快適な暮らしを あなたに

2月号

はしまや
豊かな地域社会づくりのために

ヘルシーな羊肉

羊肉は、子羊の肉がラム、成長した羊の肉がマトンと言われ、北海道のジンギスカンで知られています。羊肉は、栄養豊富なうえ、低カロリーでヘルシーなのも魅力です。マトンよりはラム肉の方が臭みが少ないと言われていますが、臭みが気になる場合は、日本酒に30分からひと晩ほど漬けて、水分を良くふき取って使うと良いですよ。軽く下茹でするのも良いようです。調理するなら、唐揚げやカレーがおすすめ。唐揚げは酒やしょうゆ、すりおろしたニンニクなどを混ぜて羊肉を30分ほど漬け、片栗粉をつけて揚げましょう。カレーはいつも使う肉を羊肉に変えるだけと、とても手軽です。ぜひ、楽しんでみてください。

御船印!?

御朱印と言えば、神社仏閣で参拝した記念としていただくものですが、船にも御朱印のようなものがあるのをご存知ですか？名付けて「御船印（ごせんいん）」。フェリーやクルーズ船に乗ることで購入できるそうです。デザインは、スタンプ版、手書き版など、場所によっても違いますが、どれもイラストや文字に凝ったものが多く、実に多彩！ちなみに、それらを集めるものが「船印帳」。個性豊かなデザインでワクワクします。取り扱いをしている船会社等の発着地ターミナルや売店などで販売されているそうです。船会社が合同で船を乗り継いで旅をするツアーもあるとか。海を渡りながら、旅先で御船印を集めるのも素敵ですね！

メンバーをご紹介

生年月日

昭和46年5月19日生まれの51歳です。

おなか周りが気になる年頃になりました。健康管理に気を付けていますが、血圧上昇中です。

趣味

インドア派です。

家の中で、家族とまったりするのが好きです

うめばやし としひろ 梅林　俊宏

一言

少しずつ顔と名前を憶えてもらえるようになりとてもうれしく思います。
今後も皆様に喜んでもらえるように頑張ります。

前月の問題 答え

答えは来月号で発表

頭の体操！間違いさがしゲーム

左右で間違いが5箇所

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
FAX 0854-28-6789
http://hashimaya.jp　はしまや　安来

WEB　Instagram　YouTube　Twitter　Facebook