

グッと”2”心

Four-leaf

2021.10月号



今年も新米食べました！

皆様こんにちは。コーディネーターの星です。
最近朝夕がとても涼しくて過ごしやすくなっ
てまいりましたね。

我が家からバスで 10 分程のところの小出川とい
う小川があり、寒川までの約 2km を往復して歩い
てきました。この日は台風一過でとてもきれいな
空と空気で、楽しいウォーキングでした。



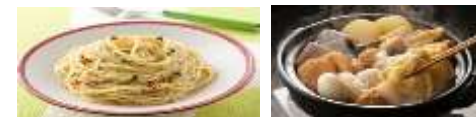
正面に見える山は大山と丹沢です。

稲穂も刈入れ
を待つばかり
で、福島
の祖母の家を
思い出しなが
らのんびり

歩き、家に
帰ると、近所の方にご実家から送られてきた新米
をいただき、あまりの偶然にびっくり！普段お米
を減らして食べていますが、この時ばかりは、季
節の頂き物としてサンマと共に味わって食しま
した。今年はサンマも大きくなるのが遅いよう
で、かわいいサイズ（笑）でしたが、大根おろし
と合わせて食べた初物は、気持ちが豊かになり日
本の秋を感じた休日でした。※今は栗もたくさん
出ていますね。今晚は栗ご飯！（星）

魔法のエッセンス ～鮎魚醬 あゆぎょしょう～

皆様パスタのペペロンチーノを作る時に何か隠し味にお使いでしょうか？材料はシンプルにパスタ、ニンニク、鷹の爪、オリーブオイル、塩、こしょう、茹で汁少々でしょうか？ベーコンやパンチエッタを使われることもあるかもしれませんね。これまで私は味を深める為に昆布茶の素も少し加えていましたが、最近それに代わるピカイチの調味料を見つけました！大分日田のお醤油屋さん「原二郎左衛門」で作っている「鮎魚醬あゆぎょしょう」です。鮎と塩のみで約 8 か月発酵されて香りもマイルドで日本料理、フレンチ、イタリアンのシェフも隠し味に使っているそうです。これから寒くなる時期はおでんや煮物に少し加えると味も深まると思われます。ナンプラーのように強い香りもえぐ味もありません（メーカーの宣伝のようですみません（笑））。100g 800 円位ですので、どこかで見つけれましたらお試しください♪



実りの秋♪ ～舞茸のかりかり焼き～



きのこが美味しい季節♪成分の大半が水分なので、調理すると水っぽくなりがちです。。数あるきのこの中で今回は「舞茸」をかりかりに焼き揚げをしてみます。

- ① 市販の舞茸を用意。ふきんで土や汚れを落とします。
- ② 舞茸をバラバラにして片栗粉を適量全体にまぶす。
- ③ フライパンに大匙 1.5 のごま油を入れて舞茸を焼く。
- ④ ★ポイント★混ぜないでじっとがまんします。。
- ⑤ 片面がカリカリに焼けたら反対面も焼いて塩こしょう
- ⑥ 皿にキッチンペーパーを引いて油を吸い取れば出来上がり！



～ 年末のエアコンクリーニング ～

年末のエアコンクリーニングのご予約を早目に受付けております♪2台目以降は各 2,000 円割引となります。（全て税込）

（壁掛けノーマル） 13,200 円

（壁掛けお掃除機能付） 22,000 円

（天井埋め込み式）は機種によって異なりますので事前にスタッフが無料で訪問して確認いたします。

～ 衣替えのついでに 整理収納のお手伝い ～

収納コーディネーター有資格者
実務作業 60 分 4,500 円（税込 4,950 円）

編集後記：筋肉ほぐしの為に試しに 500 円のマッサージローラーを買ったら、めちゃくちゃ痛かった～！！ちゃんとしたメーカーのを最初から買えば良かったと反省しています。^^; (安部)



株式会社フォー・リーフ

〒251-0047 神奈川県藤沢市辻堂 1-4-19

SURF ビル 5F

TEL 0466-47-7477 FAX 0466-47-7471

URL <http://4leaf.co.jp/>

