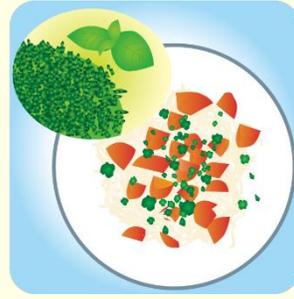


# そうめん

## さまざまな味を楽しみましょう！

### カッペリーニにそうめん

極細の Pasta「カッペリーニ」の代わりにそうめんを使うのはいかが？ トマトを細かく切り、オリーブオイル、塩、こしょう、ケチャップと合わせてパスタソースをつくり、冷蔵庫で冷やしてから、ゆでたそうめんと和えれば、冷製トマトそうめん。そこへ、みじん切りにして軽く水にさらした玉ねぎを加えてもおいしいですよ。また、市販のバジルソースとそうめんを和えて、冷製ジェノベーゼにしても良いですね。



冷製トマトそうめんはドライバジルや刻んだパセリを加えてもおいしい♪

### 和風・韓国、風味の幅が広がります



ビビン麺風はゆでた鶏ささみや豚肉を加えれば、ボリューム満点！

和風で楽しむなら、刻んだ大葉と梅干し、納豆などをめんつゆで和えて食べるのもおいしいです。釜玉風もおすすめ！ 卵の黄身のほかに、刻んだ青ねぎやしょうが、かつお節など好みの具を乗せ、しょうゆをお好みの量かけて混ぜます。そこへラー油や海苔、キムチを加えれば一気に韓国風になります。韓国風といえば、ビビン麺風でも楽しめますよ。市販のビビン麺の素をかけるだけでも良いですし、コチュジャン、砂糖、みりん、しょうゆ、お酢、ごま油を混ぜれば即席ビビン麺タレに。きゅうりやゆでたまもやしなど好みの具を乗せて召し上がれ♪

### ゴマダレ・コンソメを活用

コクのあるごまだれも合います。めんつゆに牛乳、もしくは豆乳（調整でも無調整でもOK）、練りごまを混ぜ、そうめんにかければできあがり。市販のしゃぶしゃぶ用のごまだれとめんつゆを合わせれば、もっと手軽にできます。

市販のコンソメスープでシンプルに洋風にゆうめんになれば、体に優しい一品に。市販のわかめの中華スープに入れるのもおすすめです。

令和元年

9月号

# はしまや 瓦版

発行所

株式会社はしまや  
安来市赤江町100-3  
(0854)28-6600  
営業：月～金曜  
8：30～17：30

### 前月の問題 答え



## 頭の体操！間違いさがしゲーム

左右のイラストで間違いが5箇所あります。 さあ！チャレンジ！



答えは来月号で発表！

いざという時に役立つ! 日用品で代用する

# 簡易防災グッズ

住まいの快適レポート 

防災グッズなどの備えは万全ですか? 突然やってくる災害。いざという時のために日用品での代用方法も身につけておいて!

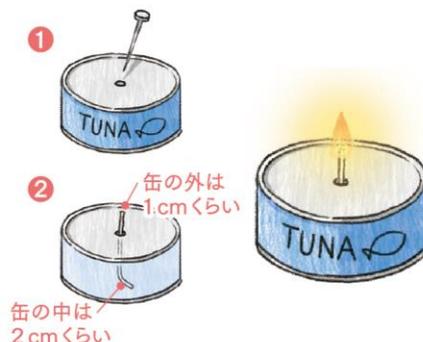
## 停電時の急場をしのご ツナ缶利用で明かりを確保

- ① ツナ缶(油漬け)に釘などで穴を開ける。
- ② 木綿の紐などを芯代わりにして缶に挿し、火をつければ簡易ランプの完成。燃烧後は、そのまま食べられるので一石二鳥!

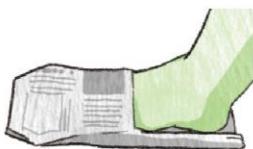
**⚠ 火気にご注意ください。**

特に地震の時は火気厳禁。

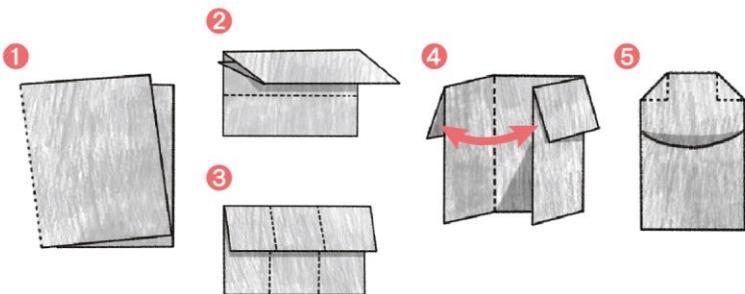
代用方法: 懐中電灯に半透明のビニール袋をかぶせて口を縛れば、広い範囲をランタンのように照らせます。



## 素足の移動は危険 足元を守る新聞紙スリッパ



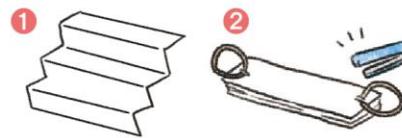
- ① 新聞紙1枚を縦に2つに折る。
- ② 上から4分の1を前に折り、さらにもう一回折る。
- ③ 縦に3つにたたみ折りしろをつける。
- ④ 裏側の部分を挟み込むようにして折る。
- ⑤ つま先部分を折り込み、裏返して底の部分を中に折り込む。



## 粉塵・感染予防に キッチンペーパーが マスクに様変わり



- ① キッチンペーパーを蛇腹状に折りたたむ。
- ② 両端に輪ゴムをつけてホチキスで止める。



はしまや  
**大展示会** 10月20日(日)  
10:00~17:00

**今年はいつもと違う!!!**

**開催決定**

詳しくは、折込チラシ※またはWEBで!

※10月中旬折込予定



WEBサイト



# はしまや

豊かな地域社会づくりのために



# 0854-28-6600

営業時間: 8:30~17:30 定休日: 土・日・祝

<http://hashimaya.jp>

はしまや 安来

