



エイシン通信

No.148 平成30年10月号

工事実績 16.025件 / 平成30年10月1日現在

紅葉狩りに出かけてみよう♪

香川県

寒霞溪



紅葉の見頃 11月上旬～11月下旬あたり

巨岩をすり抜けて進むロープウェイから鮮やかな紅葉を見下ろす快適な空中散歩が楽しめます。四国八十八景にも認定されています。また 登山口の紅雲亭から山頂までは見事に色ついた紅葉のトンネルの中をハイキングするのも気持ちがいいかもしれません♪

栗林公園



紅葉の見頃 11月下旬あたり

庭の国宝ともいべき国の特別名勝 栗林公園 紅葉の頃はひときは美しい。南湖南岸のカエデが幾重にも重なり色鮮やかな紅葉のトンネルや 湖面に映る紅葉はとて綺麗です。公園南庭ではライトアップに合わせ 和船の夜間運航も行われ 壮大な秋の夜を楽しめます♪

愛媛県

小田深山渓谷



紅葉の見頃 10月下旬～11月上旬あたり

遊歩道から見る渓谷美 標高750～1560m 四国カルスト県立自然公園内にある渓谷で 秋には20種類以上のモミジで彩られる。渓谷沿いの1.5kmの遊歩道を散策しながら 歩いてみるのもいいかもしれません♪

別子ライン



紅葉の見頃 11月上旬～11月下旬あたり

新日本百景 に選ばれた国領川上流の渓谷地 生子橋から遠登志渓谷 鹿森ダムなどを経て河又に至る一帯は変化に富む巨岩 清流がすばらしく 秋には目の覚めるような色鮮やかな紅葉が楽しめます♪

不動産情報

売家



価格 1350万円
場所: 高松市鬼無町
敷地面積: 363㎡
建築面積: 122㎡
POINT:
1973年築、6DK
JR 鬼無駅徒歩13分



名言

人生とは出会いであり
その招待は二度と繰り返されることはない。

(カロッサ)

～10月のレシピ～



10月の旬の食材は「かぼちゃ」

3大抗酸化ビタミンと呼ばれる ビタミンE Bカロテン ビタミンCがすべて豊富に含まれているので がん細胞の発生を予防する働きがあるともいわれています。

栄養たっぷりなかぼちゃの選び方

1. 小さくてもずっしりと重いもの
2. カットものは 種が詰まってふっくらしていて 身の色が濃い物
3. ヘタの部分がコルクのように固いもの
4. 軸が大きくて ふっくりしたもの
5. 形が整っていて 色むらのないもの

材料 (2人分)

かぼちゃ(1センチ厚さの
いちよう切り) 1/8個
塩 少々
ごま油 大1
豆板醤 小1
鶏モモ肉 1枚
小麦粉 大2
にんにく 2かけ
玉ねぎ 1個
青ネギ すりごま 適宜
A しょうゆ・みりん・酒
各大1

作り方

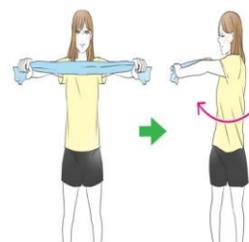
鶏肉とかぼちゃのピリ辛にんにく煮

- ① かぼちゃを1センチ厚さのいちよう切りにする。
- ② 鶏モモ肉は余分な脂肪を取り除き 塩を揉みこんで小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れて鶏肉を皮目の方から焼き 香ばしい焼き色が付いたらひっくり返し 豆板醤 にんにくを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎとかぼちゃを入れたらAを混ぜたものを回し入れ フタをして中火で10分蒸し煮にする。全体を混ぜ 青ネギとすりごまをかけて出来上がり。



タオルがあればできる タオル体操(^_^)/

ウエストを引き締めよう!



- ① タオルの両端を持って前に手を真っ直ぐ前に伸ばします。手の位置は肩幅くらいで。
- ② 両足は肩幅に広げます。
- ③ 手の高さをキープしたまま 上半身を左右にねじります。
- ④ これを10～20回繰り返しましょう。



四国88御朱印の旅

4. 番札所

黒巖山 遍照院 大日寺

にくがんざん へんじょういん だいにちじ

所在地: 徳島県板野郡板野町黒谷字居内5
電話: 088-672-1225



eishin

(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 30周年

エイシン 検索