

💧💧ガスでおいしくクッキング💧💧

とろーり濃厚！
イタリアのデザート パンナコッタ



【作り方】

- ① 水に粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。バニラビーンズは包丁で縦に切れ目を入れて種をこそげとる。
- ② 鍋に生クリーム、牛乳、砂糖、バニラビーンズの種とさやを加えて中火にかける。鍋肌がふつふつとしてきたら火を止めてゼラチンを加えて溶かす。
- ③ ゼラチンが溶けたら、こし器で濾しながらボウルに移す。
- ④ 氷水にあてて混ぜながらとろみがつく程度に冷やす。
- ⑤ 容器に分け入れて、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
- ⑥ お好みのフルーツとミントをトッピングすればできあがり。

おうちで手軽に
お店の味！

【ココがポイント!】

- 濃厚でなめらかな食感が美味しいパンナコッタはイタリア発祥のスイーツです。「パンナ」は生クリーム、「コッタ」は煮るという意味。シンプルなスイーツなので、トッピングやソースを変えて、いろいろなバリエーションを楽しめます。

【材 料】(4~6人分)

生クリーム1カップ、牛乳1カップ、砂糖50g、バニラビーンズ1/2本
水大さじ2、粉ゼラチン5g
お好みのフルーツ適宜、ミント5枚

幸せ健康生活

かいみん
快眠のツボ！

～ 緊張や不安で眠れない夜に ～



眠いののに眠れない。—そんな体験は、どなたにもあるはずですが。しかし、何日も続くと、睡眠不足から日中眠くなったり、ぼ～っとして頭が働かない状態を引き起こしたりします。

どうしても気になることが頭から離れない、頭にきたことがあり怒りが収まらないなど、神経が高ぶって、眠ろうとすればするほど目が冴えてしまうことがあります。

そんな時は「不眠に効くツボ」を押してみてくださいはいかがでしょうか。

東洋医学では、人体には「気」と「血」の通り道である「^{けいらく}経絡」が張り巡らされていると考えられており、「ツボ」とは経絡上にある気の入出力のことで、それに対応した身体箇所(内臓や器官)に刺激が伝わる為、不眠の原因となっている不調が緩和されるということなのです。

◎押すときのポイント

- 気持ちいい程度の力で押す
- 5秒かけてゆっくり押し、3秒止めてからゆっくり離す
- 3~5回ほど繰り返す



手のひら側で手首の小指寄りの端にあるくぼみ

手をにぎった時に中指と薬指の指先の中間にあるツボ



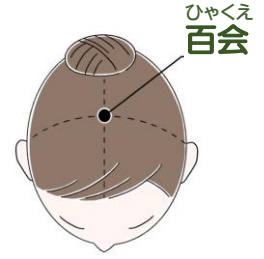
ろうきゆう 劳宮



ないかん 内関

手首の横紋から指3本ほどひじに向かった位置で、グーを握った時に浮かび上がる2本の腱の間にあるツボ

頭のとっぺんにあるツボ
押すと他の場所よりも少し柔らかく感じる部分



ひゃくえ 百会

まるで青い湖に駅が浮かんでいるよう!



奥大井湖上駅は長島ダムの建設に伴い誕生したダム湖の左岸につき出た半島状の場所にあります。その半島の両脇には南アルプスあぶとラインの鉄橋「奥大井レインボーブリッジ」が架かり、まるで湖の上に浮かんでいるように見るとても不思議な駅です。

アクセス

新東名名古屋IC⇒島田金谷IC

乗り換え 大井川鉄道

- 大井川本線「新金谷駅」⇒「千頭駅」
- 井川線「千頭駅」⇒「奥大井湖上駅」

千頭駅から湖上駅まで約1時間の列車の旅。車窓からの景色がすべて絶景です!



リフォームでスマイル!

大切な家族を守るため! 家族みんなが安全に入れるお風呂!

小さな段差や濡れた床など、浴室での危険は意外に多いもの。安全に配慮した浴室で、家族みんなが安心して入浴できます。



「段差がなく出入りしやすい浴室」

脱衣所と浴室の境目にあるわずかな段差はつまずきやすく、すり足で歩く高齢者などは足が引っかかりやすくなります。最近の浴室は出入り口がほぼフラットなのが特徴。床は滑りにくくなっていて、つまずきや転倒を防いでくれます。



「立ち上がりを助ける手すり」

浴槽内に手すりがあると、体を起こしたり浴槽から出る時に、つかめるので安全です。湯船に浸かりながらつかめるので、立ち上がる時も、浴槽内で姿勢を維持するのにも役立ちます。



「またぎやすい浴槽」

腰の近くまで高さのある和式の浴槽は、またぐ時にバランスを崩しやすいものです。またぎやすい高さの浴槽なら、足を高く上げずに安全に入浴できます。



お風呂をバリアフリー化して安全で快適な空間へ!



ここをキエック!



リフォームはお任せください。

快適性・利便性・安全性にこだわって、お客様にあったプランを一緒に考えます!

詳しくはお気軽にお問合せ下さい。

床暖房



キッチンリフォーム



浴室リフォーム



トイレリフォーム



Tejima NEWS

あご入り 鰹ふりだし

いつもの料理がプロの味に!

焼きあご節、本枯れ鰹節、利尻昆布、割り鯖節、香信椎茸を究極の比率でブレンドした 万能和風だしです。



住まいのリフォームエネルギーショップ

手島ガス住設株式会社

〒475-0922 半田市昭和町3-28

TEL 0569-22-6786 E-mail gas@tejima.co.jp

ホームページ www.tejima.co.jp/

0120-0569-07

お家のことでお困りの際は何でもご相談下さい。

てじまがす 検索