

80年間愛され続ける八通で、安心・安全なお引越しを!



スカイポーターも完備。
団地5階などの引越しもOK!



下見及びお見積りは**無料**です。

※単身パックの取扱いはしておりません。

安心の全国ネットワーク



トラック扱い



貨物運送取扱事業免許番号 自通 第87号

コンテナ扱い

お気軽にお電話ください。

(日・祝日休み)

0120-306-502

〈引越しセンター〉八戸市長苗代下亀子谷地 23-10 ☎0178-28-1182

小さな荷物から大きな荷物まで八通におまかせください。
荷物の量や距離に合わせて**最適の輸送手段**をお選びします。

■事務所移転・家財道具の一時保管もご相談ください。

通ハ 八戸通運株式会社

(本社) 八戸市城下一丁目1-9

<https://www.hattsu.co.jp/>



well 特典

当冊子のご提示で

10%値引き!



引越事業者優良認定

(引越安心マーク制度)



野菜で迎える旬と暮らし 野菜歳時記

25

春野菜のスープ!
体の中から
温活仕様でばかばかに

二月の八戸は「えんぶり」の季節。冷たい風の中で勇壮な舞を見ていると、手先や足元まで芯から冷えてしまいます。帰宅後は、ほっとできる、温かい一杯で体の内側からじんわり温めて整えましょう。季節の変わり目でだるさを感じやすい時期や、歓送迎会などで外食が続く時にもおすすめです。

新玉ねぎ、春キャベツ、春かぶ、

み。弱火で30分ほどコトコト煮るだけです。甘みをさらに引き出したい時は、最初に少量の油で玉ねぎを軽く炒めてから煮るとコクが出て満足感が増します。塩は最後に味を見ながら少しずつ。「やや薄いかな」くらいで止めると、甘さがいつそう際立ちます。

味を引き締めた時は仕上げに黒コショウをひと振り。しょうがを少量加えれば香りが立つてぽかぽかし、後味もすっきりします。セロリや菜の花を少し合わせると、甘みが重くならず味わい豊かに。

新じゃがは、火を入れると甘みやとろみが増し、体を温めやすい春のさきどり野菜。新玉ねぎの香りの力や、春キャベツの栄養もコンディショニングに役立ちます。塩分は控えめに、野菜の水分と自然な甘みを主役にするのが、温活スープの基本です。

作り方は簡単。野菜を角切りにし、鍋に入れて水を注ぎ、塩はひとつま

豆や塩麹を足して、たんぱく質や発酵の力を取り入れるのもおすすめです。多めに作っておけば翌朝も温め直すだけ。スープジャーに入れて持ち歩くのも便利です。

えんぶり鑑賞のあとや、歓送迎会が続く日の翌朝にも。春野菜の温活スープで、元気に体調を整えていきましょう。



文...まっすぐに八百屋やまはる
中野 正信(野菜ソムリエ)