



# エイシン通信

No.134 8月号

工事実績 15,301件 / 平成29年7月31日現在



## 8月の簡単レシピ

### アボカドとアジのサッパリサラダ

#### アジはこんな方におススメ

- 疲労感が抜けない ●イライラを抑えストレス予防に
- 二日酔いの予防や回復に ●むくみを軽減したい
- ドロドロの血液、高血圧などの生活習慣病の予防
- 認知症の予防 ●免疫力や代謝を高めたい
- 目の疲れ、視力低下予防に ●筋肉、体力アップに
- 子供の成長や健康の維持 ●美肌に効果的



#### 材料 (2人)

- 刺身用アジ・・・6～7枚
- 玉葱・・・1/4個
- キュウリ・・・1/4個
- プチトマト・・・6個
- アボカド・・・1個
- レモン・・・1/2個
- ☆グレープシードオイル・・・小さじ2 (なければオリーブオイルで代用)
- ☆天然塩・・・少々
- ☆すりおろし生姜・・・小さじ1/2

#### 作り方

1. アジの刺身は斜めに2枚になる様に切る。
2. ☆の調味料を混ぜておく。
3. アボカドは半分に切り、種に包丁を刺し少し回して取る。果肉は皮を壊さないように綺麗に取り出す。皮は器として使います。
4. アボカドは1～2cm角に切りレモン汁をかけておく。
5. トマト・キュウリ・玉ねぎは1cm角に切る。
6. 2と4と5を合わせアボカドの器に盛りつけたら完成！！  
\*レモンの代わりにスダチを使いサッパリと、最後にシソの葉を添えると和風テイストになり一味違った美味しさになります。

森のバターと言われるアボカドは、栄養価が高くヘルシーな果実として人気です。わさび醤油をつけるとほんのりトロロの様な味が(ω) サンドイッチに入れたり、チーズをのせておつまみにしたり、炒め物やパスタに入れるなど意外とアレンジが利く食材です。



## なるほど！生活雑学

### 保冷剤を使ったアロマ芳香剤

- ①解凍した保冷剤1袋を口の広い空き容器に移す。
- ②好みのエッセンシャルオイルを5～10滴落とす。
- ③軽くかき混ぜたら完成！  
\*色を付けたい場合は絵の具を少量入れ混ぜると色付きます。



### 日本手ぬぐいの活用法

薄くてかさばらず、速乾性と通気性に優れた日本手ぬぐい。縫い目がないので、端に汚れがたまることもなくとても衛生的です。最近では、便利さと豊富なデザインから再び注目を浴びています！そんな手ぬぐいの活用法を紹介します。

- ①風呂敷のように物を包む
  - ・ポケットティッシュケース
  - ・ペットボトルホルダー
  - ・お弁当包み



### ②防災時に

- ・マスク代わり ・包帯代わり ・ロープ代わり
- ・暑さ対策 (水に浸して首に巻くなど)
- ・寒さ対策 (カイロを包んで首に巻くと温まる)

### ③インテリアに

- ・つっぱり棒を利用してのれんにする
- ・テーブルクロスとして活用
- ・季節やお部屋の雰囲気合わせた手ぬぐいを壁に飾る。



## 生活の知恵



### スイカの皮でさわやか甘口ピクルス

#### 【材料】

- ・スイカの皮 1/8個分
- ・レモン汁 大さじ4
- ・醤油 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・すりおろし生姜 小さじ1
- ・炒りごま お好み量



#### 【作り方】

1. 一番外側の緑の硬い部分を削ぎ落とす。
2. スイカの皮を食べやすい大きさに切る。
3. 調味料を密閉袋に入れて混ぜ合わせる。
4. 3に2を入れて揉み込み、冷蔵庫で一晩寝かせて完成☆



### ペットボトル活用術

- ①パスタやうどんなど乾麺の保存ケースとして活用。

(同じ大きさや形のペットボトルを揃えて並べると見た目にもすっきり収納できます)

- ②大根やにんじんなど、縦に育つ野菜を横向きに保存すると無駄なエネルギーを省きます。カットしたペットボトルに縦に入れるだけで痛みづらくなります。

- ③ペットボトルのフタでうろこ取り  
尻尾の方から頭に向かってこするだけで簡単に取れます。またフタの中にうろこがたまるので飛び散りも防げます。



## 不動産情報

賃貸



賃貸 アパート  
場所：岡山市北区門前  
家賃：40,000円～  
(共益費3000円)  
間取り：2DK  
POINT：駐車場1台含  
総社ICそば

新物件  
おすすめ！

賃貸



賃貸 アパート  
家賃：40,000円(回3,000円)  
場所：三豊市詫間町松崎  
面積：35.6㎡(2DK)  
POINT：ペット可、JR詫間駅から600m

売土地



売土地 宅地 340万円  
場所：さぬき市津田町  
面積：371㎡  
POINT：海が近く、国道11号線、津田寒川インター、マルナカがあり便利



売土地 宅地 550万円  
場所：三豊市仁尾町  
面積：262.55㎡  
POINT：マリナーや公園が近く、閑静な住宅地



賃貸 一戸建住宅  
家賃：45,000円  
場所：三豊市三野町吉津  
面積：58.21㎡  
POINT：カーポート有  
風情ある日本家屋  
平成22年リフォーム

詳しい情報は 0120-512-337 までお問い合わせください。ホームページにも掲載しています。

## スタッフが日ごろのおすすめを紹介するコーナー



### 店舗データ

- 店舗名 ゴルフ工房SHIMIZU(シミズ)
- 住所 香川県三豊市詫間町詫間310
- 電話番号 0875-83-5677
- 営業時間 10:00～19:00
- 駐車場 10台
- 定休日 水曜日

ゴルフ用品の販売から修理をメインに行っているお店です。ベテランゴルファーからビギナーの方にも1人1人のスイングや特徴に合わせた調整・最適なクラブ選び・調整のサポートをしています！店主の清水さんは、香川県シニア選手権4連覇やその他の数の優勝の実績の持ち主。店内奥にはインドア2打席とパター練習施設も完備されており、2時間利用できる10回分のお得な回数券を3千円で販売しています。無料レッスンも行っていますので、お気軽に声を掛けて下さい。



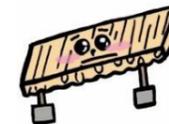
ゴルフ工房 SHIMIZU

### スタッフのペット紹介



レディの田中ちゃんに飼われてるネコの寅次郎だよ～♂1才の男の子です♪よく鳴き声が可愛いねって言われるよ(ω)ノなが～いシッポが自慢なんだ♫

### エイシンキャラクター紹介



NO.18  
「僕はえんの台です」



## (株) エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1

TEL：0875-73-4856 FAX：0875-73-4658

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
29周年

エイシン

検索