



発行/こおげ建設(株)  
八頭郡八頭町宮谷200番地2  
TEL (0858) 72-0029 FAX (0858) 73-0668  
E-mail: info@koge.co.jp  
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo  
Vol. 75  
2015. 4. 25 Sat

人が家が健康になる  
健康空気循環システム



高気密 高断熱  
ファースの家



がんばろう日本!  
つなげる想い・つなげる希望



鳥取県が県内宿泊施設で使用できる額面一千万円のプレミアム宿泊券14000枚を一枚5000円で発売したところ、わずか4分で完売したというのがニュースになっていました。八頭町でも4月19日、額面12200円のきらめき商品券を発売したところ、即日完売。うわさどおりというところでしょうか？

## 話題の「プレミアム商品券」

### ●プレミアム商品券って

簡単には額面より安く購入できる割増金付き商品券のことです。



割増された金額の部分は、消費を促進して経済を活かす付金を受け付けています。付金を受けたい点は、有効期限が短いこと、使い忘れると紙くずになってしまう。景気対策の効果を早く出したいという意図がある様です。

### ●何割お得ちゃん？



10,000円出して12,000円の商品券が手に入るから「プレミアム率2割」でお買い得といった考えが交易に出ていましたが、よく考えると2割引きではありません。12,000円の商品券を10,000円で購入するわけですから、簡単な算数問題で約16割引きです。

### ●どうやって使う？お得感は、

プレミアム商品券は使えるお店に限られています。大手スーパーやインターネットで格

安なものを買った方が安い場合もあります。どこで買ったかも定価でしか買えないもの普段は割引してもらえないものの購入に使うとさらにお得感があります。

八頭町商工会発行、きらめき商品券、を購入した方、まだチャンスはあります。鳥取県発行のプレミアム商品券、より鳥み取ととり券、のはがき申込みは5月11日までです。こちらはイオンやカインズホームでも使用できます。

はがき申込み分8万冊を超える場合は抽選となります。

## 人気野菜 豆苗

豆苗はエンドウの若い葉と茎を食用にしたものです。

日本では一般的に「トウモロコシ」と呼ばれますが、中国語読みで「ドウミヤオ」と呼ばれることもあります。

エンドウには成熟した豆を利用するもの、未成熟の豆をグリーンピースとして利用するもの、若いさやをサヤエンドウとして利用するものなどがあり、それぞれに専用の品種があります。

最近では日本国内でも多く生産されるようになり、スーパーなどでもよく見かけるようになりました。

エンドウの発芽したばかりの苗を貝割れ菜のように栽培したもので、ある程度成長した若葉を摘み取ったものが出荷されています。



### カロテンたっぷり豆苗

豆苗はくせのない甘味のあるおいしさが人気ですが、栄養面でも優れています。

豆苗はきれいな緑色からわかるように、ビタミンやミネラルがたっぷりの緑黄色野菜です。とくにカロテンやビタミンCなどが豊富で、カロテンはプロットリーの約6倍、ビタミンCはほうれん草の約2倍もあります。

カロテンは皮膚の粘膜を強くするのに欠かせない栄養素です。目の粘膜に作用すれば疲れ目予防に、呼吸器の粘膜に作用すれば、細菌やウイルスの侵入を防いでかぜの予防にききます。また、がんや老化を招く活性酸素を減らす作用があります。

カロテンは油性なので、油と一緒に食べると効率よく吸収されます。炒め物にしり肉と合わせて食べるとよいです。

中国出身の野菜とはいえ、柔らかくて灰汁も少ないのでいろいろな味付けも楽しめます。さつと茹でて、和風のあえ物や酢の物にもあいます。気をつけたいのは火を通し過ぎないこと。せつかくの香りが消え、歯ごたえも失われちゃいます。

また、鮮度が落ちやすいので、青々とした新鮮なものを選び、早めに使い切るようにしましょう。

### 超簡単 豆苗と卵炒め



- フライパンにサラダ油を敷き卵を炒める
- 豆苗もあわせる
- 醤油・オイスターソース・オリーブオイル等で味付けをする
- おいしく食べる



## どん太くんのちょっといい話



ペダルとブレーキのないアメリカ生まれの二輪車「ストライダー」。世界累計販売台数は100万台を突破し、うち30万台が日本で売られています。子どもの外遊びが少ないことや、体力の低下が社会問題となっているのも後押しになっていると考えられます。

ストライダーは無駄をそぎ落としたシンプルなデザインが特徴で、重量は3kgと超軽量。子どもでも両足がしっかり地面について踏ん張れるため、ブレーキがなくても止まります。転倒時にはハンドル

がロックされて子どもに衝撃が加わることが避けられるよう、ハンドルが360度回転する設計になっています。ペダルもブレーキもない為バランス感覚を向上させるにはよい乗り物です。

また、「世界最年少の二輪レース」とうたい、2歳から出場できる「ストライダーカップ」が日本で初めて開催されました。平成26年には4箇所で開催されています。



4月11日土曜日曇り空ではありましたが、煙を上げ汽笛を鳴らしながらSLが走りました。鉄道ファンでもないのですがその姿をみて感動しました。村・地域を上げての歓迎でしたが、おじいちゃんおばあちゃんの中には「懐かしい」という声も…。また、次も走ってほしいですね。 編集:おおろ