

千歳友の会 衣・食・住

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌「婦人之友」の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。どなたでもいつからでも会員になれます。お問合せは、千歳友の会 (TEL 0123-24-9078) まで。

Instagram アカウント @chitosemonokai

食 余熱 de ゆで卵

みなさん、ゆで卵はどのように作っていますか？
ゆで卵の作り方は色々ありますが、今回は光熱費の節約になる、余熱で火を通す方法を会員が学びましたのでご紹介します。つるんと美味しく出来上がるコツは、火を通す時間とカラのむき方！タイマーを用意してぜひお試しください！
作り置きしておくとも便利です！

基本のゆで卵

- 卵のおしり側(とがっていない方)に画びょうなどで小さな穴をあける。(穴をあける代わりに割れない程度にひびを入れても。)※卵は冷蔵庫から出してすぐのものでOK。【図1】
- 鍋に①の卵を入れ、かぶる程度の水を入れて強火にかける。蓋は開けたまま。
- 沸騰してから蓋をして、火を止める。お好みの時間にセットしたタイマーをスタート！ゆで時間は下記イラスト参照。
- 蓋をしたまま余熱で火を通し、タイマーが鳴ったらすぐに氷と水を入れた冷水ボウルに③の卵を入れて冷やす。



図1



POINT

このくらいブクブクしている状態が「沸騰」です



図2



図3

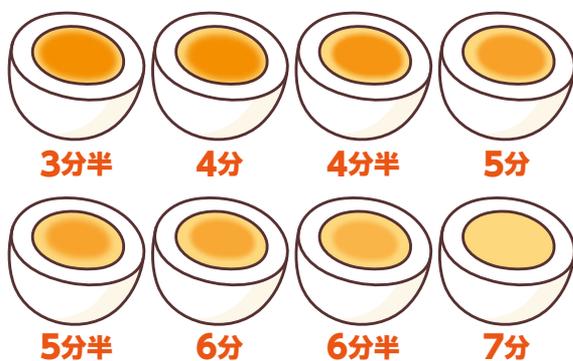
カラをきれいにむくコツ

- 【図1】のような穴あけ(もしくはヒビ入れ)がポイント！
- すぐに冷水で冷ます。
- 冷水に入れて2~3分後、粗熱が取れたらカラをむく前にスプーンの背などで卵全体にひびを入れる。【図2】
- 水の中でカラをむく。【図3】

ゆで時間による火の通り具合を比較

使用する鍋の厚さや大きさで結果は異なります。ご家庭にある小鍋で、まずはお試しください。

※Mサイズの卵を使用。余熱時間を3分半~7分で作ってみました。(同じMサイズでも大きさに微妙にバラつきがあります。)
※イラストはイメージです。



ゆで卵アレンジ

塩卵

ゆで卵の重さの1~2%の塩を全体に振り、冷蔵庫で3時間以上おく。(塩味がまろやかにつき、美味しくおすすめです！)

みそ卵

ゆで卵一つ一つにうす味噌を塗り、ラップに包んで冷蔵庫で3時間以上おく。

煮卵

ゆで卵をかけそば程度の濃さのめんつゆに漬けて、冷蔵庫で半日以上おく。

★ポテトサラダにいれたり、サンドイッチの具にもOK

日持ちについて

※あくまで目安となります。各日にちまでには食べ切りましょう

ゆで卵 ▶ 冷蔵庫で2~3日程度

味付け卵(塩、みそ、めんつゆなど) ▶ 冷蔵庫で4日程度



〈番外編〉温泉卵の作り方

- 鍋に卵がかぶる程度の水を入れて強火で沸騰させ、火を止めたら常温に戻しておいた卵を静かに入れる。
- 蓋をしないで15~20分程おくと出来上がり。



温泉卵を使った温泉卵どんぶり

★材料(1人分)

- ・ご飯 1人前
- ・青じそ 2~3枚
- ・揚げ玉 大さじ1~2
- ・どんぶりのたれ 大さじ1

- 器にご飯を盛り、千切りにした青じそ、揚げ玉をのせて、どんぶりのたれ(市販品、もしくは下記参照)を大さじ1かける。
- 最後に温泉卵をのせる。



- ★どんぶりのたれ ※作りやすい量
- ・しょうゆ 150cc
 - ・みりん 100cc
 - ・砂糖 50g
 - ・酒 50cc

〈どんぶりのたれ〉はあらかじめ①をビンやボトルに入れて混ぜておく。使用時にフライパンなどに適量を入れ、軽くとろみが出るまで煮詰める。

第50回衆議院議員総選挙 第26回最高裁判所裁判官国民審査

10月27日(日)は投票に行こう!

投票時間 7:00~20:00 ※農民研修センターと支笏湖市民センターは、7:00~19:00

投票所 千歳市ホームページ内のバナー「第50回衆議院議員総選挙」から掲載ページへアクセスできます。

期日前投票所 仕事や旅行の予定があり、投票日当日に投票ができない方は、期日前投票をご利用ください。

日にち	投票時間	ところ	住所
10月16日(水) 26日(土)	8:30~20:00	千歳市役所本庁舎 1階市民ロビー	千歳市東雲町2丁目34番地

臨時期日前投票所 上記以外に以下の日程で臨時期日前投票所を開設します。

日にち	投票時間	ところ
10月19日(土)・20日(日)	10:00~19:00	ちとせモール2階 スタジオアリスさん横
10月22日(火)	10:00~14:00	農民研修センター
10月23日(水)	9:30~17:30	千歳市向陽台支所
10月24日(木)	12:00~19:00	支笏湖市民センター
10月25日(金)	10:30~18:30	日本航空大学校 北海道新千歳空港キャンパス

お問い合わせ / 千歳市選挙管理委員会事務局(本庁舎地階) TEL 0123-24-0795



OPENING CAMPAIGN

11/1(月)まで
初期費用 ¥4,980

11月と12月通い放題

- + 入会金 + 登録料 **無料!**
- + 水素水 + サプリメントサーバー 2ヶ月 **無料!**

2024.11/5 [TUE] GRAND OPEN!

11/1 [FRI] ~ 11/4 [MON] PRE OPEN! 見学会実施!

ランドブレイン千歳モール内 フィットネスジム

GYM CITY

ジムシティ

千歳市北信濃867-1
ランドブレイン千歳モール内
営業時間 / AM5:00 ~ PM24:00
電話 / 0144-77-0485

