

ほのほの

HONO HONO

2025
春
No.91

Topics

- わが家のオススメレシピ
芹ごはんと春野菜のコブサラダ
- おすすめお店紹介
cafe okinaさん
- フラムタイム
心も整うマッサージ

あなたとともに、未来へ—— 編集・発行 上野ガス株式会社
上野都市ガス株式会社
TEL 0595-21-3611
https://www.ueno-gas.co.jp

リンナイ製品 大特価セール!!

5/8(ホ)-30(金)

最新のラク家事機器をご奉仕価格で
ご提供します!!

5/24(土)
25(日) ショールームフラムにて
商談会開催!

メーカー担当者から商品の説明を聞くことができます。

今がチャンス!

リンナイ ハイブリット給湯器エコワンを設置すると



国の支援事業で
最大15万円
の補助金がです!

※詳しくはお問い合わせください。

押し花展

4/18(金)-20(日) 入場無料

場所 上野ガスショールームフラム
時間 10:00~17:00 ※最終日のみ16:00終了
内容 2025 上本佳世子 生徒作品展

数量限定
コースター作り
無料体験
やっています



わが家の
オススメ
レシピ

春の味わいを自由自在に楽しむ 芹ごはんと春野菜のコブサラダ



待ち望んだ春が訪れました。この季節にピッタリのレシピを紹介して下さるのは亀山市にお住いの中嶋千絵さんです。中嶋さんはこの1月末まで教師として働きながら様々な資格にチャレンジ。その中でも特にご興味を持たれているのが薬膳料理で、現在は講師として市民センターなどで活躍されています。

今回は手軽に作れて食べやすい薬膳料理を教えてくださいました。まずは芹ごはん。芹にはむくみの改善、高血圧や貧血の予防に効果が期待できます。芹は炊き込まず混ぜご飯にすることで、より香りが広がります。もうひとつは春野菜のコブサラダ。アメリカ発祥のサラダですが、具材のひとつに茨城県の伝統的な保存食である「凍みこんにゃく」を使用しました。低カロリーで食物繊維もたっぷり。お腹の調子を整えたり、デトックス効果が期待できる健康食品です。「具材もドレッシングもお好みに合わせてアレンジして自由自在に楽しんでください」と中嶋さん。春を存分に味わえる薬膳レシピをぜひお試しください。

材料(2合分)

芹……………1束 | しょうゆ…大さじ1
油あげ…………1枚 | 酒……………大さじ1
砂糖…………大さじ1 | 米……………2合
だし汁(炊飯用、お好みのもの)……………400ml

芹ごはん

- 1 米をだし汁で炊いておく。
- 2 芹を洗い、1cmくらいに切る。
- 3 油あげを1cmくらいの短冊に切る。
- 4 フライパンで芹と油あげを炒めて、酒、砂糖、しょうゆで味付けをする。
- 5 炊いたご飯に4をまぜて出来上がり。

材料(2人分)

新玉ねぎ…1/2個 | カブ……………小1個
アボカド…1/2個 | ベーコン…………30g
菜の花…………10本 | 凍みこんにゃく…20g

ドレッシング
クコの実…10g(水で戻す)
オリーブオイル、レモン汁、バルサミコ酢(各大さじ1)をベースに、砂糖、こしょう、エゴマ、ヨーグルトなどお好みで味付けをする。

春野菜のコブサラダ

- 1 菜の花、カブは食べやすい大きさに切って、火が通るくらいにさっとゆでる。
- 2 アボカドは1cmの角切りにする。
- 3 新玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- 4 ベーコンは食べやすい大きさに切り、フライパンでカリカリになるまで炒める。
- 5 下味をつけ水気を切った凍みこんにゃくを食べやすい大きさに切る。
- 6 1~5を器に盛り、お好みのドレッシングをかけて出来上がり。



Point! 凍みこんにゃくの下味のつけ方

- 1 凍みこんにゃくを水で戻してからゆで、水気を切る。
- 2 こんにゃくがひたひたにつかるくらいの水に酒、砂糖、しょうゆを入れ味付けをしてさらに煮る。
- 3 火を止めて一晩煮汁に漬ける。

わが家のオススメレシピ 募集のお知らせ
フラムキッチンで料理の腕をふるってみませんか? 「ほのほの」では、皆様のオススメの一皿を募集しております! 自薦他薦は問いません。掲載させていただいた方には謝礼として商品券を進呈いたします。
■お問合せ先 〒518-0838 伊賀市上野茅町2668-1 上野ガスショールーム フラム「わが家のオススメレシピ」係
TEL 0595-26-6855 FAX 0595-26-6846

春の体調不良 「春バテ」と上手に付き合おう water*net

お水のおはなし



春は新生活の始まりなどで1年のうちで一番環境の変化の多い季節ですね。普段より緊張することも多く、ストレスがたまりやすくなっています。冬の寒暖差に耐えた体にも疲れが出てくる頃で、体調を崩しやすい季節ともいえます。今回は春の体調不良「春バテ」についてご紹介します。

春バテの症状と原因など

- めまい、耳鳴り、立ちくらみ
- 胸の締め付け、ザワザワ
- 息苦しさ
- 肩こり・腰痛がなかなか治らない
- 朝起きる時に疲労感がある



環境や気候の変化、寒暖差、ストレス…
春バテの正体はコレかも! /

春バテ = 自律神経の乱れ

※日常生活に支障が出る場合は病院を受診してください。

自律神経を整える工夫あれこれ

1 バランスの良い食事

ビタミン・ミネラル・カルシウムを積極的に♪



2 適度な運動

血流がアップして、自律神経が整います♪



3 良質な睡眠

寝る前のリラックスタイム。いろいろ工夫してみよう♪



4 水を飲むこと

～そして大切なことは～
体内の水分バランスが整うと、血液の循環が良くなり、体の機能が正常に働きます。ストレスが減り、リラックス効果も♪

目安は1日あたり
1~1.5リットル。
意識してこまめに
飲みましょう。



水を飲むことは一番簡単な「春バテ」予防です

やる気を出したい時も、リラックスしたい時も、お水を飲むことで体のスイッチをうまく切り替えることができ、自然と自律神経が整ってきます。少しの心がけて毎日が変わってきますよ♪



ウォーターサーバー

1週間無料

お試しキャンペーン実施中!!