

# ほとめーる

久留米ガス

ほとめーるに関するお問い合わせ

tel.0942-36-2602

〒830-0003 久留米市東櫛原町1089  
月曜～金曜 8:50～17:35

久留米ガス

裏面には料理教室やカルチャー教室の情報が盛りだくさん!

2022 vol.34

## 今だから言える私だけの秘密♡

誰にでもある、アノ時には言えなかったけど、今だから言える「秘密」そんな皆さんの「秘密」をこっそり、教えていただきました。



### 若気の至り

**遠**い昔、飲食店でバイトしていた時、どうしても食べたい料理をオーダーして、誤注文として伝票処理し、何回かその料理を食べました。お客様に支払いが行く事は無いのですが、店長さんすいませんでした。あの時は大変美味しかったです。

(56才・会社員)

### 健気な主人にありがとう

**家**計を賄っているお金が足りない時は、主人のへそくりから立て替えています。そんな事とは知らず、いつも笑顔で「行ってきまーす!」と言って出勤する主人に感謝です。

(48才・主婦)

### 愛という名の酒

**夜**のデートの事ですが、彼が焼酎を飲むので、私も彼に合わせて焼酎を得意気に飲んでましたが、帰宅中に必ず気分が悪くなって吐きながら帰ってました。実は焼酎が大の苦手です。これも愛!

(21才・学生)

### 新婚さんいらっしゃい

**新**婚当初、少食と偽っておりまして。主人が帰宅する前に一通りご飯を食べて胃袋を満たしてました。主人が帰宅したら何も無かったかのように夕食と一緒に食べてお腹一杯で入らない!と少食ぶってました。今は、あの時の恥じらいは無く、主人の前でご飯大盛りを食べてます。(33才・主婦)

## 次号掲載 一度は行った方がよい絶景スポット

### 応募方法

下記の必要事項を記入のうえ、郵送にてご応募ください。

- ①募集テーマ ②郵便番号、住所 ③氏名、年齢、職業  
④電話番号 ⑤その他ご感想など

### 宛先

〒830-0003 久留米市東櫛原町1089  
久留米ガス株式会社  
「ほとめーるプレゼント係」

### 期限

2022年9月15日(木)必着

〈個人情報の取り扱いについて〉

ご記入いただいた個人情報は商品の発送及びご連絡先以外には一切使用致しません。当社が責任を持って安全に管理し、法令に基づき開示を請求された場合など正当な理由がある場合を除き、お客様の個人情報を第三者に譲渡・提供することはありません。【ご注意】抽選や当選に関するお問い合わせはお受け致しません。弊社にご郵送いただいた書類等はご返送いたしません。当選商品の交換、換金、返品には応じかねますので、予めご了承ください。当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

## 抽選で10名様に QUOカード

500円分プレゼント!

さらに、次回掲載された方には  
プラス500円分プレゼント!

※住所・名前は掲載致しません。

## ご家庭でも美味しく出来ちゃう おすすめレシピ

### — 時短! 簡単お酒のおつまみ —

材料  
1人分

- 山芋
- ネギ
- きざみ海苔
- 蔵出しにんにくみそ
- 蔵出し鶏味噌

作り方

- 山芋を食べやすいサイズにカットする。
- 蔵出しにんにく味噌又は鶏味噌を山芋に塗る。
- お好みでネギを山芋に塗りグリルで5分焼く。
- 仕上げにきざみ海苔をかけて出来上がり。

時短・簡単・絶品レシピです!



## レシピ提供 サクラみそ食品株式会社 緒方 健一さん

当社自慢の合わせ味噌です。国産原料にこだわり、化学調味料無添加の安心、安全な万能おかず味噌。米麦の合わせみそに国産の炒めんにんにくを加えた、にんにく味噌タイプと、みそと鶏肉の旨味、柚子皮の風味豊かな、はかた地鶏を使用した鶏味噌タイプ。野菜炒めの調味料としても!これだけで味が決まり、時短調理に一役かいます。マヨネーズと1:1で混ぜてディップで食べると不足しがちな野菜も美味しく食べる事が出来ます。焼きおにぎりや、ほかほかのご飯にのせて食べるだけでも美味しく召し上がれるおかず味噌です。

〔住〕福岡県久留米市梅満町高海1638番地の4(久留米西田工業団地内) tel.0942-35-3818(代)



## The reason why spice attracts attention of now. 今、スパイスが注目される理由



日本の国民食とも言われるカレーライス。

そして、子どもが大好きなメニューは昭和も平成もなんと1位がカレーライス。令和の今、新型コロナウイルスの影響で人々の健康志向は高まりスパイスカレーが注目されています。いつものカレーにスパイスを取り入れ、健康的により美味しく家族みんなで食べられるスパイスカレーをお家でいただけたらいいな、そう思いませんか?今回は夏にぴったりのスパイスカレーに仕上げるポイントを伝授します。

**ス**パイスの女王といわれる『カルダモン』爽やかで、気品のある香りはチャイやカルダモンコーヒーに使われます。私のお気に入りのスパイスの1つです。インドで生まれた伝統医療『アーユルヴェーダ』では、最も安全な消化促進剤とされています。殺菌作用や免疫活性化の効果も期待でき炎症を抑えるのにも良いといわれています。血のめぐりを良くし、発汗作用も期待できるため、その汗が蒸発するとき気化熱を奪って体温を下げたりと、夏向きのスパイスになります。『カルダモン』を使って、ガラムマサラを作ってみよう!数種類のスパイスをミックスしたガラムマサラ。インドでは家庭によって配合も様々。まさにおふくろの味なのです。このガラムマサラをひとつり!いつものカレーがスパイシーで香り高く変身します。私のおすすめは、『カルダモン』『コリアンダー』『カイエンペッパー』の3種類!このパウダーを1:1:1で混ぜ合わせて出来上がり!!とっても簡単でしょう。お醤油や塩を選ぶようにスパイスを手にとってみてくださいね。

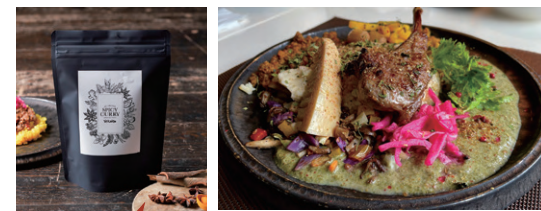
### 『身体は食べたものでできている』



末崎 真利恵  
宴場FLAVORスパイス監修役  
薬剤師



幼いとき母から教わった言葉が今も心に刻まれています。「スパイス」と聞くと少しハードルが高いイメージがありませんか。漢方にも使われるスパイスの原料ですが、お塩やお醤油と同じように、簡単に手にとって、美味しくかつ健康的なお料理をつくることができます。みなさんもチャレンジしてみてください。



和食料理人と薬膳薬剤師が和の出汁を賢く使いスパイスを絡めて24時間以上かけて煮込んだ、日本人好みのデトックス効果のある本格派スパイスカレーをお店で、またご自宅でもお楽しみいただけます。



宴場FLAVOR  
住所:久留米市東町25-25マルシェビル3F  
電話:0942-34-1805



## ご存知ですか? 久留米市市民活動サポートセンター みんくる



**市**民活動・NPO・地域コミュニティ・ソーシャルビジネスによる「協働のまちづくり」の拠点として2005年に誕生した公設民営のサポートセンターです。コロナをきっかけにハイブリッド配信支援事業にも取り組んでいます。非営利公益活動に関する相談や問合せなど、窓口スタッフまでお声かけください。

## 久留米市市民活動サポートセンター みんくる 指定管理者:久留米ガス株式会社・くるめ協働CASE PJ 共同体

tel.0942-30-9067

mail info@kurume-kyodo.jp

〔営〕平日 10:00～21:00  
日・祝日 10:00～19:00  
〔休〕毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)



久留米 市民活動

## オススメ! くるめのグルメ



対馬産本マグロ丼 1,980円(税込)

**惣**吉は昭和39年に創業いたしまして、令和4年3月「旧久留米市図書館西分館」跡地にリニューアルオープンいたしました。漁協から直接仕入れる国産のとらふぐや本マグロを始めとした、海鮮が自慢の本格居酒屋です。ランチタイムは自慢の海鮮を使った丼や定食が大人気!特に大トロ、中トロ、赤身を賢く使った対馬産の本マグロ丼(1,980円)はSNSでも「これでもか!という程にマグロが乗っている!」など嬉しいお声をいただいております。「めんたいワイド」でも紹介された惣吉おすすめの一品です。その他、鉄火丼(880円)は創業以来のロングセラー。刺身がたくさん乗ってながらもサッパリいただけるという事で最近では若い女性にも人気です。ちょっと贅沢なランチとしてふぐセット(3500円)もご用意しております。丼・定食は780円～でございます。ぜひ、お気軽にご来店くださいませ。

## 久留米 惣吉 tel.0942-33-2608

福岡県久留米市日吉町3-19  
(旧久留米市図書館西分館跡)

〔営〕11:00～22:00 〔休〕なし

