

# ニュースレター戦略室ホット情報

11月号  
2017年

お客様との「つながり」を保つために  
手書きニュースレターを始めてみませんか？



ニュースレターを作りたいくても  
ネタが続かないし、時間もない！  
そんなお悩みを解決できるのが  
当社の手書きニュースレターです。  
お気軽にお問合せください。

**ニュースレター戦略室** 長野県諏訪郡原村 515-2

<http://tegaki-works.com/> [info@tegaki-works.com](mailto:info@tegaki-works.com)

## 11月23日はゆず記念日「いい風味の日」

11月23日は、ゆず記念日「いい風味の日」です。高知県のユズは栽培面積、生産量ともに日本一。その高知県のユズをさらに多くの人に利用してもらうことを目的に、高知県園芸農業協同組合連合会の「高知県ゆず振興対策協議会」が制定しました。日付は11と23で「い(1)い(1)風(2)味(3)」と読む語呂合わせから。

ユズは酸味が強く、果肉を食べるというより、香りの良い果皮を料理に添えたり、果汁は調味料やジュースなどに利用することがほとんどです。

栄養面では、肌を健やかに保ち、病気などへの抵抗力を高めるビタミンCが豊富です。ユズに含まれるビタミンCは果汁よりも果皮に多く、果汁は100gあたり40mg、果皮は150mgと、その差は約4倍にもなります。

皮に含まれる香り成分「リモネン」には、新陳代謝を高めて血行を良くし、身体を温めるなどの働きがあります。寒くなるこれからの季節にぴったりのユズを是非取り入れたいですね。



## ユズ豚丼

材料 (2人分)

- 豚肉うす切り 200g
- 長ネギ 10cm
- ユズ 1/2個
- みそ、酒、みりん 各大さじ2
- ご飯 2杯分
- 七味唐辛子 少々

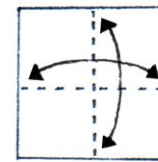
作り方

- みそ、酒、みりんを混ぜ合わせておく。豚肉は一口大、長ネギは斜め切りにする。ユズの皮はすりおろし、果汁は絞る。
- フライパンに油(分量外)を熱し、豚肉と長ネギを炒める。肉に火が通ったら1の調味料とユズの皮と果汁を加えて全体にからませ、火を止める。
- 丼にご飯をよそい、2をのせる。好みに七味唐辛子をふる。

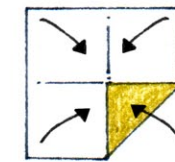


## 暮らしに役立つおりがみ

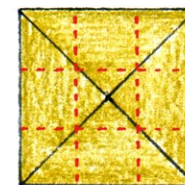
箱 作りたい大きさに合った  
正方形の紙を用意する。



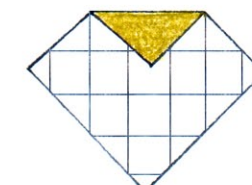
1 半分に折って、  
折り目をつけて戻す



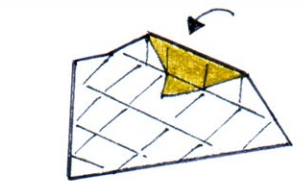
2 すべての角を中心に  
合わせて折る



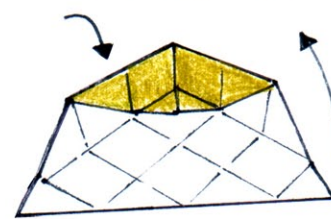
3 縦横それぞれ3等分  
の折り目をつける



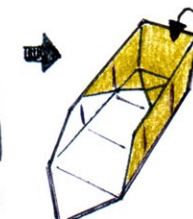
4 図のように  
広げる



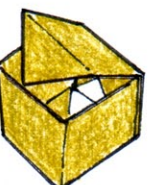
5 折り目に沿って  
図のように折る



6 折り目に沿って折り込む  
反対側も同様に



7 折り目に沿って  
立体的にととのえる



8 完成

