランチに ナポリタン

《作り方》

①・魚肉ソーセージは、斜め薄切りにします。ピーマンは半分に切って横に5mm幅に切り、玉ねぎは縦に薄切りにします。

②・鍋にお湯を沸かし、お湯の量に対して約1%の塩(1リットルのお湯で10g)を加えてスパゲッティをゆでます。

③・Aの材料を混ぜ合わせます。



④・フライパンのバターを熱し、玉ねぎを中火で透明になるまで炒めます。

⑤・魚肉ソーセージ、ピーマンを加えて炒め、塩、こしょうをし、③を加えてひと煮立ちさせます。

⑥・スパゲッティを加えて和え、塩、こしょうで味をととのえます。器に盛り、パルメザンチーズを添えて出来上がり。

材料(2人分)	
・スパゲッティ	160g
・魚肉ソーセージ	1本
・ピーマン	2個
・玉ねぎ	1/2個
・バター	20g
・パルメザンチーズ	適量
・塩	適量
・こしょう	適量

A(ソース)	
・トマトケチャップ	100g
・牛乳	大さじ1
・ウスターソース	小さじ1/2
・タバスコ	適量

e s t e r · goods information (商品情報)

ガス衣類乾燥機ってスゴイ!

カラッと解決

外に干さないのは電気だって同じ。

しかし、ガスならではの**パワフルな温風**がスゴイ!

NEW



乾太くんを使用してるお客様のうち95%が「乾太くん」に満足しています。

満足度
約 **95%**



埼玉県在住
40代男性

1日2回以上
洗濯するので、
洗濯中も乾燥機が
使えて便利



東京都在住
60代女性

乾太くん歴20年以上!
シワもなく、柔軟剤を
使わなくても
ふんわり
仕上がります



滋賀県在住
20代女性

乾太くんを
使い始めてから、
時間帯に関係なく
洗濯できるよう
になりました



静岡県在住
40代女性

使い古した
タオルも見違える
くらいふっくら!
感動的です

蛇口交換は、ぜひ当社へ!
●キッチン水栓 ●浴室水栓 ●洗面台水栓 ●洗濯機水栓 ●単水栓 ●その他蛇口



洗面台の水栓



KF125G2N
サーモスタット式
洗髪シャワー
税込 ¥ 119,570



KF125N
サーモスタット式
洗髪シャワー
税込 ¥ 99,000



KM66
洗面用2ハンドル
混合栓ゴム栓付
税込 ¥ 13,750



KM66G
洗面用2ハンドル
混合栓ゴム栓付
税込 ¥ 14,300

黄門切礼治のWaffle's bookmaker(ワッフル版ブックメーカー)

(黄門)え～、皆様ようこそ当クラブへ。私は、当クラブのマスター兼オッズメーカーでございます、黄門切礼治です、今月もよろしく。それでは早速、先月のベディングの結果と配当を発表します。先月は、6月1日から6月20日までの間に、私は何回ポテトチップスを食するか、を賭けの対象にしました。そして、その結果は、、、、、、10回、つまり、9回以上、が正解でした!それにしてもよく食べましたね～、私。今月は残念ながら、正解者なし!なので～、今月は～、夏ソング3連発バージョンで、バンバンいきまっせ、go ahead!まずは、0～4回にベットしていた今野康行007は残念、1,000イースナーカット、♪四六時中も好きと言って～、サザンの真夏の果実、私が一番好きな四六時中のメニュー、四六天井の天ぶらのように、ビンビンに立たせてからの(変なことを考えないでくださいよ)～、必殺、黄門カッター!!カッター(エコー)、合計10,000イースナーとなりました。そして、5回にベットしていたぐだ男ママも残念、10,000イースナーカット、♪最後は～、もっと抱いて抱いて～、ユーミンの真夏の夜の夢、テキーラみたいなキスをしてからの～、必殺、黄門カッター!!カッター(エコー)、合計90,000イースナーとなりました。そしてそして、7回にベットしていた高行君も残念、4,000イースナーカット、♪私にはスタートだったの、あなたにはゴールでも～、JAYWALKの何も言えなくて、、夏、なんも言えねえ～、チョー気持ちいい!からの～、必殺、黄門カッター!!カッター(エコー)、合計30,000イースナーとなりました。ちなみに私は、Classの夏の日の1993を、よくカラオケで唄います。かれこれ30年唄っています、はい。

バン、バン、バン!←黄門切礼治が開始のハンマーを激しく叩く

(黄門)え～、それでは、今月のギャンブルに移ります。7月です、そうです、7月といったらコレしかありません、今月は、夏の甲子園秋田大会を制する高校はどこか、を賭けの対象とします。今年の展望は、春の東北大会4強で、第一シードの明桜が軸で、春準優勝の秋田商、ノーシードですが、センバツで大阪桐蔭打線を2安打に抑えた森岡投手を擁(よう)する能代松陽が続くといったところです。今年も混戦が予想されますし、とある情報筋より、森岡投手は春の試合ではほとんど投げてなく、不調がウワサされているという報告も受けています。私は今年も、あらゆる情報を集め分析をし、このようなオッズをつけました。なお、()の数字はシード順です。

明桜(1)	3:1	花輪(5)	35:1
秋田商(2)	5:1	湯沢翔北(6)	30:1
能代松陽	4:1	横手(7)	40:1
秋田南(3)	15:1	大曲工業(8)	25:1
秋田中央(4)	10:1	その他の学校	20:1

それでは、お三人に一番好きなトレンタの Pastaメニューを紹介していただきながらベットしてもらいます、ベディング!!

～一分間のシンキングタイム～

(黄門)え～、それでは、ミスター今野康行007、お願いします。

(今野)なんでトレンタなんだ、黄門?!まっ、いいか。私は、しょう油スパゲッティの、よくばりミックスが一番好きです。野菜、きのこ、シーフード、ソーセージと具がたくさん入ってるのがいいですね～♡野球も具たくさん、いわゆる、選手層の厚いチームが強いのが当然で、本当は県南の学校に甲子園に行ってほしいのですが、今年は無難にいきます。明桜、に1,000イースナーをベットします。

(黄門)え～、それでは、ミスぐだ男ママ、お願いします。

(ママ)トレンタね、ちょっと高いけど、よく行くわ。トレンタといったら、1番人気のスープペスカトーレでしょ!トマトと海鮮の旨みがたっぷり染み込んだ濃厚スープにパスタがよくからんで、これがうまいのなんの!私は、辛口の方をいつも食べてま～す♡投打がよくからんでいる、いわゆる、バランスのいいチームが勝つでしょう。本当は大曲工業に甲子園に行ってほしいのですが、総合力で圧倒している、明桜、に10,000イースナーをベットします。

(黄門)え～、それでは、ミスター高行君、お願いします。

(高行)私は、スパゲティもガッツリ系が好きですので、温泉卵をトッピングしたミートソースの大盛りをいつも食べています。でも、残念なのが、ハンバーグナポリタンがメニューから無くなったことです。ぜひ、復活してほしいです。復活といったら、なんといっても、花火打線に復活してもらいたい、確かに明桜は強いのですが、今年こそ後輩達がやってくれると思います。大曲工業、に5,000イースナーをベットします。

(黄門)え～、それでは、今野康行007が当たりますと3,000イースナー、ぐだ男ママが当たりますと30,000イースナー、高行君が当たりますと、なんと、125,000イースナーが加算されます。それでは皆様、今年の夏は、どこの高校が甲子園に行くのかを楽しみにしてくださいませ。

バン、バン、バン!←黄門切礼治が閉会のハンマーを激しく叩く

～次号へ続く～

私は、まだマイナンバーカードを取得していません。理由は、恐いからです。でも、政府はいま、マイナンバーカードと健康保険証を一体化させた「マイナ保険証」の普及を急ピッチで進めています。来年の秋からは原則として健康保険証が廃止され、患者は診療を受ける際、病院の受付でマイナ保険証を提示しなければならなくなります。申請者には最大2万円分のポイントを付与する、というゴリ押しキャンペーンを行った結果、マイナンバーカードの有効申請受付数は約9,670万人、人口の76.8%に上りました。しかし、メリットばかりが強調される一方で、国民に丁寧な説明をすることなく、すべてを拙速に進めていった結果、あらゆる部分にゆがみが生じています。個人情報流出も当然危惧されるのですが、もっと心配されるのは、マイナ保険証が義務化されることで、無保険者が続出するのではないか、ということです。マイナ保険証を継続的に利用するには、5年に一度、原則として役所で更新手続きをしなければなりません。これを忘れてしまうと、保険料を支払っていたとしても、一時的に無保険者と同じ扱いになってしまいます。つまり、この状態で病院に治療を受けに行くと、保険が効かず患者の10割負担となってしまいます。大きな病気やけがをした時に、莫大な医療費を払わなくてはいけなくなるのです。健康保険証の場合は、利用期限が来ると自動的に行政から新しい保険証が送られてきました。ところがマイナ保険証の場合、もうすぐ期限が切れますよ、という通知こそ来ますが、通知が来た後に、更新作業を行うために役所に行かなければなりません。車の運転免許と同じです。この半年間で、マイナ保険証を申請した人は約3,000万人に上りました。来年秋に、健康保険証が廃止されるなら、マイナ保険証の所有者は、何倍にも跳ね上がります。その更新期限は、5年後の2029年に集中してやってきます。果たして、膨大な数の更新作業を、何の問題もなく、スムーズに出来るのでしょうか？警察庁の発表によると、運転免許の場合、2022年だけで23万件の更新忘れがあったといいますが、マイナ保険証の場合は高齢者が数多く含まれているうえ、更新手続きは、煩雑です。100万人単位の更新忘れが起こってもおかしくありません。車を運転される人達でさえ、年間で23万人が更新を忘れていました。車を運転できない、単身で暮らす高齢者や、体が不自由な方だと、更新を忘れた、あるいは、通知の意味がよくわからず放置してしまった、ということが起こり得ます。そして、そのまま無保険状態になる人が続出する、これが、2029年問題にならないように、注意を要しないとイケません。

～次号へ続く～



私は、料理本が大好きで、最近読んだなかで、ダントツで一番おもしろかったのが、この本です。いわゆる、弁当本で、この本のキャッチフレーズが、お弁当はワンパターンでいい!使うのは卵焼き器ひとつ!おかずは3品、おもな食材も3つだけ!私は、毎朝家族のために弁当をつくってくれるお母さん(お父さん)を、とても尊敬しています。なぜなら、仕事が忙しい日でも、体調が悪い日でも、二日酔いの日でも、どんな日でも、誰かが代わりに作ってくれるわけではないという使命感に燃えながら、朝はやく起きて、作り続けていることに、ものすごい愛を感じるからです。弁当は、たった1回の特別な食事ではなく、毎日続くごはんです。だからこそ、ストレスなく続けられることが一番大事だと著者(藤井さん)が思い、どうすればストレスなく毎日作り続けることができるのか、を試行錯誤して出した答えが、お弁当作りをパターン化すること、でした。朝起きて顔を洗う、歯をみがくといった日課と同じように、お弁当も、いつも同じパターンで作る。そうすると、体がお弁当作りを覚えていくんだそうです。

使う道具は、卵焼き器だけ。これひとつで、主菜も副菜も、もちろん卵焼きもすべて作ります。その行程は、.....

- 1、お湯を沸かせて、野菜をゆでる。ゆでた野菜を調味料で和えれば副菜が完成です。
- 2、お湯を捨て、今度は卵焼きを作ります。卵を焼いても卵焼き器はほとんど汚れないので、そのまま次の調理へ
- 3、最後に肉や魚介で主菜を作ります。ご飯を詰めた弁当箱に、卵焼き、主菜、野菜のおかずの順に詰めて完成。

これが、15年かけて編み出した、藤井弁当。おかずは3品といっても、卵焼きも、マヨ風味、ハム入り、魚肉ソーセージ入りなど、いろいろアレンジ出来ますし、卵焼き器で作れる料理が、この本にはたくさん紹介されています。私も、ぜひ作ってみたいと思っています。誰かのために、ただひたすら自分のことができることをする、当て込みや変なアピールなど不要、それが、幸せへの第一歩だと思います。私はこれから、卵焼き器を買いに行きます。

～次号へ続く～

