

だん らん

2022年12月号No.147

発行…株式会社トウエキ
責任者…根本昌芳
住所…郡山市安積 2-165



今月の花の種*ワイルドフラワー
プランターや空地で様々な花が簡単に楽しめるように、数種類の花の種子をブレンドしたワイルド(自然・野性的)な花の美しさを楽しめます。どんな花が育つかも楽しみの一つになります。日当たりがよく水はけのよい場所で水を毎日たっぷり与えてください。

まきどき：2～11月
はなどき：3～11月



12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

… トウエキ休業日です。

今月の会長筆文字名言



人生は何事もなさぬには
あまりにも長いが
何事かとなすにはあまりにも短い

中島敦



蛇の鼻遊楽園の紅葉



蛇の鼻遊楽園と蛇の鼻御殿の紅葉が真っ盛りでした。蛇の鼻御殿は、地元の大地主で昭和の大スター伊藤久男さんのご実家の庭園でした、(朝ドラ「エール」にも佐藤久志として昔の下積み時代が描かれていましたね。)現在は郡山市の(株)伊東商事さんが園内を整備し、「花と歴史の郷」蛇の鼻と名称を変え運営をなされています。4月は桜、5月は藤の花6月バラ11月は紅葉と四季折々の花々を見ながらバーベキューを楽しむことができます。

ライトアップも行っておりますので、今年行けなかった方は来年の年間スケジュールに入れておいて下さいね。(「艸」)



◆蛇ノ鼻地名の由来

平安後期に起こった大乱、前九年の役で源義家がこの地で交戦し、その際四方の敵に放った矢が花の様に見えた事から、「矢ノ花」と呼ばれる様になった。その後、玉井村(現大玉村)と本宮町(現本宮市)に分割された際、玉井には「矢ノ花」と言う地名が残ったが、本宮ではその地名と区別する上で、大名倉山に伝わる大蛇伝説の「蛇」からとって、初めは「蛇ノ花」と呼ばれていたが、後世になって山が切れて盆地に落ち込む場所を「鼻」と呼ぶ事から、今日の「蛇ノ鼻」になったと言う。

(下記の写真は令和4年
11月6日の紅葉です)



伊藤久男氏



記事担当：根本 昇



アトム電器は
安全・快適・スマートな暮らしの
サポーターを目指します！



暮らしの
ワンポイント
情報

冬の旬野菜

旬の野菜はいいことづくし！



おいしく食べられる！栄養価が高い！出回る量が増え、お価格もお手頃に！一部をご紹介します

長ねぎ

主な栄養素:β-カロテン、葉酸、硫化アリルなど

お料理ポイント 豚肉と食べると効果的！
硫化アリルが豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助けます。

白菜

主な栄養素:ビタミンC、ビタミンK、葉酸など

お料理ポイント 鍋料理などでは煮汁も逃さず！
白菜のビタミンは水に溶けやすいのです。

にんじん

主な栄養素:β-カロテン、カリウム、食物繊維など

お料理ポイント 皮はそのままだが薄くむきましょう
皮の近くにはβ-カロテンが豊富に含まれています。

大根

主な栄養素:ジアスターゼ(酵素)、ミネラルなど

お料理ポイント 葉っぱも捨てないで！
カロテン、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。

脂質が気になる方へ！ ♪今日のヘルシーレシピ♪

ぶりのしゃぶしゃぶ



エネルギー / 172kcal
コレステロール / 43mg
食物繊維 / 0.9g



季節の食材 ぶり



冬になると脂がのって、おいしくなります。ぶりには、たんぱく質や脂質、鉄、ビタミンE、ビタミンDなどが多く含まれます。特に脂質の中には、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富で、血流を良くして血栓をできにくくし、コレステロールや中性脂肪を低下させて動脈硬化を予防します。ぶりに含まれるDHAやEPAは、体に良い取りたい成分ですが、脂質は取り過ぎると高エネルギーになります。そこで、体重が気になる場合は、しゃぶしゃぶがおすすです。脂を適度に落としてヘルシーにいただきましょう。

材料(1人分)

・ぶり(刺身用).....60g	<レモンじょうゆ>
<つま>	・しょうゆ...小さじ1(6g)
・大根.....30g	・レモン汁...小さじ1(5g)
・にんじん.....10g	<菜味>
・レモンの輪切り...3~5枚	・万能ねぎ.....10g

作り方

- ① 大根とにんじんはスライサーで細く切り、一口大に丸めてレモンの輪切りの上にのせる。
- ② しょうゆとレモン汁を合わせる。万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 皿に①のつまとぶりの刺身を盛り合わせる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、取り皿に①のつまを取り置く。
- ⑤ ぶりの刺身を2~3回ゆらすようにして湯に通し、つまの上にのせる。
- ⑥ 湯に通したぶりにレモンじょうゆをかけて、万能ねぎを散らし、つまと一緒にいただく。

早いもので…

今年も残りわずかとなりました。

今年も多くのお客様からのご愛顧を賜り誠にありがとうございました。
今年も3年ぶりとなりますお客様大感謝祭を無事に開催することが出来ました。
嬉しいことに、久しぶりの開催を楽しみにされていたお客様に沢山ご来場
いただき、皆様の笑顔にも大変励まされました。

2023年も変わらずトウエキを宜しくお願い致します。来るべき年が皆様にと
って良い年となりますようお祈り申し上げます。

【 年末年始休業 】2022年12月31日(土)~2023年1月4日(水)

新年は1月5日(木)から通常営業いたします。何卒宜しくお願い申し上げます。



ガス暖房で節電!

ガスファンヒーター レンタル受付中!

ガスならではの快適をお届けします

- ② 面倒な燃料補給の手間がかりません。
- ③ スイッチONから5秒でスピード温風
- ④ セーフティ機能満載で安心
- ⑤ お得な特別暖房料金あります!



特別料金で経済的にも安心(一部、対象外あり)



Rinnai SRC-365E

【暖房の目安】木造11畳 / コンクリート15畳迄

レンタル料金

月々1,320円(税込)

特典-1 ガス栓がなくても安心、ガス栓増設工事当社負担!

特典-2 ガスファンヒーター料金プランでガス代がお得に!

特典-3 オフシーズンは当社にてメンテナンス&保管します!

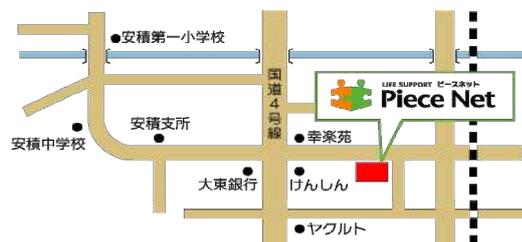
- ※ 弊社プロパンガスをご利用の方に限ります。
- ※ 都市ガスの場合は当該ガスファンヒーターのご使用はできません。
- ※ 賃貸住宅へお住まいの方は「販売」のみのご対応となります。
- ※ ガス料金は別途かかります。
- ※ 数に限りがございますのでお早めのお申し込みをお願いします。

詳しくはお近くのスタッフまで
お気軽にどうぞ!



LIFE SUPPORT ピースネット
Piece Net

株式会社トウエキ
〒963-0107 福島県郡山市安積2丁目165
TEL. 024-945-2269 FAX. 024-945-2274 <http://toueki.jp>



Piece Net Home
ピースネットホーム

Piece Net Energy
ピースネットエナジー

Piece Net Care
ピースネットケア

Piece Net Eco
ピースネットエコロジー

Piece Net Electronics
ピースネットエレクトロニクス