



2016年  
1月  
第38号



発行：株式会社アルカンシェル  
北九州市小倉南区志井264-7  
TEL：093(964)2841  
FAX：093(964)2840  
eメール：[enn@chive.ocn.ne.jp](mailto:enn@chive.ocn.ne.jp)  
HP：<http://www.ie-enn.co.jp>



## 謹賀新年

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り致します。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

平成二十八年 元旦

株式会社アルカンシェル、設立25年となり、26年目に突入しました。  
多くのみなさまのおかげで今があると「良縁」に感謝しています。  
これからもよろしくお願ひ致します。

### この25年間は、「合縁奇縁（あいえんきえん）」

不思議なめぐり合わせの縁。人と人が互いに気心が合うかどうかは、みな因縁(いんねん)という不思議な力によるものであるということ。人と人の結びつきについていうが、▽「合縁」はもと仏教語で、恩愛から起こる人と人の結びつきの意。「奇縁」は不思議なめぐり合わせの意。また、思いがけない不思議な縁の意。



現在、防府市で建築させて頂いています。

### 防府市といえば、防府天満宮。

菅原道真が亡くなった翌年である延喜2年(904年)に創建され、「日本最初に創建された天神様」を名乗る。かつては「松崎天満宮」・「宮市天満宮」あるいは単に「天満宮」と称していたが、1873年に近代社格制度のもとで県社に列格し、松崎神社と改称。戦後の1953年には防府天満宮と再び改称した。道真が宮中での権力争いで失脚し、九州の大宰府に流されていく道筋での宿泊地の一つが防府とされており、京都の北野天満宮、福岡の太宰府天満宮と並んで、日本三大天神と言われています。

地鎮祭はもちろん防府天満宮にお願ひいたしました。



防府市の街並みは、風情のある古民家が点在していて、様々な店舗になっています。お蕎麦屋さんやイタリアン店へ行きましたが、とても良い!

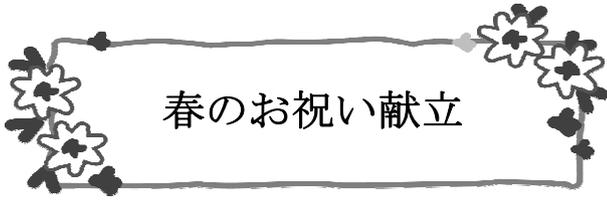
また、建築現場の近隣のみなさまもとても良く接して頂いて、環境に感謝しています。

私の個人的な感想ですが、大きなスーパーやフランチャイズ店が街並みや環境を壊していてもったいない気がしました。その点、海外などでは街並みや歴史を継承していく習慣があるように感じます。

防府へは、春まで、毎日のように通います。更に良い発見と出会いがある気がします。

株式会社 アルカンシェル  
代表取締役 岡本広治

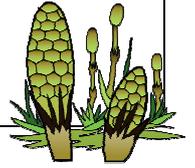




## 春のお祝い献立

\*菜の花と桜えびのいなり寿司

\*蛤のお吸い物



寒い日が続き、暖かい春が待ち遠しいこの時期ですが、1カ月もすれば暦の上では春を迎えます。

菜の花やふきのとう、セロリといった春野菜は、独特の苦みがあって苦手という方も多  
いはず。しかし、この苦みには、冬に眠っていたからだを目覚めさせたり、新陳代謝を促  
進したりする効果があると言われていています。今回のレシピに使用した「菜の花」は、実は  
野菜の中でもトップクラスのビタミンC含有量！白血球の働きを強め、免疫力アップに効  
果的です。また、ビタミンCは貧血の予防やコラーゲン生成を助ける役割がありますので、  
乾燥で肌の調子が気になっているような女性には特にうれしい食材ですね！白いご飯に  
菜の花の緑と桜えびのピンクがよく映え、見た目にも春を感じるレシピです。

ぜひ一足早い春をお楽しみください。

管理栄養士・ひよ子

## 作り方(2人分)

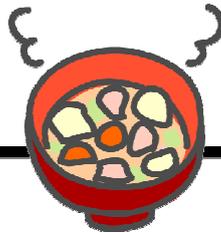
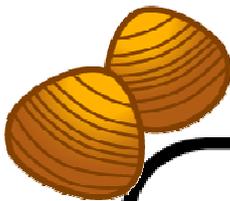
※E エネルギー、P タンパク質、F 脂質、C 炭水化物

### \*すまし汁

- 1、はまぐりは塩水に浸して塩抜きし、よく洗う。
- 2、だし汁 1.5cc にかまぼこ、あさりを加えて火にかけ、貝の口が開いたら、一度取り出す。
- 3、薄口しょうゆ小さじ1と1/2、酒小さじ2、塩少々を加えて温める。
- 4、椀に蛤・かまぼこ・三つ葉を盛り、汁をはる。

### \*お吸い物

E:21kcal  
P:2.8g  
F:0.2g  
C:2.2g  
食塩相当量:1.6g



### \*いなり寿司

E:319kcal  
P:10.9g  
F:10.5g  
C:43.0g  
食塩相当量:1.6g

### \*菜の花と桜えびのいなり寿司 (6個)

- 1、油揚げ3枚はしっかりと油抜きし、そっと絞って水気をとっておく。
- 2、まな板の上に油揚げを並べ、めん棒を前後に転がして広げる。(穴をあけないように注意)
- 3、鍋にしょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2、みりん大さじ2、だし汁 1/2 カップを煮立て、油揚げを入れて落とし蓋をし、煮る。冷ましておく。
- 4、米酢小さじ1と1/2、砂糖小さじ1、塩少々を合わせておく。(すし酢)
- 5、少しかために炊いたご飯 180g にすし酢をまわしかけ、しゃもじで切るように全体を混ぜ合わせる。
- 6、茹でた菜の花、桜えびを加え軽く混ぜる。
- 7、冷ましておいた油揚げに酢飯を 30g ずつ詰め、ご飯が見えるように皿に置き、上に桜えびと菜の花、白ごまを少々盛り付ける。





元 TUTAYA&T ジョイ・アルバイトマンがおススメする『お正月に観たい映画』



『007 スペクター』

ダニエル・クレイグ版ジェームズ・ポンド、最後の作品とされるスペクター。裏切りやアクション、最新のメカまでが斬新で、それでいて 007 らしい仕上がり。仲間たちに忍び寄る敵の手、美しいボンドガールたち、そして最愛の M が追い続けた相手とは

-----



最新情報

母を想う子の気持ち、そして子を想う母の気持ち。時代は違えどその形は何も変わらないことを確認させられる一本。

大女優、吉永小百合の日本を代表するかのような母親像に涙が止まらない。

2015年12月12日公開。



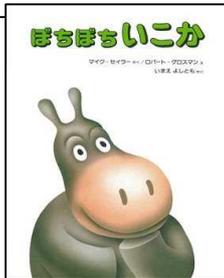
# 大人も絵本

絵本は、子どもが読むものと思っていませんか？  
 現在は、大人をターゲットにして作られた絵本も多く出版されています。もっとも、オールドファッションな絵本の中にも、大人の心をくすぐる絵本はたくさんあります。  
 時には書店や図書館の絵本コーナーに立ち寄ってみてはいかがでしょうか？



## 笑いたい時

「ぼちぼちいこか」  
 マイク＝セイラー  
 偕成社



「まくらのせんにん  
 そこのあなたの巻」  
 かがくいひろし  
 佼成出版社



## 絵が素敵

「1000の風 1000のチェロ」  
 いせひでこ  
 偕成社



## 自然を感じて

「さくら」  
 長谷川摂子  
 福音館書店



「いっしょだよ」  
 小寺卓矢  
 アリス館



## 忘れないで

「ハナミズキのみち」  
 浅沼ミキ子  
 金の星社



「せんそうしない」  
 たにかわしゅんたろう  
 講談社

## いろんな情報をお待ちしています！！

皆様のお住まいやお店で、気になる箇所や、見て欲しい箇所、これってどうなの？な疑問、イベント参加の申し込み、紹介したいお店や商品、皆様がお持ちの楽しい情報やおもしろいネタ、匠の情報、配布先の紹介等、アルカンシェル迄お気軽にご連絡くださいませ。

TEL : 093 (964) 2841 FAX : 093 (964) 2840 メール : enn@chive.ocn.ne.jp