

Waffle

ワッフル

290号
2026. 8
since 2002

蛇口交換は、ぜひ当社へ!
~~~台所の水栓~~~



KF800  
サーモスタット式  
シャワー  
¥45,540(税込)

今野康行の

これは、い~すな~!

## レンジフード

レンジフードは富士工業(株)の製品です



AirPRO by-FUJIOH-  
ファンフィルター  
OIL SMASHER  
风量  
おまかせ  
運転  
LED照明

OGR-REC-AP602R/L SV  
希望小売価格: ¥257,950 (税込)

特別  
価格 ¥189,000 (税込)  
(工事費別)

AirPRO史上、いちばんラク!  
いつものお手入れをカンタンに。

- 1 取りはずし  
カンタンな  
ファンフィルター  
交換
- 2 油分が  
少ない  
一体クレンジング  
ファンフィルター  
交換
- 3 取りはずし  
カンタンな  
オイルガード  
交換
- 4 排水系コート+  
防虫の新しいディスク  
交換



AirPRO by-FUJIOH-  
ファンフィルター  
スリム型  
LED照明

TLR-3S-AP602SV  
希望小売価格: ¥136,400 (税込)

特別  
価格 ¥99,000 (税込)  
(工事費別)

## 炊飯器

こがまる

5合  
炊き



ジャー機能

※3合・1升炊きもごこいます  
RR-050VQT (DB)  
希望小売価格: ¥61,600 (税込)

特別  
価格 ¥49,800 (税込)

直匠

5合  
炊き



タイマー・ジャー機能

※3合・1升炊きもごこいます  
RR-055MTT(MB)/(MW)  
希望小売価格: ¥122,100 (税込)

特別  
価格 ¥98,800 (税込)

## 湯沸器

安心と充実した機能で  
安心・快適



RUS-V51XTBK(SL/WH)  
希望小売価格  
¥57,200 (税込)

特別  
価格 ¥36,800 (税込)

ガスコンロ 展示品に限り 特価 です!!

テ  
ー  
ブ  
ル  
コ  
ン  
ロ



ビ  
ル  
ト  
イ  
ン  
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! ¥26,950 (税込)

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!!



今野誉子の

# THE・パスタ

夏に美味しいパスタを教えてください！

## なすのアラビアータ

材料・2人分

|              |       |
|--------------|-------|
| ・スパゲッティ      | 160g  |
| ・なす          | 150g  |
| ・赤唐辛子        | 2本    |
| ・バジル         | 6枚    |
| ・にんにく（みじん切り） | 小さじ1  |
| ・トマトソース      | 200ml |
| ・パスタのゆで汁     | 80ml  |
| ・パルメザンチーズ    | 大さじ1½ |
| ・オリーブオイル     | 大さじ2  |
| ・塩           | 適量    |

なすのほかに  
パプリカやズッキーニを  
入れるのもおすすめ

唐辛子は  
好みに合わせて  
量を調整してね～

作り方



**1** なすは上下を切って1cm幅の輪切りにし、赤唐辛子はへたと種を取り、バジルはせん切りにする。



**2** フライパンにオリーブ油大さじ1と½を熱し、なすを入れて中火で色よく両面を焼く。

ポイント  
なすは色づくように  
しっかり焼くこと



**3** 熱湯に約1%の塩（1ℓで10g）を加え、スパゲッティをゆでる。

ポイント  
唐辛子とにんにくは  
焦げやすいので  
必ず弱火で



**4** ②の火を止めてなすを端に寄せ、オリーブ油大さじ1/2、赤唐辛子、にんにくを入れて弱火にかけ、香りと辛みを移すように炒める。



**5** トマトソース、パスタのゆで汁、塩小さじ1/4を加えて弱火でなすに火を通す。



**6** スパゲッティを加えて和え、火を止めてパルメザンチーズ、バジルの半量を加えて混ぜ、器に盛って残りのバジルをのせる。



### 野菜の

捨てずに節約！

### 保存術

[旬] 6月～9月

今月の野菜

## なす

みずみずしい果肉で、とろりとした食感のなす。淡白な味わいなので肉や油との相性がよく、どんな料理にもよく合います。皮にはポリフェノールの「ナスニン」がたっぷり含まれているので、皮ごと調理するのがおすすめです。色が濃くてツヤとハリがあり、表面がなめらかで傷のないものを選びましょう。

花びらのように開いているがくのつげが鋭くとがっているものほど新鮮です。へたを取り除くときは身ごとスパッと切り落としがちですが、それではもったいない！がくに切れこみを入れて取り除いたあと、鉛筆を削るようにへたを削ると、ムダなく食べられますよ。

冷蔵の場合は、身が冷えずぎないう野菜室がGOOD

なすは寒さに弱いので、冷えずぎると身が縮み、果肉や種が黒く変色してしまいます。温度が高めの野菜室で保存しましょう。

保存期間は、野菜室で1週間

冷凍の場合は、丸ごと冷凍すれば傷みにくい

なすは丸ごと冷凍すると長持ちします。使うときは室温に5分ほどおくと、包丁でかんたんに切れて調理ができます。

保存期間は、3か月



## 今月の映画



「私は貝になりたい」

数ある戦争映画の中で、私が一番好きなのが、この映画です。死刑を言い渡された元兵士役の中居正広の演技が素晴らしいです。その中居氏は、どうしてあんな風になってしまったのでしょうか？とても残念です。深い海の底で、私は貝になりたい。そんなことは言わず、どんなに苦しくてもつらくても、私は、太陽の下で人間らしく生きたい、です。

8月15日は、終戦記念日であり、8月は戦争と平和について考えさせられる月でもあります。ウクライナ、イランなど、世界情勢がきな臭くなり、徐々に第三次世界大戦の危険性が高まっている昨今、日本人として戦前の昭和史を今一度ひもといて、どうして道を誤ったのかを検証する必要があります。私の根底には、日本国民を三百十万人も殺し、国土を焼け野原にした政治家や戦争指導者たちへの怒りがあります。陸軍参謀という人達が日本の実権を握り、ついには日本のリーダーが軍服を着た人になった時点で、日本は終わってしまったのでしょうか。参謀は戦前日本が英知を尽くして作り上げた特別な存在でした。陸軍幼兵学校から士官学校、さらに陸士の一割程度しか入学できない陸軍大学校で純粋培養されてきた参謀たちは、優秀だが独特の考え方でできない化け物でした。彼らは複雑な状況を踏まえ、作戦を企画・立案していく能力に優れており、議論達者な上に、テコでも動かない意志の強さを持っている反面、自己顕示欲や功名心が強く、過度の特権意識から独断専行を良しとしました。またプライドが高い上に柔軟性に欠けていて、初志を貫徹できなければ、恥ずかしい、と思い込み、無理な作戦に兵士たちを駆り立てました。そんな盲目的な指導者に洗脳された日本人の本質に迫ってみると、日本人は農耕民族ゆえの前例踏襲主義が遺伝子に染みついている、謙虚な姿勢で敵から学ぶ、新しいものを取り入れるといった当たり前のことをないがしろにしがちで、前例踏襲主義もそうですが、村社会特有の調整人事などに、それは色濃く出ています。また日本人は勝てば勝ったで相手を見下す傾向が強く、負けが込んでも意地になり、最初の目標を是正できません。そして気宇壮大を重んじ、ときに誇大妄想に陥り、さらに希望的観測だけで物事を考え、起きてほしくないことは考えず、予想外の事態が起きると思考停止に陥ります。つまり不測の事態にも対応できる代替案や緊急時対応策を考えようとしなくて、日本人の私が、日本人の悪口をたくさん書いてしまいましたが、私が思うには、つくづく日本人とは歴史に学ばない民族である、ということです。それゆえ、失われた三十年、でも同じ過ちを繰り返しました。これは歴史好きを公言してはばからない政治家や大企業の幹部たちが知識としての歴史だけを好み、教訓として歴史を学んでいない証左なのです。人類の歴史は、戦争の歴史です。人を殺すことに1ミリも正当性はありません。1ミリずつでも、奪い合う世界から分け合う世界に変わってほしいものです。

～次号へ続く～



「DAIGOも台所」

まさに私の料理のバイブル本で、もちろん全巻もっています。番組が始まった時は、ダイゴ氏は料理の経験がほとんどない全くの初心者でしたが、四年を経過した今では、完全な料理男子になっています。私もそうなのですが、この番組を見て料理を始めた男性もたくさんいるでしょう。

え～、皆様、健康には気を使っていますでしょうか？（あれ、前もコレ書きましたっけ？）。今年は私がタバコをやめてから20年目の節目の年であります。私、36歳でタバコを絶ち、16歳からタバコを吸っていたので、タバコを吸っていたのが20年で、今年でタバコを吸わなくなってから20年、となりました。タバコをやめようとした時は本当につらかったのですが、こうしてタバコをやめてみて本当によかったと思っています。もちろん健康になりましたし、臭くなりましたし、体力が付きまして、時間もできて、お金も貯まるようになりました。何より食事がおいしいのが一番で、特に、水、酒、米がうまい！あと肩身の狭い思いから解放されましたし、私が煙を出さないことで皆が幸せになりましたし、何か自信がついて若返ったみたいで、長生きできるような気がしています。タバコは、百害あって一利なし、です。まだタバコを吸っている方、早くタバコをやめてください。私は、どうやってタバコをやめたかは、もう忘れてしまいましたが、今は禁煙外来があって、医学的に無理なくタバコをやめる方法もあるそうです。タバコをやめると人生が変わります。1ミリずつでも、タバコと戦争のない世界に変わっていきましょう！それでも、タバコだけはどうしてもやめられない、という人がいましたら、私から一言申し上げていただきます、甘ったれるな！と。戦争もタバコも1ミリも正当性がないということを肝に銘じてもらいたいです。

あと、料理をすること、がものすごく健康にいいことだと、この歳になってやっと気づきました。料理をすると野菜の摂取が確実に増えます。以前はよくお昼にカップラーメンやレトルト食品を食べていましたが、今は必ず卵と野菜、肉あるいは魚の三品目を食べるようにしています。そうしてから体調がものすごく良くなりました。料理をやり始めると、料理について勉強するというよい習慣も身に付きました。料理本を読んだり、「DAIGOも台所」というテレビ番組も毎日見ていて、15分の短い番組なのですが、それを見続けることによって、だんだん料理の知識や技術が上がっているのも事実ですし、何より、いろいろな方から野菜をいただいた時の、あの何とも言えないうれしさを今、しみじみ実感できるようになりました。たくさんの人に感謝をしながら、これからも料理をしていきたいと思っています。

～次号へ続くかは、わかりません～

## 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、サッカーワールドカップで優勝する国、を賭けの対象としました。そして、その結果は、、、スペイン、つまり、その他の国、が正解でした！これに～、1イースナーをベットしていた高行君が見事正解！8イースナーをゲットし、合計8イースナーとなりました。見事、崖っ縁から脱出、これからもガンバ！8月です、8月といったら海水浴、と言いたいのですが、海水浴場は30年間で3割減少しているそうです。レジャーの多様化、人手不足、物価高騰、酷暑などが原因で、出戸浜のように温暖化で海水温が上昇し、波の影響が強くなって砂浜が失われて閉鎖した例も多くあり、夏の風物詩が、また一つ失われつつあります。よみがえれ、昭和！という訳で～、今月は～、昭和の夏休み2連発でいきまっせ！まずは～、フランス、にベットしていた今野ハ一行は残念、3イースナーカット、本当に面倒くさかった、ラジオ体操。どうして夏休みだけ朝からこんなことをしないといけないのかと、ずっと思っていた、ハンコを押してもらうカードを首にぶらさげてからの～、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。そして～、アルゼンチン、にベットしていたぐだ男ママも残念、100イースナーカット、夏休み中にどうして学校に行かないといけないのか、出校日。その日って、先生達の給料日だったんですね～。昭和は銀行振り込みなどなく現金支給でした、だったら先生だけ学校に行けばいいだろ!?懐(ふところ)を温めてからの～、必殺、黄門カッター!!カッター(エコー)、合計900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) いや～、今年の夏は横手が盛り上がってますね～。大曲工業との県南決戦を制し、横手高校が57年振りの甲子園出場！なので今月は、夏の甲子園での横手高校の成績を賭けの対象にしたいのですが、やはり全国の壁は高く、横手高校だけでは心もとない、という訳で今月は、夏の甲子園での東北勢の最高成績、を賭けの対象とします。それではここで、過去10年間の東北勢の最高成績をおさらいします。

|       |            |       |            |
|-------|------------|-------|------------|
| 2025年 | 3回戦(仙台育英)  | 2020年 | コロナのため中止   |
| 2024年 | ベスト4(青森山田) | 2019年 | ベスト8(仙台育英) |
| 2023年 | 準優勝(仙台育英)  | 2018年 | 準優勝(金足農学)  |
| 2022年 | 優勝(仙台育英)   | 2017年 | ベスト8(仙台育英) |
| 2021年 | 3回戦(盛岡大付)  | 2016年 | ベスト8(聖光学院) |

このデータを基に、私は、このようなオッズをつけました。

|      |      |        |       |
|------|------|--------|-------|
| 優勝   | 42:1 | ベスト8   | 6:1   |
| 準優勝  | 18:1 | 3回戦    | 10:1  |
| ベスト4 | 8:1  | その他の成績 | 120:1 |

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、ミスター今野ハ一行、お願いします。

(今野) 私、ついに残り2イースナーとなってしまいました、、、ここは慎重にいかないといけません。過去10年で一番多い、ベスト8、に愛と誠の1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) あれっ？今野ハ一行って、横手高校OBじゃなかったっけ？あ～、中退しているからOBじゃないか。でも野球部だったんでしょ？だったら素直に後輩を応援しろよ！本当にお前は自分のことしか考えない小さい男だよ、アレも小さ

(今野) お～い！だから、やめろ!!そっちの話は！

(ママ) あらあら、すみませんね、それじゃ私は、ベスト4、に100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) 私の母校の大曲工業は残念ながら決勝で負けてしまいましたが、私は小さい男ではありません、私は後輩達に、よくやった、とねぎらいの声をかけてやりました。最近の東北のレベルは高いですし、オッズも高い、優勝、に2イースナーをベットします。

(黄門) え～、それでは、小さい男、今野ハ一行が当たりますと6イースナー、ぐだ男ママが当たりますと800イースナー、高行君が当たりますと84イースナーが加算されます。57年前に横手高校が出場した夏の甲子園は、あの松山商業と三沢高校の決勝再試合の大会だったんでして、決勝再試合といったら、ハンカチ王子とマー君の、早実VS駒吉。あれは今からちょうど20年前の夏だったんですね～。あれから20年か、、、そりゃ私も歳をとるわ、え、へへへへへ。

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～



