

misumi local information
magazine

「ミスマガ」

mismag

鹿児島・熊本・宮崎の皆さまへ、ミスミガスが送る情報紙

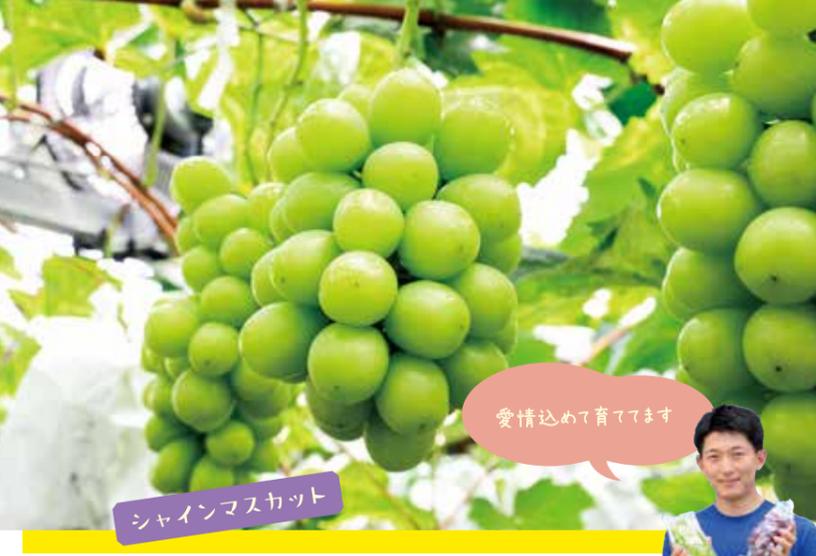
2019

秋

autumn

Vol.1

「特集」フルーツにお芋！お魚まで！
味覚狩りに出掛けよう



シャインマスカット

愛情込めて育てています



豊水



東京ゴールド

ミネラルたっぷりの土で育った美味しいみず

熊本 タカハマ農園

TEL.096-293-3934

糖度45度以上にもなる「ねっとり系」の「紅はるか」や、滑らかな舌触りが特長の「肥後シルク」などの芋掘り体験ができる。阿蘇の大自然に囲まれ、ミネラル豊富な阿蘇の火山灰を含んだ土壌で育った芋は品質もピカイチ。掘ってから40日間ほど寝かせることで糖度が上がるため、倉庫で預かり後日郵送するサービスも。焼き芋も100円から販売している。体験を希望する際は前日までに予約を。雨天時は要相談。

住 熊本県菊池郡大津町高尾野827-3

営 8:00~17:00

【期間の目安】 サツマイモ(10月~11月)

※1区画(10kg程収穫可能)につき2,500円、入場料小学生以上500円、未就学児(3歳以上) 300円、3歳未満無料
※参加者1名につき、焼き芋1個サービス

詳細はHPをチェック! <http://asoimo.com>

見渡す限りの彼岸花!



©高原町観光協会

住 宮崎県西諸県郡高原町大字蒲牟田3-251

営 受付9:00~16:00(釣りは16:50まで可能)

【期間の目安】 通年

※釣り竿1本1,800円(原則持ち込み不可)、ニジマス1kgまで無料、追加100gにつき150円



皇子原公園で釣れるニジマス

脂がのったニジマスをご賞味あれ!

宮崎 皇子原公園

TEL.0984-42-3393

神武天皇ご生誕の地として伝えられる宮崎県高原町・皇子原にある自然公園。秋には真っ赤な彼岸花が咲き乱れ、その絶景を写真に収めるために毎年多くの人々が訪れる。園内の釣り堀では1年中ニジマス釣りが楽しめるが、秋を迎えると特に脂がのって来るのだとか。釣り堀とはいえ、そう易々とは釣れないところも魅力の一つ。子どもから大人まで夢中になって楽しめそう。バーベキュー棟もあるので、釣ったニジマスをその場で焼いて食べても◎。

宮崎の太陽が育む甘くにうっとり

宮崎 太陽農園

TEL.0983-25-4172

「山と滝とくだものまち」と称される宮崎県都農町にある『太陽農園』は、小規模ながらもアットホームな雰囲気を訪れる人を迎えてくれる。独自の肥料にこだわり、手塩に掛けて育てたぶどう、梨、キウイが収穫できる。一番人気のシャインマスカットも、ここならではのリーズナブルな価格で手に入る。ツウしか知らない幻の品種にも、運が良ければ出合えるかも!?

住 宮崎県児湯郡都農町新今別府1379-2

営 9:00~17:00

【期間の目安】 ぶどう、キウイ(~9月)、梨(~10月初旬)

※天気によって営業期間が変動するため、遠方からお越しの際は事前に電話で確認を。団体で利用する場合は事前予約が必要

最新情報はfacebookをチェック!



子どもはもちろん、大人も童心に返ってLet's芋掘り!



住 鹿児島県霧島市国分重久6029-3

営 9:00~17:00

【期間の目安】 ぶどう、梨、キウイ(~11月)、バーベキューハウス(~10月)

※収穫可能な品種などは電話で確認を

熊本 吉次園 TEL.096-273-2544

カフェと直売店を備えた人気の観光農園。全国から注文が絶えないほど高い品質で知られる本農園では、ほぼ通年果物狩りが楽しめる。9月はぶどうとりんご。穫った分だけ支払う「お持ち帰りコース」または「食べ放題コース」が選べる。時季に応じて旬のフルーツを使ったパフェやソフトクリーム、ジャムなども販売。スイーツ専門店にも負けないその味は、老若男女の舌を虜にしている。

住 果樹園/熊本県熊本市北区植木町木留中道1034-2、直売店・カフェ/熊本県熊本市北区植木町木留556-1

営 果樹園/9:00~17:00、直売店/9:00~17:30、カフェ/10:00~17:30

【期間の目安】 ぶどう(~9月)、りんご(~10月)

※収穫可能な品種などはHPでも確認できる

<http://www.kichijien.jp>

広大な敷地で多様な品種が選び放題!

鹿児島 霧島さくら農園

TEL.0995-47-2222

東京ドーム10個分の広大な敷地を誇る本農園では、ぶどう一つとっても、デラウェアなど定番からオリジナル「さくらの夢」まで、栽培品種20種以上と豊富。品質を追究した末、地下200mから汲み上げた良質な地下水のみを使用し、土作りもすべて自社で行う今の生育法に行き着き、年に5~6回訪れるファンもいるそう。売店に並ぶケーキやジェラートももれなく手作り。ぜひ味わって欲しい。

住 鹿児島県霧島市国分重久6029-3

営 9:00~17:00

【期間の目安】 ぶどう、梨、キウイ(~11月)、バーベキューハウス(~10月)

※収穫可能な品種などは電話で確認を



あーいお手製いちごソースがたまらない。「ナザリいちごサンデー」(580円)!

「太柿ソフト」(450円)などオリジナルのソフトクリームも人気



巨峰

旬の食材が目白押しこの季節には、少し足を伸ばして、小旅行がてら「味覚狩り」を楽しむのはいかが? 気の置けない友人や家族と、おしゃべりしながら収穫のよさを分かち合い、とれたて新鮮を味わうのも醍醐味ですよ。

「特集」フルーツにまっぴら! まっぴらまで! 味覚狩りに出掛けよう

広大な敷地で多様な品種が選び放題!

鹿児島 霧島さくら農園

TEL.0995-47-2222

東京ドーム10個分の広大な敷地を誇る本農園では、ぶどう一つとっても、デラウェアなど定番からオリジナル「さくらの夢」まで、栽培品種20種以上と豊富。品質を追究した末、地下200mから汲み上げた良質な地下水のみを使用し、土作りもすべて自社で行う今の生育法に行き着き、年に5~6回訪れるファンもいるそう。売店に並ぶケーキやジェラートももれなく手作り。ぜひ味わって欲しい。

住 鹿児島県霧島市国分重久6029-3

営 9:00~17:00

【期間の目安】 ぶどう、梨、キウイ(~11月)、バーベキューハウス(~10月)

※収穫可能な品種などは電話で確認を

果実を皮ごと使ったみずみずしいジェラート(250円)各種!



金柑ペーストとカスタードクリームがたっぷり「金柑入りシュークリーム」(150円)

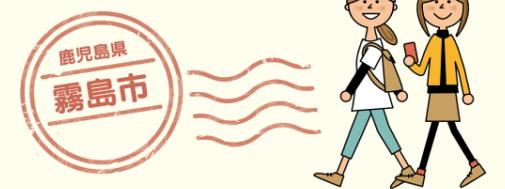
たくさんのぶどうの下アパーベキューもできますよ!



びっくりするほど濃い果実感!「ぶどうジュース」(左)、「スイートレモネード」(右)(Lサイズ各400円)

あなたの町の魅力発見！ ゆるり旅

yururi-trip



神秘的な雰囲気にも包まれて
心身ともにエネルギーチャージ

霧島連山の麓に位置する霧島市。四季折々に装いを変える草木に、美しく豊富な水、あちこちから湧き出す温泉など、大自然の恵みを感じられるスポットが満載です。さらに、天孫降臨神話が伝わるパワースポットも多数点在。非日常的な癒やしの時間を体感してみませんか。

1 千里ヶ滝

駐車場から歩いて15分ほど谷を下ると見える、落差75mの上段の滝。離れた遊歩道にまで水しぶきが飛んでくるほど、豪快に水が流れ落ちる。さらに5分ほど下ると水力発電所があり、そこから中段・下段の滝が見える。下り過ぎると帰りが急勾配の登り坂なので、体力に自信のある人は挑戦してみてください！

住 霧島市霧島田口 ☎ 0995-45-5111
(霧島市観光課) Pあり



遊歩道の途中にはコンクリートのトンネル。遊歩道は足場が悪いので注意が必要



エメラルドグリーン色の滝壺が美しい

2 丸尾滝

近くの硫黄谷温泉などの温泉水を集めて流れる、一風変わった「湯の滝」。温泉水が混ざっているため、滝壺が青白く見える。

住 霧島市牧園町高千穂丸尾 ☎ 0995-45-5111(霧島市観光課) Pあり



夜はライトアップで水しぶきがキラキラ光り、秋には周囲の木々が紅葉し、冬には湯煙が立ち上るなど、さまざまな表情を見せてくれる

3 千滝

霧島神宮の旧参道から5分ほど歩いたところにある千滝。地下水が崖の上からではなく、岩壁から流れ落ちるめずらしい滝。

住 霧島市霧島田口2587 ☎ 0995-45-5111(霧島市観光課) Pあり※事前に1~2台停められるスペースがあります。途中道幅が狭いので徒歩推奨



崖から湧き出した水が幾筋にもなって流れ落ちる

4 霧島温泉市場

霧島温泉郷の中心にある、観光案内所やお土産・食事処が集まったスポット。旅の途中、足湯につかりながらソフトクリームを食べて一息つくのはいかが？

住 霧島市牧園町高千穂3878-114 ☎ 0995-78-3121 ☎ 8:30~18:00 (店舗により異なる)、足湯 9:00~17:00 休なし(店舗により異なる) Pあり



温泉の蒸気で食材を蒸した「蒸しもの販売所」



濃厚な風味のゆで卵は人気No.1

ホカホカできたて♪

5 和気神社

奈良時代から平安時代にかけて、国の官僚として活躍した「和気清麻呂」を祀った神社。家内安全や学問、建築の神としてご利益があるといわれている。4月中旬から5月初旬頃になると、神社の前にある藤棚が満開に咲き誇る。

住 霧島市牧園町宿窪田3986 ☎ 0995-77-2885 Pあり



入り口に掲げられた日本一の大絵馬

6 熊襲の穴

記紀に登場する、南九州に住んでいたとされる部族「熊襲」が生活していた洞窟。狭い入り口をくぐると、見た目からは想像もできないほど広々とした空間が広がる。洞窟内の壁や天井には、鹿児島出身のアーティスト・萩原貞行氏によるアート作品が描かれている。

住 霧島市隼人町嘉例川 ☎ 0995-77-2111(妙見石原荘) Pあり



ひんやりとした洞窟内に、ライトで照らされたアートがとっても幻想的



一見、中に入れるのか不安になりそうなほど狭い入り口。入り口の横に手動の電源があるので、灯りを点けて入ろう

遊歩道の入り口にある、彫刻家・竹道久氏制作のモニュメント「神々の想い」



イノシシが和気公を守護したとの言い伝えから、神の遣いとして崇められている

「狛犬」ではなく「狛イノシシ」が神社を守る

白イノシシの「和気(わけ)ちゃん」はいるよ!



僕人たちも観た景色に思いを馳せて...

犬飼滝

和気清麻呂や坂本龍馬も訪れたとされる由緒ある滝。和気神社から階段で5分ほど下ったところに展望所がある。

住 霧島市牧園町下中津川 Pあり



ココも Check!!

7 鹿児島神宮

海幸彦・山幸彦神話にも伝えられる、彦火火出見尊(ひこほほでのみこと)・豊玉比売命(とよたまひめのみこと)を御祭神とする神社。春先に行われる「初午祭」は伝統行事の一つで、毎年10万人もの人でにぎわう。

住 霧島市隼人町内2496-1 ☎ 0995-42-0020 営 8:30~17:00 Pあり



角度によって、西郷隆盛の肖像画と「敬天愛人」の文字が見える「開運厄除御守」



いつでも持ち歩ける幸運アイテムが付いたおみくじ



本殿は、鹿児島県内の木造建築の中でも最大級の広さ

宮崎県

鹿児島県

霧島市

4霧島温泉市場 2丸尾滝 1千里ヶ滝 3千滝 大飼滝 6熊襲の穴 7鹿児島神宮

九州自動車道 横川IC 霧島IC 満辺鹿児島空港IC

アクセス

自動車(高速道路経由)

鹿児島市内から 1時間
宮崎市から 1時間35分
熊本市内から 2時間10分

店舗情報

☎ 0966-45-6604
 住 熊本県球磨郡あさぎり町免田西1438
 営 カフェ10:00~16:00
 ランチ11:00~14:00
 休 木曜日
 HP https://www.kuma-kurobuta.com/user_data/resutaurant
 黒豚キッチン KUMAKURO



黒豚100%のハンバーグが付いた「幸福ランチプレート(1,000円)」



店のすぐ裏を通過する、かわい
い電車「田園シンフォニー」。テ
ラスでは食事をしながら、間近
で電車を見ることが出来る



同店と鍛冶屋町にあるトンカツ専門店の2店舗を、弟の聖(たかし)さんと切り盛り

ここがオススメ!

ハンバーグ定食はもちろんですが、トンカツ定食も最高です。ぜひ、遊びに来て下さい!



ミスミガス免田店
店長 本村 誠基

直営の養豚場で大切に育てた黒豚を余すことなく味わう
黒豚キッチン KUMAKURO おかどめ幸福駅店 椎葉 彩さん (熊本県球磨郡)

誕生して30年になるローカル線・くま川鉄道の「おかどめ幸福駅」。幸福をもたらす神社として親しまれる「岡留熊野座神社」が近くにあることや、町花の「リュウキンカ」の花言葉が「必ず来る幸福」とのことから現在の名前が付けられ、「幸福」にあやかりたいと多くの観光客が訪れています。

そのすぐ隣にある「黒豚キッチン KUMAKURO」は、観光に訪れた人がランチや休憩、買い物ができる憩いの場として、昨年4月にオープンしました。ランチでは、直営の養豚場で育てた黒豚を使った、トンカツやハンバーグを提供。独自配合のエサを使い、長い期間をかけて飼育しているため、臭みが少なくあつさりとした脂身が特長です。黒豚100%のハンバーグは、塩と黒こしょうだけのとてもシンプルな味付け。「豚本来の肉の甘みを味わってもらいたくて、余計な味付けはしていません。肉が苦手な人でも食べられると好評なんですよ」と椎葉さん。

店内ではくまモンやフクロウをあしらった「幸福グッズ」も販売。お腹も心も幸せいっぱいになれる場所です。



ミスミガス 免田店

只今ミスミガス免田店では、『令和元年 電気キャンペーン』を実施中! ミスミでんきにご加入いただいた全のお客様に豪華特典をご用意しております。10月31日までの期間限定となっておりますので、お気軽に



お問い合わせください!

住 熊本県球磨郡あさぎり町 免田東1497-1
 ☎ 0966-45-0599
 営 8:30~17:30 休 無休



ミスミガス 宮崎店

ミスミガスでは、給湯器やテーブルコンロなどのガス機器はもちろん、エアコンや冷蔵庫などの家電製品やシステムキッチンの入れ替えまで、お客様の快適な住まいづくりをお手伝い致します。住まいのことなら、



お気軽にミスミガスへお問い合わせください。

住 宮崎県宮崎市小戸町92-14
 ☎ 0985-24-6954
 営 8:30~17:30 休 無休



ミスミガス 始良店

毎年ご好評いただいているミスミガスのガスファンヒーターレンタル。昨年はおかげさまでレンタル台数1,400台突破! ガスのパワーで急速暖房のガスファンヒーターは、今年も10月よりレンタル受付を開始します。お早めにご予約ください。



住 鹿児島県始良市宮島町28-2
 ☎ 0995-65-2022
 営 8:30~17:30 休 無休

店舗情報

☎ 0995-52-1218
 住 鹿児島県始良市浦生町久末434-1
 営 施設によって異なる。詳しくはHPへ
 休 無休
 HP <http://f-kamou.com>
 フォンタナの丘 かもう



床は檜、壁は杉。鹿児島県産自然木がぬくもりを醸し出す客室



日常から離れ、心身を癒しむ場所
フォンタナの丘 かもう (鹿児島県始良市)

ここがオススメ!

温泉で入浴、ランチバイキングでお食事、産直市場でお買い物。ぜひ、フォンタナの丘 かもう様でゆったり休日をお過ごしください!



ミスミガス始良店
店長 徳留 哲二

宿泊棟内は、車椅子の来訪者も安心して利用できる広々としたバリアフリー設計。時計を設置していないのは、「時間に追われることなく、心の健康も養って欲しい」というオーナーの思いから。せわしない日常から少し距離を置き、丁寧に自分の心身と向き合える場所として、多くの人を癒やし続けています。

宿泊棟内は、車椅子の来訪者も安心して利用できる広々としたバリアフリー設計。時計を設置していないのは、「時間に追われることなく、心の健康も養って欲しい」というオーナーの思いから。せわしない日常から少し距離を置き、丁寧に自分の心身と向き合える場所として、多くの人を癒やし続けています。

次に人気なのは、オーガニックな食材を多種多様な料理で魅せるランチバイキング。夜は薬草を使った和洋会席(予約のみ)が楽しめるなど、徹底して食べる人の健康に配慮したメニューを提供しています。

九州自動車道・始良ICを下りて車で5分ほど。派手な看板を掲げることもなく、野山の中に静かに佇む「フォンタナの丘 かもう」は、天然温泉にレストラン、宿泊施設、産直市場を備えた「健康の駅」。「訪れる人を健康に」という願いのもと、食材から市場に並ぶ商品、建材に至るまで、鹿児島県産の安心安全なものにこだわっています。

源泉掛け流し、弱アルカリ性の湯は肌に良いことで定評があり、「とろみのある泉質がくせになる」と県外から何度も足を運ぶ方がいるほど。

店舗情報

☎ 0985-71-4584
 住 宮崎県宮崎市月見ヶ丘7-14-2
 営 9:00~15:00 (外来受付時間)
 休 土曜・日曜・祝日
 HP <http://fika-midwife.com/>
 フィーカ助産院



木の温かみを感じるきれいな院内。施術中、少しでもリラックスできるように天井には星の模様!



鹿児島のペーパークラフト作家「チアフルデザイン」で作った作品



健診・分娩以外の産前産後ケアを行う。外部委託で、新生児訪問や性教育の講師も務める他、趣味でパン作り教室も行っている

妊娠・出産・育児に悩むお母さんたちに寄り添ったケアを
フィーカ助産院 榎原 芳美さん (宮崎県宮崎市)

今年の夏に開業したばかりの「フィーカ助産院」。長年助産師として働いてきた経験を活かして、産前の保健指導やマイナートラブルケア、産後の授乳・育児指導などを行っています。

最近では、「今まで全く赤ちゃんに触れ合った経験がなく、お世話の仕方が分からない」というお母さんが増えてきているのだそう。周りに育児の相談ができる人もいないため、一人で悩みを抱え込んで産後うつを発症してしまう人も。

榎原さんも自身の出産を振り返り「今まで多くの分娩に立ち会ってきて、知識もあるから大丈夫だろう」と思っていました。しかし実際の出産・子育ては自分の理想と違うことばかりで戸惑いました」と話します。

そんな、出産・子育てで悩むお母さんたちが、ホッと一息ついてゆったり過ごしてもらえような場所を作りたいと、この助産院を立ち上げたそうです。

なかなか思い通りにいかない子育てが原因で家族関係の悪化や、虐待といった悲しい事態にならないように、心のケアと育児指導を通して家族をサポートしていきたいと話してくれました。

「今年に開業したばかりの「フィーカ助産院」。長年助産師として働いてきた経験を活かして、産前の保健指導やマイナートラブルケア、産後の授乳・育児指導などを行っています。」

最近では、「今まで全く赤ちゃんに触れ合った経験がなく、お世話の仕方が分からない」というお母さんが増えてきているのだそう。周りに育児の相談ができる人もいないため、一人で悩みを抱え込んで産後うつを発症してしまう人も。

榎原さんも自身の出産を振り返り「今まで多くの分娩に立ち会ってきて、知識もあるから大丈夫だろう」と思っていました。しかし実際の出産・子育ては自分の理想と違うことばかりで戸惑いました」と話します。

そんな、出産・子育てで悩むお母さんたちが、ホッと一息ついてゆったり過ごしてもらえような場所を作りたいと、この助産院を立ち上げたそうです。

なかなか思い通りにいかない子育てが原因で家族関係の悪化や、虐待といった悲しい事態にならないように、心のケアと育児指導を通して家族をサポートしていきたいと話してくれました。

コンロと連動！
お手入れラクラク♪

最新のレンジフードは
ココがスゴイ！！



今回の
商品

最新レンジフード
【VRASタイプ】【VRATタイプ】

おすすめポイント①

ビルトインコンロと
連動し、自動で
ON/OFF

ビルトインコンロ(※1)の点火/消火と、レンジフードの運転/停止が連動し、自動でON/OFFします。レンジフードのつけ忘れ、消し忘れの心配がなく、安心して快適に調理できます。

※1 / NECフォーマット38kHz

お料理で毎日使うレンジフード。油污れが付きやすいので、お手入れのしやすさは必須です。ミスミがおすすすめする最新レンジフード“VRASタイプ”と“VRATタイプ”は、安心して使えてお手入れも楽々！消費電力や家事の負担軽減を考えると、最新型を取り入れるメリットは十分にありそうです。

おすすめポイント②

ホーロー素材で
汚れても
お手入れ楽々♪

①ホーローシャットアウトパネル
内部への汚れをシャットアウト。ホーローだから汚れてもサッと拭くだけ！



コーナー部も隙間がなく、拭きやすい形状

②ホーローグリスフィルター↓

汚れたグリスフィルターはワンタッチではずせて、食器洗い乾燥機で洗える手軽さ！



時間がたってこびりついた汚れも、ホーローだからゴシゴシ洗えます

③ホーロー整流板↓

表面はサッと拭くだけで汚れもスッカリ！奥の壁に当たらないよう、勢いを抑えながら開く、安心の「ソフトオープン機能(※)」付き。

※VRASタイプのみ機能です



空気の流れを作り出す、煙を吸い込みやすい形状

お掃除マメ知識

汚れ落としは「水拭き」から



レンジフードが汚れる原因は「油煙」。調理の際に出る油を含んだ煙を吸い込むためフード内に油がつき、さらにホコリ等が附着します。

油汚れにはアルカリ性の洗剤が効果的ですが、ホーロー素材ならまずは水拭きでOK。マイクロファイバー素材のクロス等を使うと、洗剤なしでも簡単な油汚れならサッと落とせます。

暖かい季節は汚れもゆるみ落としやすいもの。冬場はぬるま湯を使用するなど温度を上げてお掃除すると効果的です。

今年10月より消費税率10%に増税予定
使ってお得！『次世代住宅ポイント制度』

『次世代住宅ポイント制度』とは、消費税率10%が適用される一定の省エネ性、耐震性、バリアフリー性能等を満たす住宅や家事負担の軽減に資する住宅の新築やリフォームをした人に対し、さまざまな商品と交換できるポイントを発行する制度です。

対象となるリフォーム工事内容は9項目。なかでも「家事負担軽減に資する設備の設置」に該当する工事なら、右記のような設備商品にポイントが発行されます。

※申請は20,000ポイント以上から（一戸あたりの合計）
例）ビルトイン自動調理対応コンロ+掃除しやすいレンジフード=21,000ポイント

家事負担軽減に資する住宅設備の種類	ポイント数
ビルトイン食器洗機	18,000ポイント/戸
掃除しやすいレンジフード	9,000ポイント/戸
ビルトイン自動調理対応コンロ	12,000ポイント/戸
浴室乾燥機	18,000ポイント/戸
掃除しやすいトイレ※1	18,000ポイント/戸
宅配ボックス（住戸専用※2の場合）	10,000ポイント/戸
宅配ボックス（住戸専用※2以外の場合）	10,000ポイント/ボックス※3

※1 / エコ住宅設備の「節水型トイレ」との重複は不可
※2 / 共同住宅においては、単数のボックスなど当該住戸用に独立して設置された宅配ボックスに限る
※3 / 例えば、1つの宅配ボックスに4つのボックスが設置されている場合は40,000ポイントを発行

作り置きにも役立つ！
カンタン!!
おべんとウレシバ



サツマイモと
塩鯉の
コロツケ

まとめて作って冷凍しておく便利

サツマイモの甘味と鯉の塩味のバランスが絶妙。コロツケは中身に火が通っているため揚げ時間が短く、意外と手早くできるメインのおかずです。

材料【8個分】

サツマイモ …………… 皮をむいて300g
塩鯉 …………… 2切れ
タマネギ（みじん切り） …………… 1/4個分
有塩バター …………… 10g
黒コショウ …………… 少々
マスタード …………… 小さじ1
A マヨネーズ …………… 大さじ1
牛乳 …………… 大さじ1～2
B パセリ（みじん切り） …………… 大さじ2
薄力粉、溶き卵、パン粉、揚げ油 … 各適量

Point



サツマイモの柔らかさをみて牛乳の量は加減します。揚げる際は表面の衣が固まるまで触らないこと

- ①サツマイモは1.5cm幅の輪切りにし、水にさらす。鍋にサツマイモと浸るくらいの水を入れ、サツマイモが柔らかくなるまでゆでる。鍋の湯を捨て、再び火にかけ水気を飛ばし、サツマイモを潰す。
- ②塩鯉は魚焼きグリルで焼き、皮と骨を取り除いてほぐす。耐熱容器にタマネギとバターを入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③ボウルに①と②、Aを入れて混ぜ、8等分して丸める。薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④180度に熱した油できつね色になるまで揚げる。

作ってすぐより時間が経つほど味が染みて美味しい
ナスと赤ピーマンの柚子胡椒マリネ

材料【作りやすい分量】

ナス：1本、赤ピーマン：1個、
オリーブオイル：大さじ1
「米酢：大さじ1/2、薄口しょうゆ：大さじ1/2
A 砂糖：大さじ1/2、柚子胡椒：小さじ1/4



- ①ナスは縦半分になり、皮目に5mm幅程度の切り込みを入れ、3cm幅に切って水にさらす。赤ピーマンは乱切りにする。
- ②耐熱容器に水気を拭き取ったナスを入れ、オリーブオイルをナス全体に絡める。ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。赤ピーマンを加えて再び1分加熱し、Aを加えて混ぜ合わせる。

甘めの「かえし」を作っておけば、味付けに迷わずさっと一品
チンゲンサイのゴマ和え

材料【作りやすい分量】

チンゲンサイ：1株、ゴマ油：小さじ1/2
かえし：小さじ1、白炒りゴマ：適量



チンゲンサイは3cm幅に切る。さっと塩ゆでして冷水にとり、水気を絞る。ゴマ油、かえし、白炒りゴマの順に加えてそのつど混ぜる。

【かえしの作り方】しょうゆ100ml、みりん30ml、砂糖大さじ2を鍋に入れて中火にかけ、沸騰直前で火を止める。冷蔵庫で1か月ほど保存可能。



crosswordpuzzle

1					
2	E	3	4		5
		6			
7					C
	B	8			
9			10		
				11	
		12			D
		13			14
15					16
		A			

タテのカギ

- 2 崩壊寸前や絶望的な状況を立て直すこと。
- 3 他と区別をつけるために色や形などで表したものの。〇〇〇を付ける。
- 4 2006年に品種登録された黄緑色のブドウ。糖度が高く、皮ごと食べられるのが特徴。シャイン〇〇〇〇〇。
- 5 「叫び」が代表作の画家、エドヴァルド・〇〇〇。
- 8 夏が旬の果物で、中国では邪気を払い不老長寿をもたらすといわれている。
- 11 にっこり微笑んでいる表情のこと。
- 13 魚や昆虫を捕まえるために、糸などを編んで作った道具。
- 14 白とともに使う、穀物をすり潰す道具。

ヨコのカギ

- 1 本誌P4-5の「ゆるり旅」で訪れた町はどこ？〇〇〇〇市。
- 6 家主や住人がいない間、その家を守ること。
- 7 日本アルプスや四国、九州などの山地に生息している。名前に〇〇と入っているが、ウシ科の動物。
- 9 本誌「おべんとうレシピ」のメイン料理「サツマ〇〇と塩鮭のコロッケ」。
- 10 歩行を補助する細長い棒。
- 12 書物の終わりに書き添える言葉。
- 15 〇〇〇唐辛子。
- 16 山の峰と峰を繋ぐ一番高いところ。山稜、稜線ともいう。

answer

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



編集後記

実は恥ずかしながら、取材期間中に不注意で左足を剥離骨折しておりました…。最近筋トレを始めたので、強い筋肉そして骨作りを目指して頑張ります。(樺)

おもしろスポット満載の霧島！「熊襲の穴」や「千里ヶ滝」は山道なので、道のりがキツイ分着いたときの感動はひとしおですよ。(中)

取材にて。もぎたてのブドウをいただき、口の中で瑞々しく弾ける甘さに驚き！旬の果物をその場で味わえるって、幸せだなあ〜。(杉)

ミスマガ秋号からプレゼント

mismag present

クロスワードパズルに答えてプレゼント GET!!

付属のハガキに必要項目を記入して、次回弊社担当スタッフが伺った際に、直接お渡しいただくか、切手を貼ってご投函ください。当選者は発送をもって代えさせていただきます。[締切：2019年10月末日(当日消印有効)]

A 5組 (10名様)



フォントナの丘
かもろ バイクン&温泉
ペアチケット



B 5名様

球磨の黒豚
ギフトセット



C 30名様

QUOカード
500円分



W チャンス!!

マグカップ
30名様



付属のハガキに描かれている「ミスミン&ミータン」を自由にデザインして応募してね♪ 選ばれた方にはマグカップをプレゼント！ さらに、あなたの描いた「ミスミン&ミータン」が次の号のどこかに登場するかも…？

misumi gus presents
投稿コーナー
mismag voice

去年、収穫に失敗したオクラが今年は大成功！ 2人でハサミを持ち、仲良く収穫することができました。
(鹿児島市 M・Oさん)



娘と買い物の帰りにクルーズ船に遭遇。高層ビルのように大きな船に親子でビックリ！ いつかはこんな豪華な船で旅をしたいなあ。
(鹿児島市 S・Tさん)



我が家の愛犬、ウロン、ココア、ミルク(左から)。昨年ウロンが加わり、より一層にぎやかに！ いつも子供たちと一緒に仲良く遊んでいます。
(多良木町 S・Mさん)



アイスクリーム屋さんになりきる娘。「コーンのアイスください」と注文すると「はい！ カップですね！」とお客の希望は聞いてくれないアイスクリーム屋さんでした…。
(鹿児島市 S・Nさん)



今年の春から新1年生になりました！ お気に入りのランドセルを背負って今日も元気に登校！ いろいろなことを学んで、すくすく育ってほしいと思います。
(球磨村 S・Mさん)



道端で発見した青い蜂。実は絶滅危惧種にも指定されている「幸せを呼ぶ青い蜂」『ナミルリモンハナバチ』でした！ 幸せが訪れる…かも？
(南大隅町 D・Nさん)

※ご応募いただいた個人情報は、当コーナーの掲載にのみ使用し、本人の了承なく第三者に提供することはありません。 ※写真は返却しません。



呼吸トレーニングで姿勢改善!

腹式呼吸をしながらの腹筋トレーニングは、体の安定に欠かせないコアの筋肉を刺激します。骨盤やおなかの引き締め、姿勢の改善に効果があります。腰痛にお悩みの方にもおすすめです。



仰向けになって両足を写真のように上げ、大きく息を吸い込む。



右手と左手を交差して膝のあたりに当て、大きく息を吐きながら頭を上げつつ脚を押す。脚は手を押し返すように力を入れる。息を吐き切ったら1に戻る。



1~2を10回チャレンジ!!

[協力]
メディカルフィットネスフィオーレ TEL.0985-22-2113
(トレーナー 竹内 成/モデル 渡辺春香)

かしこく使ってお得!

次世代ポイント制度

次世代住宅ポイント制度とは、消費税10%が適用される一定の省エネ性、耐震性、バリアフリー性能等を満たす住宅や家事負担の軽減に資する住宅の新築やリフォームされた方に対し、さまざまな商品と交換できるポイントを発行する制度です。

ミスミガスご提案
おすすめリフォーム

家事負担軽減に資する
住宅設備交換

※ただし、一戸あたりの合計ポイント数が20,000ポイント未満の場合はポイント発行申請できません。

家事負担軽減に資する住宅設備の例

掃除しやすいレンジフード
9,000 ポイント



ビルトイン食器洗機
18,000 ポイント



ビルトイン自動調理対応コンロ
12,000 ポイント



宅配ボックス (住戸専用)
10,000 ポイント



ミスミガス
おすすめ
プラン



+



= **21,000** ポイント

ビルトイン自動調理対応コンロ + ビルトイン食器洗機 = 30,000ポイント
ビルトイン自動調理対応コンロ + 宅配ボックス (住戸専用) = 22,000ポイント

対象条件：自ら居住することを目的とし発注 (工事請負契約) するリフォーム ※2019年4月1日~2020年3月31日に工事請負契約・着手したもの

工事等の時期

消費税率
10%適用

2019年4月1日

2019年10月1日

2020年3月31日

2019年4月1日以降

工事請負契約

工事請負契約後に

着工

ポイント発行申請：原則工事完了後に申請が可能です。請負金額が1,000万円未満の場合、ポイント発行申請は2019年10月以降となります。
ポイントの商品交換申請：2019年10月頃よりポイントの商品交換申請スタート予定 ※申請期間は、遅くとも2020年3月末までに締切

制度の流れ

工事
施工業者
例) ミスミガス

①リフォーム
(設置工事)

建築主等
(申請者)
例) お客様

②ポイント発行申請

③ポイント発行

④ポイントの商品交換申請

次世代住宅ポイント
事務局

⑤交換商品提供依頼

交換商品
提供事業者

⑥交換商品提供

ポイントの商品交換

・省エネ、環境配慮に優れた商品
・防災関連商品、健康関連商品、家事負担軽減に資する商品

・子育て関連商品
・地域振興に資する商品

次世代住宅ポイント制度に関する
お問い合わせ先



0570-001-339

HP : <https://www.jisedai-points.jp/>

鹿児島・熊本・宮崎の皆さまへ、ミスミガスが送る情報紙

misumi local information
magazine 「ミスマガ」

2019 秋 autumn
Vol.1



季刊 [年4回発行] 発行/株式会社Misumi ガス小売事業部

〒891-0183 鹿児島県鹿児島市御本町7-20 Tel.099-260-2202 Fax.099-260-2305 <http://kk-misumi.jp/> E-mail:misumigas@kk-misumi.co.jp

