

住まいのかわら版

vol.7

2016年9月号

<発行>

拡伸工務店

TEL.0480-85-6590

FAX.0480-85-6596

お酢を活かしたレシピで美味しくヘルシーに♪

体に良く、料理に美味しさをプラスできる「酢しようが」や「酢玉ねぎ」、彩りもキレイな「果実酢」をご紹介します！

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？
みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報を届けいたします。今回のテーマは「お酢を活かしたレシピ」です。

最近、注目されている「酢しようが」や「酢玉ねぎ」。料理に足して良し、調味料に使っても良し！と重宝されています。また、健康面でも話題になっています。しょうがのジンギスオールという成分は免疫力を高めてくれるとか。さらに、温かいものに加えると、ショウガオールという成分によって基礎代謝を上げることができます。玉ねぎは血液をサラサラにし、不眠や便秘の解消に効果的。これらに、アミノ酸やケン酸を含むお酢を合わせることで、それらの効果がさらにアップし、デトックスやダイエットの効果も期待できます。つくる際、どちらもアミノ酸が豊富に含まれる黒酢が一番おすすめですが、黒酢に比べてケセスなく、食べやすい米酢やりんご酢でも十分です。



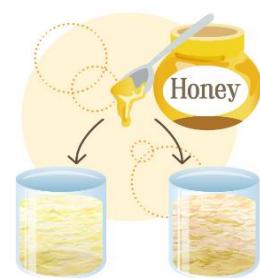
酢しようがと酢玉ねぎで料理のアレンジも広がる

●「酢しようが」のつくり方……
うがは、栄養を十分に摂れるように皮つきを使い、フードプロセッサーで細かく、もしくは、包丁でみじん切りにします。しょうがと同量程度のお酢を清潔な瓶に入れ、冷蔵庫でひと晩寝させれば食べられます。冷たい、3週間ほど持ちます。冷

たい、3週間ほど置くことで成せるだけでも美味。ラーメンやみそ汁に入れたり、炊き込みご飯をセツする前に入れれば、しょうがの香りが引き立ちます。

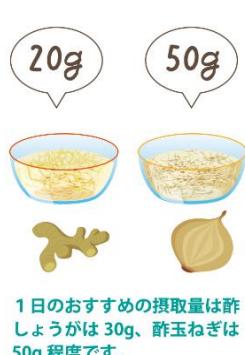
また、肉や魚をしょうゆと砂糖、みりんで調理するときに汁ごとブランスすれば、さっぱりとした味に仕上がります。

1日のおすすめの摂取量は酢しようがは30g、酢玉ねぎは50g程度です。



も立派な一品に。青菜のおひたしに加えるのはもちろん、ポテトサラダに入れればよりさっぱり味に。アジや鶏肉の南蛮漬けを作るときに汁ごと使えば、味付けも簡単です。

●「酢玉ねぎ」のつくり方……玉ねぎ中1個に対し、お酢は大さじ5杯程度を目安にします。玉ねぎを薄くスライス。約15分そのまま置くことで成分が安定し、加熱しても効果的に栄養が摂れるそうです。清潔な瓶にスライスした玉ねぎ、お酢を入れ、冷蔵庫へ。ひと晩で出来上がります



おいしい果実酢 おいしく楽しくて

もっと気分を楽しくしてくれるのが果実酢。彩りもキレイですし、炭酸やお酒で割れば、バリエーションも広がります。手軽なのが、バナナやキウイ。季節によって桃やパイン、

が、2～3日置くと、辛味がほど良くなっています。お酢と氷砂糖の量は好みで調整してくださいね。

果実酢は穀物酢やりんご酢がさっぱり味でおすすめ。氷砂糖の量はお好みで調整してくださいね。

また、肉や魚をしょうゆと砂糖、みりんで調理するときに汁ごとブランスすれば、さっぱりとした味に仕上がります。

1日のおすすめの摂取量は酢しようがは30g、酢玉ねぎは50g程度です。



果実酢は穀物酢やりんご酢がさっぱり味でおすすめ。氷砂糖の量はお好みで調整してくださいね。



頭の体操！ 間違ひざがしひゲーム
上下的イラストで違うところが箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！



NEWS & INFORMATION

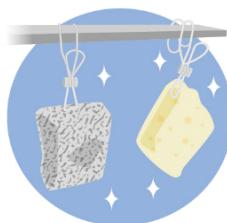
イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



台所用品を清潔に保ちましょう

毎日使う食器洗い用スポンジ類やまな板。毎日使うだけに、清潔を保ちたいもの。スポンジは使用後、スポンジ置きなどにすぐ置くと、接地面が乾きにくく、雑菌が繁殖するので、吊るして乾燥させてから置くことをおすすめします。まな板は使用後、食器用洗剤で洗ってから熱湯をかけるか、高濃度アルコール除菌剤を吹きかけてしばらく置き、洗い流して乾燥させると良いです。また、野菜用、肉・魚用と使い分けると、食中毒のリスクを減少させることができます。食器用水切りカゴも要注意です。水受け皿は放っておくと雑菌が繁殖し、ヌメリや臭いの原因に。たまつた水は使用の度に捨てて、食器用とは別のスポンジで洗い、水気を拭いてセットしましょう。本体は定期的に食器用洗剤で洗うことで水アカの付着を防げます。キレイな台所用品で毎日の食卓を快適に！



冷暗所ってどこ？

食品の注意書きを見ると、よく「冷暗所にて保存」という言葉を目します。そこで「冷暗所ってどこ？」と思ったこと、ありませんか？冷暗所とは常温（15～25度）よりも温度が低く、光が差さない場所のことを言います。冷たくて暗い場所というと、冷蔵庫をイメージしますが、あまりにも低すぎるのはNG。軒下や床下、キッチンのワークトップ下のキャビネットが冷暗所にあたるそうです。ただ、そのような場所は環境や季節によっては気温や湿度が高くなる可能性があるので、その場合は、冷蔵庫のなかでも冷えすぎない野菜室が適切だといいます。ちなみに、「直射日光や高温多湿を避けて保存」という内容も、未開封なら冷暗所が安心です。ドレッシングやしょうゆなどは品質の劣化や酸化を考え、開封後は冷蔵庫に保存することをおすすめします。



こんにちは

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

あなたの街の拡伸工務店です。

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できましたらと思い本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関しての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、よろしくお願いいたします。

間違い探し答え：①パラソルの犬の口 ②窓の数 ③男の子の椅子 ④パフェ ⑤犬のウォーターディッシュ

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

<フリーダイヤル>

0120-411897(ヨイイケイシ)

<営業時間>

9:00～18:00 (水曜定休)

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報
洗練されたデザインで機能性もパワーアップの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

STYLE SHADE
スタイルシェード

あなたのスタイルで
夏の日差しをカットして
今までになく心地よいお部屋に。

1day Reform

LIXIL

あなたスタイルで
夏の日差しをカットして
今までになく心地よいお部屋に。

毎年使えるおしゃれな「現代のよしす」

夏の日差し対策は外側でカットがいちばん効果的！

日射熱 **83%** カット

冷房費 年間 **28%** 節約

紫外線を 約 **90%** カット

冬 にしたら
キレイに収納でき
隠かくしを取らひめます。

Basic style フック固定タイプ

Balcony style キャリッジタイプ

Deck style デッキ固定タイプ

もう、暑の強烈な日差しで悩む必要はありません。窓の外側から日差しを遮って、部屋の温度上昇を抑える「スタイルシェード」。すっきりとしたデザインで、太陽の熱を83%もカットし、エアコンの使用を抑え節電にも役立ちます。通常の単体サッシはもちろん、シャッターサッシ、雨戸サッシにも対応。窓や窓に穴を開けずに取付けができる「アーチ型」構造や音を立てずに取付できる「オートロック」構造の採能性も抜群。あなたらしいスタイルで、涼しくて快適な夏をもたらします。

窓を開ければ、バルコニーの網を次ぎ抜ける鳥を取り込めます。

窓に心地よい陰蔭空間を生み出します。