



2016年

かもめ便り 10月版

食欲の秋??

夜は肌寒くなってきました。様々な花が咲き果実ができる実りの秋、楽しい季節がやってきましたね。秋といえば、『〇〇の秋』というのが有名です。『〇〇の秋』と考えて最も頭に浮かんできやすいのは【食欲の秋】ではないでしょうか♪サンマ・栗・キノコ類・秋ナス・サツマイモ・稲や白米などがあります。日本人がこの時期に食べたいくなるのはやはり・・・新米のお米でしょうか。主食がお米である日本人にとって、お米は特別なものです。秋に収穫されたばかりの新米のお米は水分が多く含まれており、艶・風味・香り・粘りが格別です。新米の炊き立てご飯はおかずなくても食べられるほど美味しいですね！

12/4(日)資産セミナー&個別相談会 開催 参加無料!!

ご好評につき、第2弾！

～TV等でもお馴染みの「カリスマ大家」鈴木 ゆり子氏をお迎え～

空室による機会損失を防ぎ 空室率93%→利回り32%に！！
素人でありながらわずか数年で年収1億円を実現したカリスマ大家さんが、主婦感覚を活かした満室経営ノウハウを伝授します！

受付：13:00～ 会場：オザワビル7階 先着25名・完全予約制です
参加希望・お問い合わせ方法は、改めてご案内いたします。



お手軽、ドライフルーツ



果物がおいしい季節を迎えます。近年、少人数世帯の増加や現代人の日々の忙しい生活が反映してか、洗ったり切ったり皮をむいたり・・・と手間のかかる果物を食べる機会が少なくなり、「くだもの離れ」の傾向があるようです。

そんな中、ドライフルーツの消費量が増えています。人気の理由のひとつが、生の果物と違い保存がきき、手軽に食べられることです。今ではさまざまな国からドライフルーツが輸入され、専門店ができるほどの人気ぶりです。好きな果物を買ってきて手作りする人もいますそうですね♪また「干し柿」や「梅干」は日本の伝統的なドライフルーツです！

生では果肉しか食べられない果物も、乾燥させることで皮ごと食べられ、甘み・栄養分を効率よく摂取できるのもドライフルーツの特長です。カロリーはそれなりにあるので、食べ過ぎには注意です。そのまま食べたりヨーグルトに混ぜるのも定番ですが、料理とも相性抜群です！！肉の煮込み料理に入れば肉が柔らかくなるほか、カレーも食べやすくおすすめです。中央アジアでは、ドライフルーツを入れてつくる炊き込みごはん「プロフ」が家庭料理にもなっています。

お気に入りの食べ方を探してみるのも良いですね♪

ふじさわ「江の島花火大会」

湘南エリアでは唯一の特大2尺玉！
空中で直径約480mにもなる花火は必見です。
昼間、観光を楽しんでから、夕暮れ前に海岸へ移動……！
澄んだ秋空、海面に映し出される大輪の花火をご堪能ください。

開催日：2016年10月15日(土)
時間：午後6時～午後6時45分
打上数：3,000発(2尺玉含む)
打上場所：藤沢市片瀬海岸西浜

※雨天・荒天などの順延日：10月16日(日)