

80年間愛され続ける八通で、安心・安全なお引越しを！



通八戸通運株式會社

 well特典 当冊子のご提示で **10%値引き!**

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



貨物運送取扱事業免許番号 自通 第87号

トラック扱い

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

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まで相談ください。

■ 事務所内に転勤の実績があると相談ください。

(本社) 八戸市城下一丁目1-9
<https://www.hattsu.co.jp/>



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づつ。「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。

味を引き締めたい時は仕上げに黒コショウをひと振り。しようがなく少し加えれば香りが立つてぽかぽかし、後味もすつきります。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なります。

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く
ると、手先や足元まで芯から冷え
てしまします。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。

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

あとや、歓送迎会
えんぶり鑑賞の
が続く日の翌朝に
も。春野菜の温活
ステップで、元気に
体調を整えていき
ましょう。



ところみが増し、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づくりに役立ちます。塩分は控めにして、野菜の水分と自然な甘みを主役にするのが「温活ステップ」の基本です。

野菜歳時記

野菜で辿る旬と暮らし

25

文..まつすぐには百屋やまはる
中野正信(野菜ソムリエ)