



ゆうメール

# プリア通信

2012 / 春号



## 【contents】

- P.2 ちばの歩き方 in 大多喜町
- P.6 フジ子のナンでもTRY② ~手作り塩麴~
- P.8 知って得する病気のアレコレ ~白内障と緑内障~
- P.10 大切なペットちゃんを災害から守ろう!!
- P.11 東日本大震災 復興と復幸~岩手~&プレゼントコーナー
- P.12 イベント情報







# 手作り塩麴でクッキング

最近話題の塩麴。料理に使うだけで格段においしくなる魔法の調味料と言われている、和風にも洋風にも合うと注目を浴びています。見た目はトロ〜としたお粥の様なもので、材料は麴、塩、水のみ。『味はしょっぱいけど後味にほんのり甘さがある。』とのことなので、さっそく作ってみました★

## 塩麴ドレッシング



### \*材料\* (2人分)

- オリーブオイル 大さじ3
- 塩 麴 小さじ1
- 蜂蜜 小さじ1/2
- 昆布茶 少々
- レモン汁 少々
- わさび 少々

※黒こしょうをいれても◎

#### <作り方>

- ①材料を全てボウルに入れ、混ぜるだけ!



今回は大根サラダにかけて食べてみました!が、レモンを入れ過ぎてしまい少し酸っぱい味になってしまいました(笑)しかし、酸味と塩麴の塩気がサッパリしていてサラダと食べれました☆

## 塩麴でお漬物



### \*材料\*

- きゅうり お好み
- 大 根 お好み
- 塩 麴 適量

※冷蔵庫にあるあまり野菜でも◎

#### <作り方>

- ①きゅうりと大根を切り、ビニール袋に塩麴と一緒に入れる
- ②軽く揉み、1時間程漬ければ完成!



一口食べてビックリ!普通のお塩で漬けたものは塩辛く、さらにきゅうりがまだ青臭かったです。しかし、塩麴で漬けたものは既に浸透していて、青臭くもなくマイルドで美味しい漬物でした☆

## 塩麴で塩唐揚げ



### \*材料\* (2人分)

- ★鶏モモ肉 1枚
- ★塩 麴 大さじ1
- ★おろしニンニク 1かけ分
- 片栗粉 適量
- レモン お好み

#### <作り方>

- ①お肉を一口大に切り、★をビニール袋に入れて揉み、1時間程冷蔵庫でしめこませる
- ②片栗粉をまぶし、油で揚げれば完成!



鶏肉ってポソポソしがち…塩麴で漬けたものは、しっとりしていて、とってもジューシー!簡単なのにしっかり味もついています。鶏肉独特のポソポソもなく、軟らかくおいしい唐揚げでした☆

### 塩麴の効果と作り方

塩麴には乳酸菌が含まれていて、食べる事により腸内環境を整える『整腸作用』が働きます。それにより便通が良くなり肌のコンディションが良くなる…免疫力が上がる…など、体質改善効果があるとされています。その為、塩麴は美肌効果や老化防止効果を得られる健康食ともいわれています。発酵食品である塩麴には微生物の働きも加わって、ビタミンが豊富に含まれており、栄養満点★これにより脳の代謝を上げる働きや、疲労回復効果が得られると考えられます。

<材 料>米麴: 300g 塩: 100g 水: 400ml

#### <作り方>

- ①麴をほぐし、ほぐれたら塩を入れ込むように混ぜる。
- ②水を入れ手のひらですり合わせ、水分がミルク状になったら保存容器に移しかえる。
- ③1日1回かき混ぜて、1週間常温で熟成させる。

※空気に触れることで麴の甘みが増します。冷蔵庫で保管して半年くらい保存可能です。



## 塩麴でコンポート



### \*材料\*

- りんご 1個
- お 水 大さじ1
- 塩 麴 小さじ1
- 砂 糖 大さじ1~2

#### <作り方>

- ①りんごの皮と芯を除いてちょう切りにし、砂糖と混ぜク分程干す
- ②鍋に①を入れ、薄く浸るくらいの水を加え、弱火で加熱して軟らかくなったら塩麴を入れ、水分がなくなるまで煮詰めて完成!

少し形が残ってるぐらいがオススメ!今回は、ヨーグルトにかけて食べてみました。ヨーグルトの酸味と抜群に合います!そのままでも全然おいしいですが、アップルパイの中に入れても◎



## 塩麴漬けマグロ



### \*材料\*

- マグロ お好み
- 塩 麴 適量

※他のお刺身でも◎

#### <作り方>

- ①水気を切り、マグロにキッチンペーパーを巻く
- ②その上から塩麴をつけ、ラップをして冷蔵庫で1時間置く



見た目は変わらず、失敗かな…?と思いきや、全然違う!生臭さが消え、味も甘みが増えてとってもおいしい!舌触りもなめらかになり、とってもオススメです☆

## 塩麴で卵かけご飯



### \*材料\*

- タマゴ 1個
- 塩 麴 適量
- 醤油 お好み

#### <作り方>

- ①卵黄を塩麴に1~2日漬けるだけ!



生卵が苦手な方にとってもオススメです!独特の臭みが消え、マイルドになりました。卵黄は、水気がぬけて半熟状態で、甘みが増してとってもおいしい!ぜひお試しあれ!

## 塩麴で塩焼きそば



### \*材料\* (2人分)

- 麺 2袋
- 豚ばら肉 100g位
- キャベツ 2~3枚
- 塩 麴 大さじ1
- 黒こしょう お好み
- レモン汁 お好み

#### <作り方>

- ①お肉とキャベツを切って炒め、麺を入れてほぐす。
- ②塩麴を入れて炒め、お皿に盛って黒こしょう、レモン汁をかけて完成!

固くなってしまいがちなお肉が、とっても軟らかいです!塩気の中にはほんのり甘みもあり、とてもおいしいです。麺は、水を入れなくても、塩麴の水気があるのですぐほぐれます。



# 知って得する 病気のアレコレ？

No.02

白内障と緑内障…どちらも似たような言葉で、目の病気です。同じ目の病気でも、その症状や治療内容はまったく違います。一体、どんな病気なのでしょう？

白内障の原因で最も多いのは加齢に伴う**老人性白内障**です。60歳代で70%、70歳代で90%、80歳以上になると、ほぼ100%の人に白内障による視力低下が認められます。更に、アトピー性皮膚炎、糖尿病、栄養失調などにより、若いうちからの発症が多くなっています。治療方法は、症状が軽度で、あまり視力に影響のない場合は点眼薬や内服薬による進行予防をおこないます。しかし、白内障が進行した場合は手術以外に視力を回復する手段はありません。では、どのような手術をするのでしょうか？



普通の見え方



白内障の見え方(例)

**白内障**について…  
白内障の症状として、①目が霞む※②明るい所へ出ると眩しくて見にくい③二重、三重に見える…などがあります。(※)←

白内障について…

**緑内障**について…

緑内障の症状としては、視野が欠けて見にくくなりますが、正常な目が欠けた部分を補ってしまい、発見が遅くなる場合が多くあります。緑内障は白内障と違い手術しても治る訳ではありません。眼圧をコントロールして、これ以上悪くならないようにするのが今できる精一杯の治療なのです。一度失われた視野は元には戻せません。緑内障の進行予防のために手術や、点

か…？手術は水晶体の濁りを取り除き、人工の水晶体（眼内レンズ）を移植する手術を行います。網膜や視神経、角膜などの他の部分に問題がなければ、視力低下の回復が期待できます。白内障の手術は、10分〜30分で終わり、ナント日帰りで手術が出来てしまいます。自己判断が難しい為、まだ大丈夫…と、思わずに定期的に検査をし、おかしいな…と、思ったらすぐにお医者さんに診てもらいましょう。

眼などの治療法があります。手遅れにならない為にも、早期発見が大事です。どこでも出来る自己チェックをご紹介します。普段から意識して自己チェックを行い、緑内障の早期発見を心がけましょう。



自己チェック見本

①片側の眼を閉じて、開いている方の眼の前に指をたてます。  
②もう片方の指を動かして、指の動きが見えるかをチェックします。正常な場合、鼻側60度、耳側90度ぐらいまで見えるはず

# 大切なペットちゃんを災害から守ろう！！

災害が起きたときにペットちゃんを守れるのは、私たち飼い主だけです。日ごろから備えと、こころ構えをして慌てずに避難できるように、準備・訓練しておきましょう。

## ゲージ・キャリーに慣らす

ゲージとキャリーの中にいいことがある★と、楽しく覚えさせてあげましょう。1〜2ヶ月かけて、焦らずやってみよう！

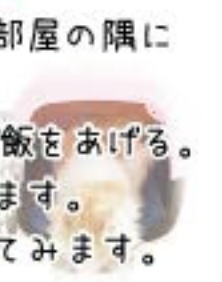
### わんちゃん編

- ①ゲージにフードをいれるのを見せて、扉を閉じます。
- ②わんちゃんが入りたがったら、扉を開けます。
- ③愛犬の全身がゲージに入ったら、褒めてあげます。



### ねこちゃん編

- ①キャリーの扉を開けて、部屋の隅に置いておく。
- ②キャリーのそばや中で、ご飯をあげる。
- ③慣れてきた頃、扉を閉じます。
- ④ゆっくり室内で持ち歩いてみます。



## 最新防災グッズ

びっくりする様な最新の防災グッズを発見しました！！



### プロ仕様リュックキャリー

キャリーにリュック機能がついているすぐれもの！キャスター付なので、ラクラク引くこともできます。  
S・M・Lサイズ：¥13,535〜  
▲PEPPYより



### 全天候ブーツ

暑いアスファルトや、冷たい雪はもちろん、ガラスや瓦礫から肉球を守ってくれます！（わんちゃん専用）  
(1〜6号)：¥4,800〜  
▲PEPPYより



### 避難ジャケット

ナント防災・撥水素材の防災ウェア！日本防災協会認定の防災素材だから安心★負傷してしまった時に抱っこ補助機能(4号〜は担架機能)もついていて、万が一の時も便利。すぐ着れる構造だから、緊急の時にすぐつかえます。さらに、人間にも使える非常用グッズを8コも装備！  
①お水50ml ②ビスケット(人間も可) ③エサ入れ ④IDメモ ⑤包帯 ⑥密封袋 ⑦笛 ⑧鈴と、とっても便利です！  
(1〜6号)：¥16,000〜  
▲mederunoより

## 準備物一覧

必要最低限備えておいた方がいい物を一覧にしてみました。右下は情報カードです。ペットちゃんの情報を書き込んで切り取り、万が一の時に備えておきましょう。

- フード
- 携帯用餌入れ
- お水
- ハーネス
- 口輪
- ビニール袋
- タオル
- ドライシャンプー
- おもちゃ
- 薬や処方箋
- 迷子札
- 応急用品



名前： \_\_\_\_\_  
住所： \_\_\_\_\_  
TEL： \_\_\_\_\_  
性別： ♂・♀ 年齢： \_\_\_\_\_ 歳  
種類： \_\_\_\_\_  
特徴： \_\_\_\_\_

# 東日本大震災 復興と復幸… わたしたちにできること③



『被災地を応援しよう!』から始まったこの企画第三弾。今回ご紹介するのは、日本の都道府県の中で、北海道に次いで2番目に広い『岩手県』です。地震発生から1年が経ち、復興に向けて少しずつ進んできてはいますが、がれきの山はほとんどそのままの状態です。しかし、岩手県には沢山の観光地や名産品があります。そんな魅力ある岩手の素晴らしさをご紹介します。また美味しく、めんこ〜い「南部せんべい」を100名様にプレゼント。ぜひご応募ください!!



- ★: 全域
- ★: 盛岡市
- ★: 盛岡市
- ★: 遠野市
- ★: 奥州市
- ★: 平泉町
- ★: 宮古市
- ★: 三陸



主に東北地方に伝わる郷土料理。小麦粉を練って固めたものをひつつまんで汁に入れたことから「ひつつみ」という。各地方独自の野菜や、お肉を入れてたけんちん汁風の汁に、うどんの代用として加えた食べ方である。食感的にはすいとんより、餃子の皮・ワンタンに似ている。



岩手郡滝沢村と盛岡市において毎年6月の第2土曜日に実施される祭り。古来より、農耕に力かせない家畜であった馬の勤労を感謝する祭りで、日頃の労働の感謝の意味を込めて旧暦5月5日に村民が泉越斎神社に馬の無病息災を祈願したのがチャグチャグ馬コの起源とされている。



潮吹穴の岩の下は海食洞（波の浸食でできた洞窟）になっていて地上につながっています。大きな波が打ち寄せると、波の圧力によって海水が地上に吹き出します。吹き上げる潮の高さは波の高低によって差がありますが、特に波が荒く、北東の風が強い時には30メートルにも達し壮観です。



秀衡塗は、平安時代に平泉で栄えた第3代当主・藤原秀衡が京より職人を招来して、地方特産の漆と金をふんだんに使い、器を造らせたのが起源とされている。下地は、最も丈夫と言われる本堅地を使っている。加飾は「源氏雲」という雲の形と、いくつかの菱形の組み合わせで作られる「有職文様」が描かれている。



三陸わかめは、宮城県、岩手県の両県で全国わかめ生産量の8割を占めるほどの生産量があります。三陸はリアス式海岸の崖が切り立っているため潮の流れが良く、親潮と黒潮が交わる場所でもあるため栄養分豊富です。又、肉厚で弾力があり、食べると歯ごたえがあります。



奥州藤原氏三代ゆかりの寺として著名であり、平安時代の美術、工芸、建築の粋を集めた金色堂を始め、多くの文化財を有する。「平泉 仏国土(浄土)を表す建築・庭園及び考古学的遺跡群」の一つとして世界文化遺産に登録され「中尊寺境内」として国の特別史跡に指定されている。



前沢町は、北上山系に囲まれ、町の中心部付近には北上川が流れています。内陸性の穏やかな気候と豊富な水、肥沃な緑の大地が稲作に適しています。なので牛たちの稲わらも豊富です。さらに、温暖な気候は、暑さに弱く、寒さに強い牛たちにとって、最高の条件の土地でもあります。



岩手県にある日本最大の民間総合農場であり、代表的観光地として知られ、「小岩井農場まきば園」等の施設が一般に開放されています。バター作り、ウール工房などの体験教室や、アスレチック、レストランなども豊富です。



盛岡冷麺の殆どに付け合わせとして果物がのせられるが、リンゴ、スイカなど季節に合わせて変えるのが一般的である。又、冷麺のキムチよりもカクテキが入っているのも特徴。殆どの店では辛みの程度を数段階から選べるが、冷麺とは別の皿で出させる別辛を選ぶ者も多い。



ジャージャー麺とはちょっと違い、うどんのような平たい麺に肉味噌、キュウリ、ネギをのせたものです。味噌もジャージャー麺のように甘辛いものではなく、ゴマやしいたけ、ひき肉などの旨味が凝縮された盛岡独特の食べ物です。



南部地方に伝わる「そば振る舞い」が原形といわれるわんこそば。「ハイ、じゃんじゃん!」「ハイ、どんどん!」などの掛け声と共に、給仕さんがお椀の中にそばを入れてくれます。様々な薬味をアクセントにしつつ、おなががいっぱいになったら、次のそばが入る前にお椀にフタ!が「ごちそうさま」の合図です。



カッパが多く住み、人々を驚かしたという伝説のこの場所。淵の水辺にはカッパの神を祀った小さな祠が建っている。カッパの神は乳の神であり、母乳の出がよくなるよう祈願するとよいとされ、女性が奉納した赤い布による乳房を模ったぬいぐるみのようなものが置かれている。



詩人・童話作家だが、生前は無名に近い状態であった。没後、草野心平らの尽力により国民的作家となった。「雨二モマケス」や「銀河鉄道の夜」など、独特の魅力にあふれた作品が広く知られている。郷土岩手の地を深く愛し、作品中に登場する架空の理想郷に、岩手県をモチーフとしてイーハトーブと名付けた。



人間は1日に1~2mgが必要と言われていますが、食物から吸収される鉄分は非常に吸収率が悪いといわれています。一方南部鉄器から溶け出す鉄分は食物に比べて5~8倍も吸収されやすいのです。しかも最近ではピンクや青などカラフルなものも販売されています。

present 南部せんべいの 岩手屋 限定100名


官製葉書に住所・氏名・電話番号・感想をご記入の上、下記宛にご郵送ください。5月20日消印まで有効です。皆様からのご応募お待ちしております。

〒263-0044 千葉市稲毛区小中台町356-13 富士典礼(株)

『南部煎餅ものがたりプレゼント係』まで

内容 南部煎餅ものがたり(8種・30枚入り)

※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。





## 都内でも会員価格でお手伝いできます!

プレアホールでは、千葉県だけでなく東京都内(23区)の公営斎場でもプレアあんしん価格でお手伝いできます!

どうぞ、お気軽にご相談ください。

- ・千代田万世会館・中央区立セレモニーホール
- ・やすらぎ会館・落合斎場・牛久華菰地域センター
- ・落合第一地域センター・若松地域センター
- ・櫻町地域センター・興善寺会館・徳蔵会館・千松閣
- ・桐ヶ谷斎場・なぎさ会館・セレモニー目黒・臨海斎場
- ・平和の森会館・みどり会館・代々橋斎場・堀ノ内斎場
- ・南池袋斎場・北区セレモニーホール・町屋斎場
- ・戸田斎場・舟渡斎場・大京橋戸会館・東高野会館

### 次のイベント

4月 8日(日)	プレア稲毛ホール	相談会	10:00~14:00
4月 14日(土)	プレア市原ホール	相談会	10:00~15:00
5月 20日(日)	プレア茂原ホール	感謝祭	10:00~15:00
6月 23日(土)	プレア成田ホール	相談会	10:00~14:00

※日時や場所が変更になる場合がございます。詳細は下記へご連絡ください。

あなたの街の  
プレアホール



お気軽にお立ち寄り  
ご相談下さい



プレア稲毛ホール

〒263-0044  
千葉市稲毛区小中台町356-13  
☎ 043-206-4444



プレア茂原ホール

〒297-0073  
茂原市長尾2532  
☎ 0475-23-4444



プレア成田ホール

〒285-0046  
成田市飯仲1-19  
☎ 0476-24-4444



プレア市原ホール

〒290-0056  
市原市五井1738-5  
☎ 0436-23-4444



プレア若葉区民プラザ

〒264-0025  
千葉市若葉区都賀3-30-8  
☎ 043-231-6646



プレア茂原プラザ

〒297-0073  
茂原市長尾2673-4  
☎ 0475-23-4444



フジベットセレモニー

〒263-0051  
千葉市稲毛区團生町552  
☎ 0120-482-940

☎ 0120-00-4422

www.prayerhall.com