

Waffle

ワッフル



トイレ工事なら、ぜひ当社へ!

今野康行の

これは、い〜すな〜!

ビルトインコンロ

<p>Lisse リッセ</p> <p>付属品 Cocotte Plate ココットプレート</p> <p>ガラス：スモーキーピンク 幅：75cm</p> <p>RHS71W42L2RSTW オートグリル付 希望小売価格：¥276,100(税込)</p> <p>特別価格 ¥149,800 (税込) (工事費別)</p>	<p>Mytone マイトーン</p> <p>付属品 Cocotte Plate ココットプレート</p> <p>ガラス：シルキーシルバー 幅：75cm</p> <p>RS31W35T2DGAVW オートグリル付 希望小売価格：¥206,800 (税込)</p> <p>特別価格 ¥112,800 (税込) (工事費別)</p>	<p>SENCE センス</p> <p>付属品 Cocotte Plate ココットプレート</p> <p>ガラス：シルキーシルバー 幅：60cm</p> <p>RS31AW36P49R7VW オープンブライス 希望小売価格：オープンブライス</p> <p>特別価格 ¥87,800 (税込) (工事費別)</p>
--	--	---

ガスコンロ 展示品に限り **特価** です!!

テーブル
コンロ



水無し片面焼きグリル
希望小売価格 ¥51,810 (税込) を
ズバリ! ¥25,300 (税込)

ビルト
イン
コンロ



PD-743WS-75CK
希望小売価格 ¥202,620 (税込) を
ズバリ! ¥107,800 (税込)
ラ・クックグラン付きです!!

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



今野誉子の

THE・ご飯

今月のご飯・甘辛豚のガーリックネギライス

材料・2~3人分

- ・豚バラ肉（薄切り） 250g
- ・片栗粉 小さじ2
- ・にんにく 1片
- ・万能ねぎ 1束
- ・ご飯 500g
- ・塩 小さじ1/2
- ・温泉卵 1個
- ・（好みで）いりごま（白） 適量
- ・（好みで）黒こしょう 適量
- ・サラダ油 適量

A（合わせ調味料）

- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・豆板醤 小さじ1/4

作り方



①にんにくは薄切り、万能ねぎは小口切りにし、豚バラ肉は3~4cm幅に切る。



②Aを混ぜ合わせる。

にんにくは一気に色づいて焦げるので弱火で



③フライパンにサラダ油適量とにんにくを入れて熱し、弱火でこんがりするまで焼き、ペーパータオルににんにくを取り出す。



④万能ねぎを入れて中火で炒め、しんなりしたらご飯を加えて炒め合わせ、塩をふって取り出す。

ご飯を広げたら1分ほどでおこげができるので注意



⑤④のフライパンをふいてサラダ油小さじ1を入れ、豚肉を中火で炒め、色が変わったらず片栗粉をふり入れて炒め、②を加え、からめて取り出す。



⑥⑤のフライパンに④のご飯を広げ、⑤の豚肉を上のにのせて中火にかけ、軽くおこげができたなら火を止め、温泉卵、③のにんにくのをせ、いりごま、黒こしょうをふりかける。

最後に
パリパリおこげを
作りましょう

たれが
焦げやすいので
注意ですぞ

野菜の

捨てずに節約！ 保存術

[旬]

4月~6月



今月の野菜

にんにく

独特な香りが食欲を増進させてくれるので、スタミナをつけたい時にうってつけのにんにく。外皮が白くてツヤがあり、しっかり乾燥したものの、粒が大きくて丸みがあり、先端はよくしまっているものを選びましょう。にんにくは収穫後に乾燥させてから出荷されているので、かごやネットに入れて風通しのよい涼しい場所に吊るしておけば常温保存も可能です。ただし、気温が高くなるとすぐに芽が出てしまうので、長持ちさせたい場合は冷蔵庫での保存がおすすめです。芽が出たにんにくは発芽に栄養を使って栄養と風味が落ちているので、なるべく芽が出ないうちに食べるようにしましょう。炒めものに使う時はにんにくを先に炒めて油に香りを移すと、風味よく仕上がります。

冷蔵の場合は、野菜室より低温なチルド室で。

にんにくに適した保存の温度は0~6℃。野菜室は少し温度が高いため、チルド室で保存してください。ペーパータオルが湿ってきたら交換を！

保存期間は、2か月

冷凍の場合は、皮をむいて使いやすい大きさに。

種を取ってから薄切りやみじん切りにしてラップで包み、冷凍用の保存袋に入れましょう。1片ずつでも同じです。

保存期間は、2か月

今月の映画



「ひめゆりの塔」

この映画は何度もリメイクされていますが、沢口さんとゴクミは私が好きな女優さんですので、1995年度版をチョイスしました。4月に私が行ってきた沖縄は、80年前は戦場でした。沢口ゴクミのコンビといたら、「痛快！ロックン通り」というドラマを思い出のですが、このドラマを知っている方は、完全な昭和の人間ですぞ、え、へへへへ。

ゴールデンウィーク前の4月に、私は、沖縄に行ってきました。実は私、約20年振りに飛行機に乗りました。というか、約20年間、東北から出たことがありませんでした。しばらく遠くに行っていないから、久しぶりに旅行にでも行くか、と妻と話していたら、コロナになってしまい、コロナが終息したと思ったら物価高になってしまい、旅行は、ものすごくぜいたくなものになってしまったのですが、いつも買い物に行っているタカヤナギのなんとか抽選で、沖縄へ格安で旅行できますで賞、が当たって、ほんとに運よく沖縄に行けることになったのでした。沖縄は今回で3回目なのですが、過去2回はゴルフがメインでしたので、空港とホテルとゴルフ場と夜の国際通りしか行ったことがなく、今回は思う存分、沖縄観光を楽しんできました。それにしても20年も経つと時代が変わり、今の世の中、何をすることも、スマホです。スマホがないと生きていけません。飛行機に乗るにも、スマホの画面を、ピッ、とかざさないといけませんし、何をかうにも、スマホを、ピッ、です。そして、おどろいたのが、飛行機の中でもスマホが使える、ということでした。確か、20年前はケイタイの電源を切って飛行機に乗っていたのですが、今は、ほとんどの人が、スマホをずっといじっていました。紙の本を読んでいるような絶滅危惧種は、私と秋田空港の待合所に居た初老の男性の2人だけでした。あとはみんな、スマホとにらめっこでした。そしてそして、一番おどろいたのが、初日の夜に国際通りの居酒屋へ飲みに行ったのですが、このお店では、スマホでメニューを注文する、ということでした。そのお店のお客さんのほとんどが外国の方でした。お店中、いろいろな国の言葉が飛び交っていました。日本語を話せる外国の方など、ほとんどいないでしょう。なので、店員さんが日本語で接客するのではなく、スマホのなんとかアプリを使って、どこの国の人でも注文できるようにと、スマホで注文、ということになっているのでしょうか。確かに、20年前と比べたら、明らかに外国人の数が圧倒的に多かったです。沖縄美ら海水族館、バイナッブルパーク、首里城、琉球ガラス村、紅いもタルト工場、どこも外国の方ばかりでした。どこのおみやげ屋に行っても、外国の方ばかりで、日本人が珍しいくらいでした。でも、久々の旅行が、ものすごい気分転換になりました。今の時代、ネットで何でも情報が手に入りますが、やはり、現地の空気を感じないといけません。沖縄のきれいな海が、私の心をきれいにしてくれました。それに、ひめゆりの塔など、まだまだ行きたいところがたくさんあります。物価高が長期化する気配なのですが、また、沖縄に行きたい！オリオンビール、泡盛、ソーキそば、そして、現地でないとい食べられない、生紅いもタルト、、、、、、あ～、沖縄、で～じ好きさ～（大好きです。）

～次号へ続く～



「鬼平犯科帳」全24巻
鬼平犯科帳、完読しました！完全に鬼平にハマってしまいましたので、もう一度一巻から読みます。あと、「剣客商売」も全巻買って読みます。そして、剣客商売を読み終えたら、再び「仕掛人・藤枝梅安」を読みたいと思っています。池波先生の文庫本を片手に、また沖縄に行きたいです。

え～、皆様、骨盤底筋を鍛えていますでしょうか？骨盤底筋は、骨盤の内側にハンモックの様な形状で位置していて、インナーマッスルに分類されるため、体表から触ったり動きを確認したりすることは難しいですが、膀胱や子宮、直腸などといった内臓を下から支える役割を担っている重要な筋肉なんです。骨盤底筋が衰えると、尿もれや体形の崩れにつながる可能性があるため、意識的に鍛えることが重要なんです～。アラ還の私も、以前から尿もれに悩んでいまして、沖縄に行くことになった時、なんとか尿もれを克服したいと思い、朝のテレビショッピングで東ちづるが使っているのを買うつもりでしたが、東ちづるの「マイキュット」は1万円台で、少し高いと思い、二千元台のトレーニング器具をアマゾンで購入しました。10回3セットを朝夕のノルマにして、始めて一週間くらいで効果が表れ、私は思わず、快哉（かいさい）を叫びました！パンツが汚れない（話が汚い！）、パンツを取り換えなくてもいい、これで正々堂々、これみよがしに大風呂敷を広げて沖縄に行けると。沖縄はオレのもの、メンソーレ！おかげ様で、沖縄で楽しく過ごすことが出来ました、感謝。そして、さらにうれしいことに、尿もれを克服しただけではなく、お通じも良くなりました。おそらく、骨盤底筋が活発になり、腸に刺激を与えて動きが良くなったのだと思います。ネットで調べたら、骨盤底筋を鍛えることによって、腰痛の軽減、姿勢の改善、ぽっこりお腹の改善など、多くの効果が期待できるそうです。私は一生、骨盤底筋トレーニングを続けていきます。私を何十年も苦しめた腰痛から解放される日を夢見て、、、、何を始めるにも、遅いということはありません。私は、この歳になってやっと、継続は力なり、の大切さを痛感しています。前にも書きましたが、小さなことをコツコツと積み重ねていかないと、何も達成させることは出来ません。沖縄は、あの戦争によって、国敗れ山河あり、になってしまいました。日本に捨てられ、アメリカの植民地となり、長い年月をかけて復興し、今の美しい沖縄があるのです。美ら海を眺めながら、「名利を追わず、権力に媚びず、無欲に、夫婦二人で質素に暮らしていこう」、そのように誓った、55歳の春でした。

～次に続く、かもしれません～

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、5月に神岡診療所で計測された私の血圧の最高値、を賭けの対象にしました。そして、その結果は、、、140、つまり、130～140、が正解でした！

(今野) (ママ) 高!!

(今野) やっぱ、ビビって興奮したな、黄門!?

(黄門) いやいや、そんなことはありませんで、、、それでは気を取り直して、これに～、50イースナーをベットしていたぐだ男ママが見事正解！500イースナーをゲットし、合計1,400イースナーとなりました。いよいよ、サッカーの世界カップが開催します。なので～、今月は～、前回のワールドカップの日本代表プレイバック2連発でいきました！まずは～、141以上、にベットしていた今野八一行は残念、8イースナーカット、なんといっても日本のムードメーカーはベテランの長友選手、今回も代表に選ばれています。長友選手といたら、そうですね、アレです、ハイ、ブラボー！雄叫びをあげてからの～、必殺、黄門カッター!!カッター (エコー)、合計20イースナーとなりました。そして～、111～120、にベットしていた高行君も残念、1イースナーカット、予選でドイツ、スペインを撃破！スペイン戦での逆転弾となる2点目をアシストした三苫選手のプレーがこの大会のハイライト、残念ながら三苫選手は今回は代表に選ばれていません、1ミリまで研ぎ澄まされた～、必殺、黄門カッター!!カッター (エコー)、合計2イースナーとなりました。

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。今月と来月は、サッカーの世界カップで押していきます。なので今月は、日本代表の予選の成績、を賭けの対象とします。グループリーグF組の日本はオランダ、チュニジア、スウェーデンと対戦します。このグループでは、準優勝3度のオランダが実績で抜きんでいます。日本は過去にオランダに勝ったことがないのですが、日本の選手の大半はヨーロッパでプレーしていますし、前回もドイツ、スペインに勝っていますので、オランダにも、と言いたいのですが、やっぱり三苫選手の欠場が痛い！オランダには負け、チュニジアには勝ち、スウェーデンとは引き分ける、が私の予想なのですが、絶対に確実に予選は突破してほしい、という願望も込め、私は、このようなオッズをつけました。

3勝0敗	90:1	1勝2引き分け	10:1
2勝1引き分け	40:1	1勝1敗1引き分け	6:1
2勝1敗	25:1	その他の成績	2:1

それでは、お三人に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、ミスター今野八一行、お願いします。

(今野) 三苫がない日本なんて、メッシがないアルゼンチンみたいなものです。この大会で日本は、かなり苦しい試合を強いさせられるでしょう。私の予想は、オランダ、スウェーデンには負け、チュニジアとは引き分けの、2敗1引き分け、なので、その他の成績、に15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) 2敗1引き分け？ハア？あなた、サッカー知らないの？今野八一行君、お前は本当に日本人か!?もしかして、バカ？ま、バカは相手にしないことにして、メッシと同じ年の長友選手が、やってくれるでしょう！ブラボー!!オランダには引き分け、スウェーデン、チュニジアには勝利の、2勝1引き分け、に400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) 前は、ドイツ、スペインに勝って、コスタリカに負けての2勝1敗の一位で予選を突破しました。チュニジアは前回のコスタリカと同じく守りのチーム。前回と同じパターンで、ヨーロッパのチームには勝って、守備的なチームには負けると予想し、2勝1敗、に血と涙の1イースナーをベットします、、、。

(黄門) え～、それでは、今野八一行が当たりますと30イースナー、ぐだ男ママが当たりますと16,000イースナー、高行君が当たりますと25イースナーが加算されます。サッカーは、世界で一番愛されているスポーツで、サッカーワールドカップはオリンピックを凌(しの)ぐ世界最大のスポーツイベントです。お金がかかる野球とは違い、サッカーはボール一つで出来るので、貧しい国々でも盛んに行われています。ルールも簡単で、国、地域によってサッカーのスタイルが違うのも魅力の一つです。ゴールを決めるために、あらゆるポジションの選手達が走り回っている姿を見る度に、決して自分がゴールを奪うわけではないけど、それぞれが自分の役割を果たし、それを積み重ねて、これを受け継いだ次の世代がさらに大きな仕事をする。その姿が、私たちの一番の喜びであり、人間を絶えず前進させていく力であるのだと思知らされます。スポーツとは、人生を豊かにするための手段なのであり、その最たるのが、サッカーなのです。さあ、4年に1度の最大のドラマを楽しみましょう！

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～