



12月に入り本格的に寒くなってきましたが、タイヤ交換はお済みですか？  
天気予報で☁の予報が出るとご予約が殺到しますのでお早目のご予約をお待ちしております  
寒くなるのかサッとお肌、雪が降ると不安な運転、あつたくなる外に出たくないこの時期におすすめの  
情報をご案内します。

あつたかいお部屋で  
過したいあなたへ

おすすめドラマ『孤独のグルメ』



ザラリーマンの主人公、井ノ頭五郎がふらりと立ち寄るレストラン・食堂・喫茶店で  
美味しい料理やデザートをおくら食べる、というドラマ。

1話1話が本当に“飯テロ”で見ているとお腹が減るストーリーばかりです。  
1話完結型のドラマなので気軽に見始めることができるのもおすすめポイント！

家庭でも作れるような料理は、晩ご飯の参考に♡  
お店ならではの料理は、これから冬シーズンのお店選びの参考に♡  
井ノ頭五郎役の松重豊の演技も必見のドラマなので是非ご覧になってください！！



## マ・ポ：こんにやく



肌荒れ 乾燥肌 敏感肌 対策レシピ

材料	2人分
生芋こんにやく	240g A
豚ひき肉	100g
なす	2本
ほうれん草	40g
にんにく	1/2かけ
生姜	1/2かけ
万能ねぎ	5cm
豆板醤	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
水	200ml
鶏ガラスープ	小さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	大さじ1

- つくり方 調理時間 30分
1. こんにやくは臭みをとるため下茹でし、フォークで何箇所か刺して、スピンダーで一口大に切りとる。
  2. なすは一口大の乱切りにして、水に漬けてアクを抜く。ほうれん草は粗いみじん切りにする。
  3. にんにく 生姜はみじん切り、ねぎは小口切りにする。
  4. フライパンに油を熱して3と豆板醤を炒めてひき肉を加える。ひき肉が油を吸って白っぽくなったらこんにやく、水けを拭いたなす ほうれん草を加えて火が通るまで合わせる。
  5. Aを加えて煮立ったら火を弱め、2〜3分煮る。Bを混ぜ溶かしてから加え、とろみをつける。

Point II  
肌のバリア機能を高め、肌荒れやかさつきの予防・改善効果が高いセラミド。こんにやくの中でもこんにやく芋の汚れや不要な部分を取り除いて、ミキサーにかけた後、蒸して作って“生芋こんにやく”に多く含まれています。

Point II  
ほうれん草に含まれているカロテンは必要に応じて体内で肌の生まれ変わりをスムーズにするビタミンAに変わります。



※3ヶ月雪の降る季節...今回は、雪道での運転ポイントをご紹介します！

### 1 運転中は「ゆるやか」「ゆくり」操作を心がけて！！

積雪、凍結した道路で通常感覚の運転は禁物。  
急発進、急ブレーキ、急ハンドルといった「急」のつく運転操作はスリップの原因となり大変危険です！！  
動き始めても加速、減速は「ゆるやか」「ゆくり」慎重に。

### 2 カーブ・下り坂では特に注意！！

ブレーキをかけたままカーブを曲るとタイヤがロックされて、ハンドル操作が効かなくなる事があります。  
カーブに入る前に十分減速しておきましょう。  
特に、摩擦力の弱い雪道で、ブレーキだけを使用しているとタイヤがロックされブレーキが効かなくなることも...  
下り坂になったらエンジンブレーキを併用し、フットブレーキだけに頼らないよう減速を心がけましょう。



### 3 早めの給油を心がけて！！

ゆくり慎重な運転が求められる雪道のドライブは、普段以上に時間がかかるもの。  
燃料もみるみるうちに減っていきます。気が付けば燃料切れになってしまつた！  
なんてことのないよう、早め早めに給油をしましょう。

### 4 走行前に車に積った雪を落しておきましょう！！

車の屋根に雪が積ったまま走行すると、ブレーキをかけた拍子などにフロントガラスに雪が落ちて、視界が遮られることがあり大変危険です。



スタッドS、恐怖の実体験...  
こんなことにならないよう、  
お出かけ前に必ず雪を落しておきましょう！！

屋根に積った雪を落さずそのままの状態で行く中、左折しようとブレーキをかけた拍子に、屋根の雪が落ちてきて視界が真っ白！！  
すぐに車を降りて雪を落としましたが、一瞬のことで大パニックでした。  
幸い、他に車も歩行者もいなかったため、事なきを得ましたが、  
今思い出しても恐怖です...

雪道の運転は何かと不安が付きまとうもの。  
スタッドレスタイヤを履いていればいつも通りに運転してOK！というわけではありません。  
いつも以上に安全運転を心がけ、冬のお出掛けも楽しんでみましょう！！

