

住まいのかわら版

Vol.5
2016年7月号

＜発行＞
拡伸工務店
久喜市菖蒲町三箇
TEL.0480-85-6590
FAX.0480-85-6596

魚焼きグリルでおいしい暮らしを楽しみましょう♪

キッチンのコンロにしている魚焼きグリル。強力な火力を活かして、魚を焼く以外の料理に使うことが注目を集めています。



みなさま、元気で過ごしてはいかがでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「魚焼きグリル」です。

魚焼きグリルの特徴とお手入れ法

魚焼きグリルはグリルの網の下にある受け皿に水を入れて使う「有水タイプ」と水を入れない「無水タイプ」があります。以前は「有水タイプ」が主流でしたが、魚がふっくら焼けるといったメリットがある反面、水を入れる手間や後片づけが面倒という難点がありました。その後「無水タイプ」が登場。魚がカリッと焼けますが、網に食材がこびり付きやすいのが難点。でも、使い勝手が比較的ラクなことから、現在は「無水タイプ」が主流になっているようです。また、ヒーターも片面、両面の2タイプが。両面タイプはひっくり返さなくてもいいので手間が省けます

が、網に食材がこびり付きやすいです。片面タイプは、網に食材がこびり付きにくいけど、ひっくり返さなければならぬ手間が。それぞれの特徴を踏まえて、お好みを選ぶと良いですね。

グリル網や受け皿のお手入れは、重曹やセスキ炭酸ソーダをお湯で溶かしたものに付け置きすると、汚れやニオイが落ちやすくなります。



調理前に網に油やお酢を塗ると食材がこびり付きにくくなります♪

ピザも野菜もクッキーもおいしくできます♪

魚を焼く以外に、おすすめの使い

方をご紹介します。

まずはピザトースト。4枚切りのトーストにケチャップ、ピーマンや玉ねぎ、トマトといったお好みの野菜、黒こしょう、ピザ用チーズを乗せます。グリルは2〜3分程予熱し、ピザトーストを入れて様子を見ながらグリルによって中火〜強火で3分程焼けば、外はカリッと、中はもちっとした味わいが楽しめます。

また、鶏肉のグリル焼きも皮がパリッとしてジュシーに♪鶏もも肉の皮にフォークで穴をいくつかが開け、塩、こしょう、酒で下味をつけて5分ほど置きます。ヒーターが片面の場合はグリルを1分予熱した後、皮を下にして鶏肉を乗せ、強火で5〜7分焼いたら裏返してさらに強火で4〜5分。ヒーター両面タイプなら予熱なしで様子を見ながら中火〜強火で10分焼きます。



頭の体操！
間違いがしゲーム
上へのイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



鶏肉のグリルは醤油&砂糖の照り焼き味やウスターソース&ケチャップのバーベキューソース味もおすすめ！焼き時間は様子を見ながら調整してください。

さあがり！
クッキーだって焼けます。ホットケーキミックス200gとバター、砂糖各大さじ3、卵1個を合わせ、ひとかたまりにしたらラップなどで包んで20分程冷蔵庫で寝かし、取り出したら形成して中火で3〜4分焼きます。ヒーター片面ならひっくりかえしてさらに2〜3分焼きます。

焼き野菜もおいしいですよ。アルミホイルにじゃがいもやかぼちゃを薄く切って並べ、塩、こしょう、オリーブオイルをかけ、弱火で10分焼けばOK。パプリカや玉ねぎ、アボカドは弱火で3分ほど焼き、焼き具合によってはさらに少し焼いてください。さつまいもをアルミホイルに包んで弱〜中火で30〜40分焼き、10分程放置すればホクホク焼き芋がで



予熱や焼き時間はあくまで目安です。機種によって火力が多少異なりますので、確認しながらつくってくださいね。

イマドキ  トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



塩の少々とひとつまみの違いとは？

料理に関する本やテレビなどを見ると、レシピに「塩少々」とか、「塩ひとつまみ」などといった表示がありますね。なんとなく感覚で入れている人も多いのでは？そこで、実際どれくらいの量なのか、ご紹介します。「少々」とは、親指と人差し指2本でつまんだ量のこと、だいたい小さじ1/8～1/10くらいだそうです。「ひとつまみ」とは、親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量で、小さじ1/4～1/5程度。つまり、少々よりもひとつまみの方が量が多いんですね。ちなみに、漬物などのレシピには「ひとにぎり」という表示もあります。これは、手で軽く握った量で、大きじ2～2と1/2くらい。ただし、人の手の大きさや塩の粒の粗さによって誤差があるので料理の味をみながら、自分流の「少々」「ひとつまみ」の量を把握しておくといいですね。



珪藻土が暮らしの身近なアイテムに！

珪藻土ってご存知ですか？藻類の一種である「珪藻」の殻の化石からなる堆積物で、調湿性や断熱性、脱臭性に優れていることから、壁の仕上げ材に使われることがあります。そんな珪藻土の特徴が注目され、身近な生活雑貨に形を変えて登場しています。その代表的なものがバスマット。布製だと家族が使った後は濡れていたり、こまめな洗濯が必要だったりしますが、珪藻土のバスマットなら、濡れた足を置いても早く乾くのでいつでもサラサラで気持ちよく使えます。お手入れもたまたまに陰干しをするだけでラク。デメリットは割れやすいことですが、雑に使わなければ長持ちするので、人気が高まっています。また、速乾性というメリットを活かして、コースターや洗った食器をちょい置きできる水切りボードも登場。ほかにも湿気を嫌うコーヒーやお茶用のスプーンや、歯ブラシ立てもあります。素材感を活かしたシンプルなデザインはインテリア的にもグッドです。

こんにちは

頼れる町の大工さん 拡伸工務店です。



お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです

代表取締役社長
尾身昇

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思えば紙をお届けいたしました。

新築・リフォーム等、ご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしく願いいたします。

間違いさがし答え：①右飛行機の向き ②窓 ③お母さんのズボンの丈 ④お父さんの本 ⑤キャリーバッグ

ご相談・お問い合わせはこちらまで



明るい住まいのパートナー
有限会社 拡伸工務店
KAKUSIN

<フリーダイヤル>

0120-411897(ヨイイクイナ)

<営業時間>

9:00～18:00 (水曜定休)

拡伸トピックス

完成見学会を開催します！

今月の三連休(7/17,18,19)
に久喜市菖蒲町三箇にて完成
見学会を実施致します。

新築・リフォームをご検討
中の方はぜひお越しください。

