

クイズに答えてボトルをGETしよう!

下のQRコードを読み込んでクイズに答えていただくと、正解者の中から抽選で10名様にクリクラボトルを1本プレゼント!!



※当選者の発表はお届けをもって代えさせていただきます。回答期限：2024年7月31日23時59分

Q. 現在キャンペーン中の『クリクラお友だち紹介キャンペーン』ですが、ご紹介した方に超お得な特典をプレゼントしていますが、その特典とは何でしょうか?

- 1.テレホンカード 10,000円分 2.図書カード 10,000円分 3.トレーディングカード 10,000円分 4.クオカード 10,000円分

6月号の答え 『3.壁から10cm以内の場所』 壁から10cm以内だと、ウォーターサーバーの放熱ができなくなり、機械に負担が掛かります。サーバーが熱くなり故障にもつながりますし、壁も熱くなることで、黄ばみになってしまう事があります。

暦にふれる

日本には春夏秋冬の四季だけでなく、二十四の節気という季節がある事を知っていますか? 二十四節気(にじゅうしせつき)とは一年を春夏秋冬の四つにわけ、さらにそれぞれを六つに分けたものです。今でも立春・夏至・立秋・冬至など季節を表す言葉として、それぞれの季節にふさわしい名がつけられています。

小暑(しょうしょ) 七月七日から二十一日ごろ

小暑とは、梅雨が明けて本格的に夏になるころのこと。この頃、セミの鳴き声が聞こえ始め、夏の訪れを感じる季節です。

旬の行事 たなばたのせつく 七夕の節句

七月七日は七夕の節句。七夕は、女性の機織りや針仕事の上達を祈る行事として行われました。奈良時代の日本では宮中行事として取り入れられるようになり現代まで残ります。七夕節句には、七夕竹を天の神様へ向けた目印として飾り、短冊に和歌などを書いて飾るのが一般的でしたが、現代では願い事を書き、結びつけるのが主流となっています。笹は邪気を払う効果があるとされていたことから使われるようになりました。

～小暑に旬をむかえる食材～ うなぎ・沖縄の夏野菜・とうもろこし

「小暑」は、夏の暑さに備え、徐々に体を慣らしていく時期。夏準備に旬のメニューをお試しください。【旬の献立】 うなぎの蒲焼・ゴーヤチャンプルー・とうもろこしと鶏むね肉のかき玉汁



大暑(たいしょ) 七月二十二日から八月六日ごろ

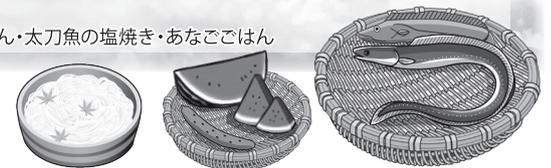
大暑とは、もっとも暑い真夏のころのこと。空には入道雲、ときに激しい雷雨に襲われ、厳しい暑さの「暑らしい夏」を感じる季節です。

旬のこぼば せみしぐれ 蝉時雨

夏が訪れるころ、蝉がいっせいに鳴き始め、まるで時雨が降ってきたように大音量で蝉の声が聞こえることをいう言葉です。本格的な夏の訪れを告げる蝉時雨は、夏の季語にもなっています。

～大暑に旬をむかえる食材～ きゅうり・そうめん・太刀魚・あなご・すいか 紫外線の強い夏、水分をしっかりとり不足しがちなビタミンを食事からとるようにしましょう。

【旬の献立】 サラダそうめん・太刀魚の塩焼き・あなごごはん



参考文献:日本の七十二侯を楽しむ ～旧暦のあるくらし～

鹿児島支店 下村の おべんとばこに

焼肉のタレ炒め

お弁当のおかず、手軽に作れる一品のご紹介です。時短の為に焼き肉のタレを活用しています。下処理と時短を考えると豚バラ肉がおすすめですが、わが家は鶏せせり肉で作ることも多いです。お肉を控えめにして栄養価の高い厚揚げを入れると、よりヘルシーになりますよ。焼肉のタレとご飯の相性は最高です!たくさん食べて夏バテを吹き飛ばしましょう!



- 材料(2人分) 豚バラ肉 50g 厚揚げ 1/2枚 玉ねぎ 1/2個 しめじ 50g サラダ油 適量 焼肉のタレ 40ml 豆板醤 お好みで ※辛めが好きの方は多めに うずらの卵 2個 ピーマン輪切り 2枚

- 作り方 1.豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、焼肉のタレに少し漬けておきます。 2.厚揚げも食べやすい大きさに切ります。 3.玉ねぎはスライスし、しめじは石づきを切り小房に分けます。 4.フライパンにサラダ油を適量入れ、漬けておいた豚バラ肉を炒めます。 5.豚バラ肉に火が通ったら、★の材料を入れてさらに炒めます。 6.全体的に火が通ったら、焼肉のタレと豆板醤を混ぜたタレを入れ軽く炒めて完成です。 お好みで可愛くトッピング♪ 1.別のフライパンに、輪切りにしたピーマンをのせます。 2.輪切りの中にうずらの卵を割り入れ、目玉焼きを作ります。 3.完成した炒め物の上のせて彩りアップ!