

6月は9日、7月は14日の第2日曜日が定休日になりますが、水道・ガス器具の修理・トラブル等につきましては、今まで同様に緊急対応をしておりますのでお電話にて承ります。

☆暮らしのお困りごとご相談ください

水

- 水漏れ修理 ●ミウラ軟太郎ソフティナ
- 蛇口交換 ●OSG電解水素水
- 排水詰り ●タカギ蛇口一体型浄水器・還元水素水
- 浄化槽施工管理 ●打抜き井戸工事 ●家庭用ポンプ



米



- 自社精米 ●玄米店頭販売 ●無洗米
- 製粉加工（米粉・玄米粉・きな粉等）

熱

- LPガス販売（一般家庭用・工業用・業務用）
- 給湯（ガス・電気・灯油） ●温水床暖房・ガスファンヒーター・ガス衣類乾燥機
- 太陽熱温水器・太陽熱発電・蓄電池 ●灯油配達

暮らし関連

- 住宅リフォーム（システムキッチン・システムバス・洗面台・トイレ・サッシ・塗装・屋根・増築等） ●雨漏り ●換気扇（台所・床下） ●照明取替え ●断熱・遮断 ●床張り替え

夏に向けての商品のご紹介

網戸が古くなったり、穴が開いたりしていませんか？

網戸の貼り換え(税込)  
1枚からでも承ります  
お引き取りして、職人が貼り換えます。  
戸車・ブラシの取替は別途



特大(1,200×2,200)	6,500円/枚
大(900×1,800)	3,300円/枚
中(900×1,400)	2,700円/枚
小(400×900)	1,080円/枚



エアコンの準備は大丈夫ですか？

長府製作所 6畳用冷暖ドライ RA-2242PX ¥216,000(税込)

**特価 ¥77,600(税込)**

基本工事費込 = 本体から室外機まで4m以内工事

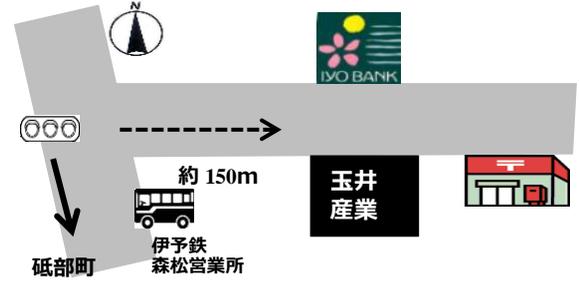
**月々1,477円(税込) / 60回リースもOK**

リース中は保険付で故障時も安心！！

(リース販売は当社ガス契約のお客様限定)

長府製作所のエアコンは家電量販店での取扱いが無いので知名度は低いですが、安心の日本製です。

水・熱・米 暮らしのパートナーショップ  
**玉井産業株式会社**  
定休日 第2日曜日 松山市森松町 650-1  
TEL 0120-39-0065



○当店でも販売している米粉の紹介(自家製米粉) 400g ¥240円(税込) 1kg ¥500(税込)

米粉には小麦粉にない魅力があります。今回はその魅力と家庭で出来るレシピを紹介したいと思います。

<米粉の栄養素>

タンパク質・炭水化物・脂質・無機質・ビタミンB1・ビタミンEなど体に必要な栄養素を含んでいます。

<米粉の利点>

- ① 米粉はとろみをつける作用があるので、あんやスープ、牛乳で溶いてホワイトスープなどにも使えます。
- ② 小麦粉に比べて油の吸収率が少なくヘルシーで、軽い仕上がりになります。
- ③ 米粉はきめ細かいため粉をふるう必要がなくダマになりにくい上、水にも溶けやすいのでお菓子などにも使いやすいです。
- ④ 米粉にはグルテンが入っていないため、小麦アレルギーやグルテンに対して耐性のない人が安心して食べられます。  
※ただし、米粉製でも小麦由来のグルテンを添加している場合はアレルギーが出るため注意しましょう。

☆発酵なしフライパンで米粉あんぱんレシピ・作り方！～オーブンを使用せずフライパンで焼くお手軽レシピ～

材料(3個分)

- A {
- 米粉 180g
  - 無糖ヨーグルト 100g
  - 絹ごし豆腐 50g
  - きび砂糖 大1
  - ベーキングパウダー 小2
  - 塩 少量
  - あんこ 適量
  - サラダ油 少量



- ① ボウルに A を入れ、よく混ぜ合わせた後ラップをして、10分ほど休ませます。
- ② ①を3等分にしてあんこを包みます。
- ③ フライパンを弱火で火にかけ、温まったらサラダ油をひき②を両面焼き色がつくまで、蓋をしながら焼き上げ完成です。

包む具を色々変えてみても面白い一品です。チーズやハムを入れてピザ風にしたり、餃子の餡を入れて焼いてもいけますよ♪

☆米粉と豆腐の黒蜜きな粉だんごレシピ・作り方！

・米粉と豆腐を使用したもちり団子レシピトッピングもお好きなものを色々飾って楽しく作る事が出来ますよ♪

材料(2人前)

- A {
- 米粉 80g
  - 絹ごし豆腐 80g
  - お湯(茹で用) 1000ml
  - 冷水 700ml



- ① ボウルに A を入れ、よく混ぜ合わせ、耳たぶ程度の柔らかさまでよく捏ねて一口大に丸めます。
- ② 鍋にお湯を溶かし、①を入れて中火で3～4分全体に火が通り浮いてくるまで茹でます。
- ③ 冷水にさらして粗熱を器に盛り付け、トッピングを飾って完成です。

柔らかかったら米粉を適量足し、固かったら豆腐を適量足して調整してみてくださいね^^♪

**おばあちゃんの知恵袋**  
足ツボで代謝アップ  
「足指マッサージ」

代謝アップには冷えの改善が欠かせません。そこで、足指のマッサージが効果的。足の親指から小指までの、各指の付け根の間には、冷えに効くツボである「八風(はっふう)」があります。「八風」は足の甲側と足裏側にそれぞれあり、左右合わせて合計八つあります(イラストの点の部分)。足指の間にたまった老廃物を流すつもりで行いましょう。血行を促進して、冷えによる痛みやしびれも解消します。

☆やり方☆  
1. 親指と人差し指で足指を1本ずつはさみ、各足指の間を押すようにしてもむ。その後、老廃物を流すように指先むけてマッサージ。  
2. 最後に足指と手指を握手のうに組んで、足指を回し、すべての八風を刺激する。

かげぐちを  
いわれることを  
知りながら  
ほめられればす  
むねらねばす  
わたし  
みつと

今月の  
借りてきたボエム

**脳にウケるおもしろ雑学**

南極では風邪を引かない。  
極寒なのになぜか？

南極観測基地は寒いから、油断すると、すぐ風邪を引くのではないかと思えるが、実際は、人口密集地域から遠く離れているので風邪のばい菌がやってこない。だから引かない。ところで、同じ極地の南極と北極、どちらが寒いかというと、南極の最低気温はマイナス60度、北極はマイナス40度だから南極の方が寒い。