

オアシス たべもの 塾

もっと知りたい、
いつもの食材のこと。

ジュースのはなし

あなたが飲んでいるジュースは、
本物のジュースですか？

ジュースは 果汁100%のものだけ

1960年代までは法的な定義がなかったため、果汁を含んでいないのにジュースと名乗る商品もありました。そのため、主婦連合会などの消費者団体が「果汁100%のもの以外はジュースと名乗ってはいい」と不良ジュース追放運動を行った結果、1967年にJAS法が改正され、果汁100%のもの以外はジュースという名称で販売出来ないことになりました。(糖類・蜂蜜・食塩などの添加は許されている場合があります。)

それから45年もの年月がたちましたが、日本においては、いまだに、果汁という本来の意味ではなく、コーラなどの炭酸飲料なども含めた甘いソフトドリンク全般をジュースと呼ぶ習慣が残っているようです。かつて、多くのメーカーが、果汁飲料ではないソフトドリンクをジュースという商品名で長らく販売していた歴史の名残りと言えるでしょう。

ストレートと濃縮還元

ジュースには、ストレートと濃縮還元との2種類があります。ストレートとは、その名の通り、果汁を搾ってそのまま容器に詰めたもの。



ヨシケイ埼玉取り扱いのジュース

旬の時期に収穫した農産物をすぐに搾ってジュースにしています。このため、原料となる農産物の産地や数量が限定されているものがほとんどです。また、素材本来の味や香りが残しやすいという利点があります。一方、濃縮還元とは、搾った果汁から水分を飛ばし、4〜6倍程度まで濃縮して冷凍保存しておき、使う時に水を加えて元の濃度に戻すという製法です。ストレートジュースに比べ保管費や運搬費が安く済む、原材料を安定的に確保出来るため季節を問わずジュースが製造出来る等の利点があり、比較的安価に商品提供出来る製法であると言えます。このため、一般のスーパーなどに並ぶジュースの多くはこちらのタイプです。尚、濃縮還元タイプは、製造中に香りが飛んでしまう場合もあり、それを補うために香料が加えられる場合も多いようです。(現在は、香りを残す製造技術も開発されており、メーカーによっては香料を添加しないで製造を行なっているところもあります。)

ことが多くようですが、一概にそうとは言えません。ジュースの美味しさを決めるのは、甘味の指標である糖度、酸味の指標である酸度、そのバランス(糖酸比)、及び香りと言われていますが、ストレートジュースは原料となる果実の品質がそのまま果汁の品質に影響しますので、原料の農産物を収穫した時期・地域・収穫年度によるばらつきがそのままジュースの品質に影響を与えます。これに対して濃縮還元ジュースは、濃縮することで原料果実による品質のばらつきを緩和し、また濃縮還元糖度を一定にすることにより、一定した品質のジュースを提供することが可能になります。果実の風味をそのまま味わえるストレート果汁、品質を均一に保ち、いつも変わらない美味しさを味わえる濃縮還元果汁、それぞれの特徴を理解した上で、商品を選択していただきたいですね。

原材料

先にも記載した通り、ストレートジュースの場合、原料となる農産物の産地が明確であり、商品のパッケージにも、産地や品種が記載されています。(場合によっては農法まで表示されています。これに対し、濃縮還元ジュースの場合、そこまでは表示されていないケースも多いようです。濃縮還元ジュースを購入する場合は、信頼出来るメーカー(原材料の素性をしっかり把握しているメーカー)のものを選びたいものです。

ヨシケイ埼玉では様々なメーカーのジュースを取り扱っていますが、特別にお客様に馴染みの深いメーカーと言え、「ゴールドバック株式会社」と「株式会社アルプス」でしょう。どちらも、原料となる農産物が豊富で(ストレートジュースを作る上で良い原料が確保出来る)、良質な水に恵まれている(濃縮還元ジュースを作る上で美味しい水が確保出来る)、長野県に工場を持っています。

ゴールドバックさんは、昭和34年、東急グループの創業者五島慶太氏により、生まれ育った信州の農業復興を目的として設立されました。一般にはあまり知られていないことなのですが、実は、高い製造技術が必要とされるにんじんジュースの製品化に日本で最初に成功した、非常に技術力の高いメーカーです。アルプスさんは、昭和2年創業で、ワインやブランドーなどを製造するワイナリーでもあります。このため、葡萄の加工技術の高さは業界内でも定評があります。葡萄農家と長年築いてきた強い信頼関係から、一般にはほとんど出まわらないが、ジュースにすると非常に美味しい品種の葡萄(コンコードやナイアガラなど)も契約栽培によって確保出来ています。両社とも、信州産を中心とする国内産農産物で品質の高いストレートジュースを製造するとともに、国内では安定確保が困難な農産物をジュースにする場合、原材料の産地が明確な濃縮果汁を輸入し、良質な水で還元して濃縮還元ジュースを製造しています。

“食べる”を見つめる、考える。～食生活アドバイザーから

糖質をコントロールして 体調管理を

数年前、「低インシュリンダイエット」「ローカーボダイエット」などと呼ばれる、糖質を制限したダイエット法が話題になりました。同じ食事療法が最近では「糖質制限食」と呼ばれるようになり、糖尿病やメタボリックシンドローム他、様々な生活習慣病に悩む人々に、医師が薦めるケースも増えていきます。



東松山支店 菅根 敦子

糖質制限のポイントとは、次の通り。

- 魚介・肉・豆腐・納豆・チーズなど、タンパク質や脂質が主成分の食品はしっかり食べて良い。
- 糖質、特に白パン・白米・麺類・菓子・白砂糖など、精製糖質の摂取は控えめに。
- 主食を摂る時は、未精製の穀物が望ましい。(玄米・全粒粉のパンなど)
- 海藻・きのこ類・糖質含有量が少ない野菜(ほうれん草・小松菜・ブロッコリー等)を積極的に摂る。果物は少量にとどめる。
- オリーブオイル・魚油(EPA・DHA)を積極的に摂り、リノール酸を減らす。
- マヨネーズ(砂糖なしのもの)やバターもOK。
- 蒸留酒(焼酎・ウイスキーなど)はOK。醸造酒(ビール・日本酒・ワインなど)は控える。
- 間食やおつまみはチーズ類やナッツ類を中心に適量摂る。菓子類やドライフルーツは不可。
- 料理は、だし・塩・醤油を中心に、甘さ控えめの味付けにする。
- 出来る限り化学合成添加物の入っていない食品を選ぶ。

糖尿病やメタボリックシンドロームだけでなく、低血糖症による、「朝、なかなか起きられない」「常に体がだるい」「低体温で抵抗力が弱い」「集中力がない」「キレやすい」等々の症状も、糖質を制限することで改善が期待出来ると言われています。基本は、「主食(炭水化物)・甘いもの・お餅やスナック菓子等を減らして、甘くないおかずをたっぷり食べる」こと。毎日の食生活で、少し意識してみたいかがでしょうか？

※持病のある方、虚弱体質の方は、糖質制限食を実践する前に、あらかじめ医師に相談してください。

教えて、
岡山さん!

正しい知識で家事上手になる

ちょっとしたコツを知っているだけで、お料理の味がグンと良くなったり、家事が楽になったりします。お母さんにもお姑さんにも聞きそびれた“台所心得”を、岡山さんに伝授してもらいましょう。



岡山先生(おかやま・あきお)

慶応義塾大学経済学部卒業。(株)アルフレックスジャパン、(株)VANチャケットなど超一流のインテリアやファッションメーカーのブランド構築に携わる中で、「ライフスタイルの基本は食」と確信。現在は、調理道具研究者・家庭料理アドバイザーとして活躍するとともに、オリジナルの調理道具の開発も行う。食育に関する講演も多数。著書に「料理のきほん 食の常識」(グラフ社)がある。

Q 食材の正しい保存 ①野菜編

野菜は、なんでもかんでも冷蔵庫に入れておけば良いという訳ではありません。肝心なのは、「野菜は収穫したら死んでしまうのではなく、収穫後も生きていく」ということ。ですから、「野菜を気持ちよく寝かせてあげる(安眠させる)にはどうしたら良いのか」を考えましょう。

①“野菜の敵・エチレン”の影響を受けないようにする

野菜の鮮度の最大の敵は、植物ホルモンのエチレン。このエチレンが野菜や果物を老化させるのです。従って、「自分でエチレンを沢山発生するもの(トマト・メロン・りんご・桃など)」と、「自分ではエチレンを発生することは殆どないけれど、他の果物や野菜が出すエチレンによって老化してしまうもの(キャベツ・レタス・胡瓜・さやいんげん等)」は、完全に分けて保存するようにします。

②正しく分別保存する

冷蔵の引き出しが2つ以上ある大きな冷蔵庫の場合は、引き出しを分ければ簡単に分別出来ます。引き出しが1つという場合はポリエチレンの袋を活用しましょう。「エチレンを大量に出す野菜や果物」は、それぞれを別の袋に入れ、必ず輪ゴムで閉じて密封します。「もう一方のグループに所属する野菜や果物」は、袋の口を折り曲げる程度で充分です。こちらも厳密には、それぞれ個別の袋に分けるのがベストです。葉物野菜の場合は何種類かまとめて袋に入れても構いませんが、葉っぱが傷つかないように気をつけて袋に入れてください。(傷ついた葉っぱはエチレンが発生しやすくなり、袋の中に充満して、元気な葉っぱまで老化してしまいます。)カット野菜は、カット部分全面が傷ついている状態で老化が早く進みますので、他の野菜と完全に分別し、早めに召し上がることをお勧めします。



③冷蔵庫の温度は2~5℃に設定

最も適切な温度は0℃なのですが、もしも0℃以下になった場合は凍って品質が低下してしまうので、冷蔵庫の温度設定の誤差を考えると、2~5℃程度が安心です。

④原産地と保存温度・保存期間の関係を意識する

もともと熱帯や亜熱帯地方が原産の農産物は、低温で長期間保存すると低温障害が起きて組織が破壊されてしまいます。下記の表を参考にし、冷蔵庫に何日も入れっぱなしにすることがないように気をつけましょう。冷蔵庫で保存する場合は、かぼちゃや里芋は3週間まで、その他の野菜は1週間までを目安にしてください。ニンニクや玉ねぎは、布袋やテラコッタの器などに入れ、乾燥気味の場所につるしたり、置いておけば充分です。

主な野菜と果物の最適な保存温度

15℃	トマト(少し青いもの)
14℃	生姜
13℃	さつまいも
10℃	オクラ、かぼちゃ、胡瓜、里芋、茄子、ピーマン
5℃	西瓜、メロン
3℃	じゃが芋
0℃	苺、枝豆、かぶ、カリフラワー、キャベツ、小松菜、牛蒡、さやえんどう、大根、玉ねぎ、トマト(完熟)、人参、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、大和芋、レタス(注:凍結厳禁ですので、冷蔵庫の温度は2度~5度に設定のこと)

※白菜・大根・キャベツなどの大型野菜は、家の外の気温が10℃以下の場合、新聞紙で包み、更にポリ袋で包装し、段ボール箱にでも入れて、日の当たらない場所に置くならば、1ヶ月以上は持ちます。(注:但し、カットしてある場合は老化が早くなりますので、この保存方法は出来ません。)

ヨシケイおすすめ SHOP

Organic & Natural

身体に優しいもの、心を潤すこと、リフレッシュ出来る空間…。ヨシケイスタッフのお気に入りショップをご紹介します。今月は、秩父営業所 青木玲美のお薦めショップです。

あさみ 阿左美冷蔵 金崎本店

長瀬に遊びに来たら、天然氷のかき氷を。

埼玉県下で唯一天然氷を作っている氷屋さん。長瀬の宝登山麓から湧き出た沢の水で出来た氷は、ミネラル成分たっぷりでもろやかな味わい。オリジナルのシロップは季節ごとに変わり、自家製の梅酒、あずき味の他、クリーミーなキャラメル味や甘酒味など、豊富な種類が揃っています。

📍 埼玉県秩父郡皆野町金崎27-1

秩父鉄道「上長瀬」駅より徒歩3分

関越自動車道・花園ICより秩父方面へ30分

☎ 0494-62-1119

※繁忙時は不通になることがあります。

🕒 10:00 ~ 17:00

※混雑時は15:00頃オーダーストップ。

📅 木曜日

🅐 あり

※数台分なので空きがない場合は駅の駐車場へ(1日500円)



《メニューの一部》

かき氷.....600~1,000円(税込)
(フレーバーは常に8~10種の用意があり、季節ごとにフレーバーが変わります。)

※オフシーズンには、ルイボスアールグレイティー・オーガニッククッキー・あんみつ等も有り。

今月のクイズ

裏面の「おたより&メール大募集!」の用紙にクイズの答えを記入してご応募ください。クイズの答えだけでなく、ヨシケイへのご意見やご質問等々も書いていただくと嬉しいです。お便りを掲載させていただいた方と、クイズの正解者の中から抽選で当選された方に、右側で紹介している【アイストレー クールビーンズ】をプレゼントいたします。たくさんのご応募をお待ちしています。

ジュースには●●●●●ジュースと、濃縮還元ジュースの2種があります。

裏面の○の中にクイズの答えをお書きください

*答えは、今月号の「オアシスメイト」のどこかに書いてあります。じっくり読んで探してくださいね。

4月号の答えは「アローカナ」でした。 当選者の発表はプレゼントの発送を以て代えさせていただきます。

アイストレー クールビーンズ

10
名様

ゆっくり味わう、アイスカフェオレ。

珈琲豆の形をした氷が出来るアイストレー。珈琲を凍らせてグラスに入れ、ミルクを注げば、ひんやり冷たいアイスカフェオレが出来ます。コーヒーゼリーの型として使っても良いですね。

- ◆縦21.2cm×横11.2cm×高さ2.5cm
- ◆仕上がり/縦5.2cm×横3.4cm×高さ2.3cm
- ◆重さ: 95g
- ◆素材: シリコン
- ◆耐熱冷温度: 230℃~-14℃
- ※1度に8個出来ます。



千葉在住の三女から『味の母』を教わりました。ヨシケイさんで見つけ、安心致しております。 入間市 寺元孝之様

みりんの記事を読んで、また1つ、娘が大きくなったら教えてあげたい事が増えました。私の料理を味見したパパ(主人)は、必ず、「みりんが足りない」と言います。いつも、「いったい“みりん”って、何?(どんな働きをするの?)」とよく分からないまま使っていたのですが、それでもうちは本物のみりんを使っていました。 毛呂山町 N.O様

「たべもの塾」に関して、毎月たくさんのおたよりをいただいています。どうもありがとうございます。「この食材に関して掲載してほしい」というご要望がございましたら、ぜひお寄せください。

3才の孫が、毎日ヨシケイさんの配達の高岡さんが来ることをとっても楽しみに待っています。元気な挨拶の後、必ず一声かけてくれるので、ありがたいと思っています。先日は、体調を崩したとのことで、2～3日は別の方の配達だったのですが、孫は「早く良くなるといいね。来週はひかるちゃんに会えるといいね」と言っていました。お体大切になさってください。 毛呂山町 下田せつ子様

心が温くなるおたよりをありがとうございました。こういう可愛いお客様が毎日待っていてくださると、スタッフのやり甲斐もグンとアップすることでしょう。これからもずっと、長いおつきあいが出来ますように。

ヨシケイさんにお世話になってから、我家の味付けは変わりました。レシピを見ているうちに、調味料・食材の量などの目安が分かってきたのです。おかげ様で味付けの失敗がなく、残飯もなくなりました。ところで我が家では、よく、レンコン・牛肉ミンチ・ハンペンでハンバーグを作り、大根おろしで食べるのですが、とっても美味しいですよ。皆様も作ってみてください。 狭山市 S.H様

美味しそうなレシピをありがとうございます。野菜・肉・魚がすべて入って、食物繊維もたっぷり、とってもヘルシーなハンバーグですね。暑くなる季節には、大根おろしとぼん酢が合うでしょうね。早速作ってみます!

先日、「楽しくスペシャルメニュー」(カット野菜を使ったお手頃価格のメニュー)に関するアンケートを実施した際は、たくさんのお客様からのご協力をいただきまして、本当にありがとうございました。この場をお借りして、改めて御礼申し上げます。ご協力くださった皆様の中から抽選で50名様に「活性水飼育たまご あかね玉」10個をプレゼントさせていただきました。お寄せいただいたご意見は、スタッフ一同で共有し、今後の参考にさせていただきます。

以下、お寄せいただいたご意見の一部をご紹介します。

- カット野菜のおかげで調理時間が短縮できて助かった。「楽しくスペシャル」が定番メニューになると嬉しい。
- 包丁を使わずすぐ調理が出来るので、主人や子どもでも作れるところが良い。
- 高齢で、なお且つ療養中なので、簡単に調理出来るのは本当に助かった。
- 洗い物が少なく済み、エコロジカルだと思った。
- 子育て中で時間に追われているので本当に助かった。久しぶりにゆったりした気持ちで過ごせた1週間だった。

少し先のお話になりますが、今年の11月下旬から、カット野菜を使ったお手頃価格のメニューを導入する予定です。楽しみにお待ちください。

- カット野菜はすぐに調理出来て便利な反面、火の通る時間が違う野菜が一緒に袋に入っていることに違和感があった。(にんじんと葉物とか)
- 難しいのかもしれないが、野菜は種類別に小分けになっていると便利。苦手な野菜もあるのだ。
- 野菜の切り方は、メニューによって変えるべきでは? ご不便をおかけして申し訳ありませんでした。人参など、厚みがあり火が通りにくかったものもありましたので、今後は十分配慮いたします。

- なんとなく似たような感じのレシピだったので、目新しいメニューもあるといいと思った。
- 人気のメニューをラインナップいたしました。カット野菜の内容が似たようなものになっておりました。こちらも今後の課題といたします。

予想を上回るたくさんのご意見をいただきまして、本当にありがとうございました。利便性やエコの観点からご満足していただけた反面、多くの課題をいただいた事に感謝いたします。これからもお客様に喜んでいただける企画を考えて参りますので、どうぞたくさんのご意見をお寄せください。

編集後記



たかすぎ

風薫る5月!です。5月といえば、子どもの頃家族ドライブで、よく『五大尊のつつじ』(越生町)を見に行きました。頂上まで登って見る景色の綺麗なこと...つつじの種類は紫色の“オオムラサキつつじ”くらいしか分からないのですが、12種類約10,000株あるそうです。ドライブ帰りの“一里鮎”は外せないお土産です。

おたより & メール大募集

カフェ・オアシスに、皆様のお声を寄せてください。食材への感想やご意見・ご要望、スタッフへの質問、ご家庭やお食事につながる楽しいエピソードなど、ジャンルは問いません。この用紙に書き込んでヨシケイスタッフにお渡しいただくほか、FAXやeメールでお送りいただいてもけっこうです。

*お便りを採用させていただいた方と、クイズの正解者の中から抽選で当選された方に、【アイストレー クールビーンズ】(10名)をプレゼントさせていただきます。締切は5月18日(金)です。

★食材への感想やご意見・ご要望、スタッフのサービスについて等お寄せください。

.....

.....

.....

.....

.....

クイズの答え ○ ○ ○ ○ ○

今月号で興味深かったところ

拠点 _____ コース _____ お客様コード No. _____ お名前 _____ 様

メールアドレス wewe-info@yoshikei-sai.jp FAX 04-2944-9487

5月の休日スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

○印の日が休日です。

6月の休日スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

○印の日が休日です。

ホームページアドレス
<http://www.yoshikei-sai.jp/>

携帯電話(iモード、ソフトバンク)
<http://www.yoshikei-sai.jp/i/>


株式会社 ヨシケイ埼玉
 発行: オアシスメイト編集室
 〒359-0014 所沢市亀ヶ谷249-1
 TEL 04-2944-6211 FAX 04-2944-9487


 エコマーク認定印刷物
 第02120068号
この印刷物は、環境に配慮された原材料を使用し、リサイクルを考慮して製作されています。不要となった際は、回収リサイクルに出しましょう。印刷内容とエコマークは関係ありません。

オアシスメイト

おいしくて・あんしんで・しぜんに近い・すこやかな食材

oasis cooking

かんたん・かわいい・おいしいおやつ

卵と練乳の蒸しケーキ

卵入りの素朴な生地に
コンデンスミルクで
マイルドな甘さを添えています。
蒸すだけで手軽に作れるので、
朝食やおやつにどうぞ。

【材料】(直径7cmのプリン型8個分)

卵	2個
砂糖	40g
コンデンスミルク	大さじ3
A 牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ2
バニラエッセンス	少々
B 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ2

【作り方】

- ①ボウルに卵を入れて泡立て器で溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- ②Bをよく混ぜあわせた後、「①」にふるいながら加え、粉がなじむまで泡立て器でグルグルと混ぜる。
- ③「②」の生地をスプーンですくい、型の7～8分目まで入れる。
- ④蒸気が上がった蒸し器に並べ入れ、15分ほど蒸す。中央に竹串を刺してみても付いてこなければ蒸し上がり。
- ⑤好みに熱した鉄串を当てて、焼き目をつけても良い。

ちょこっと豆知識!

- *金属製やシリコン製のプリン型に薄手の紙カップを重ねると便利です。
- *蒸し器のないご家庭でも、100円ショップで手に入る万能蒸し器(穴が空いたアルミの板が重なっていて、鍋のサイズに合わせて大きさが変えられるもの)があれば、自宅にあるお鍋を使って蒸すことができます。



2012.5 VOL.230

毎月発行



「煎茶」は新芽が出てから摘み取りまでずっと日光を浴びた状態で育て、「玉露」は、日光を遮って育てます。「かぶせ茶」は、ちょうどその中間、遮光率約50%で育てます。茶葉は光合成すると渋み成分のカテキンが増し、遮光するとカテキンの増加が抑えられ、旨み成分であるテアニンが増すという特徴があるのです。このため、煎茶は程よい渋みと爽やかな香り立ちを、玉露やかぶせ茶は渋みが少なく深いコクや旨みを持ったお茶になります。

暮らしの

知ってるつもりを再チェック

母の日・父の日の気遣い

5月の第2日曜日は母の日、6月の第3日曜日は父の日。親の愛情は普段は当たり前のように感じるもので、なかなか感謝の気持ちを表す機会がありませんが、年に一度くらいは改めて「ありがとう」を伝えたいですね。大手インターネットサービス・楽天市場の調査によると、「母の日に欲しい贈り物トップ5」は、「一緒に外食」「家事を代行」「洋菓子」「一緒に旅行」「花(カーネーション以外)」、「父の日に欲しい贈り物トップ5」は、「お酒」「洋服や服飾雑貨」「食べもの」「健康グッズ」「デジタルフォトフレーム」だそうです。



【家事代行】ご自分でお手伝いに行くことが出来ない場合、家事代行サービス業者に依頼するという方法もあります。たとえば全国展開している「ダスキンメモリーメイド」では、定期的に訪問して家事をするサービスとは別に、「1回のみの家事おてつだい」というコースがあり、費用は1回/2時間あたり、埼玉県内8400円、東京都内10500円です。

【花キュービッド】全国のお花屋さん(花キュービッド加盟店)からお花を届けるサービス。インターネット受付の「当日配達特急便」は昼の12時まで、電話受付の「スーパーバイク便」は午後1時までに申込み、当日中の配達が可能です。

※ただし、「当日配達特急便」「スーパーバイク便」の支払いはクレジットカードのみ。詳細は「インターネット花キュービッド」のサイトで。

【デジタルフォトフレーム】デジタルカメラや携帯電話などで撮影した画像や映像を、メモリカードを介して取り込み、液晶に表示するデジタルの写真立てです。お子さんやお孫さんが携帯電話で撮影した写真を、離れて暮らしているご両親の元にあるデジタルフォトフレームに送信することが出来るサービスもあります。(ドコモの「お便りフォトバネル」など)

【一緒に外食】いつもよりちょっと贅沢なお店に、お父さんやお母さんをご招待するのも良いですね。個室のあるお店なら、家族水入らずでゆつくりと過ごせることでしょう。たとえば、埼玉県大里郡寄居町の「喜楽」では、昭和初期のたたずまいを残す離れ座敷で四季折々の会席料理が楽しめますし、さいたま市中央区の「二木屋」は、日本国登録有形文化財となっている古く懐かしい日本家屋で、毎月変わる室礼(しつらい=室内の装飾)を鑑賞しながら食事することが出来ます。