

旬を食べよう 食の歳時記

4月の旬食材

アスパラガス



●選び方

鮮やかな緑色でハリがあり、穂先がピンとしまっているものが新鮮です。

●おすすめ保存方法

ラップかビニール袋で包んで冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。なるべく早めに食べきるようにしましょう。

●健康や美容への効果

アスパラギン酸を多く含みます。この成分は免疫力を高め、疲労回復、新陳代謝の促進に効果が期待できます。

アスパラガスの春色炒め

【材料】(2人分)

アスパラガス4本、小エビ(むき)50g、溶き卵1個、しょうが10g、サラダ油大さじ1

[A] 酒小さじ1、塩・こしょう各少々、サラダ油大さじ1、片栗粉大さじ1/2 [B] ガラスープの素少々、湯大さじ2、塩少々

- ① アスパラガスの根元を切り落とし、茎の下半分の皮をむいてから半分に切ってラップに包み、電子レンジで加熱(500Wで1分半)して、さらに半分に切ります。
- ② 小エビの背ワタをとり、[A]の調味料を絡ませておきます。
- ③ フライパンにサラダ油半量を熱し、溶き卵を軽く炒めて取り出しておきます。
- ④ サラダ油の残りを加え、みじん切りにしたしょうがを炒めてから②を入れ、色が変わったら①を加えてBで調味します。
- ⑤ ④に③の卵を炒め合わせたら出来上がり!



生活の豆知識 【キッチン編】

毎日立つキッチンでの裏技を知っていれば、あなたの生活が少しでも便利になるはず!今回は役立つキッチンのライフハックをいくつかご紹介します。

1.割った卵の殻を楽に取る方法

割った卵の中に小さな殻が入ってしまう事はよくありますよね。でも素手で取り除くのは結構難しい...そんな時には割った殻を使ってすくいと簡単に取る事ができますよ。

2.残ってしまったソースを保存するには?

トマトソース、パスタソース、ピザソースなど残ってしまいうまいかどうか迷った事ありませんか?そんな時は、製氷用の皿に移し替えて凍らせて保存しましょう。後から必要な分だけ使えて無駄がなくなります。

3.サラダを長く新鮮に保つ方法

キッチンタオルをレタスにのせて、ラップをして保存するとしっかり水切りができるんです。可能なかぎり水切りをしてから、このようにするとおすすめです。



 草野建設株式会社 住宅事業部
 〒976-0035 福島県相馬市程田字形部田26番地
 TEL 0244-36-1666 FAX 0244-36-4063
 E-mail info@kusano-c.co.jp
 URL <http://kusano-c.co.jp/>
 URL <http://greenhousing-k.com> (準備中)



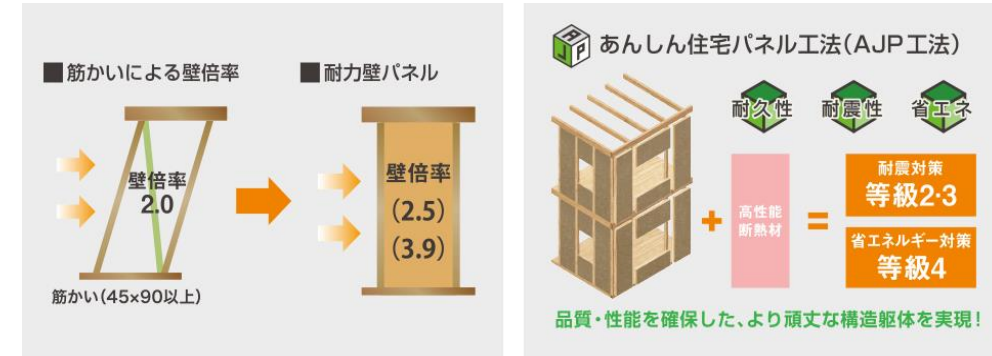
皆さん、こんにちは。
お花見の季節ですね。
外で飲むお酒は格別ですが、
コロナウイルス感染症の影響で
控える方も多いのではないのでしょうか。

せめて、おうちで、おいしいものを準備して
お花見の宴会気分を味わいたいですね。

さて、「災害に強い住宅」をご紹介します。

より頑丈な構造躯体で、耐久性、耐震性、省エネ性が高まる
あんしん住宅パネル工法があります。

ご興味のある方は、弊社までお問い合わせ下さい。



発行日2021年4月1日

目次:

ときめくお家のインテリア	1
暮らしのヒント	2
おもしろデザイン	2
ほがらか日記	3
お家づくりワード	3
食の歳時記	4
生活の豆知識	4

素敵!が見つかる

ときめくお家のインテリア

柔らかく優しい雰囲気 ボヘミアン・ヴィンテージスタイル

ポイント1: 上品な1人掛けソファ

全体的に丸みを帯びたフォルムが女性らしく、エレガントな表情を浮かべるカウチソファ。上質な肌触りとこだわりのタフティング、優しいカラーで大人女子なムードを放ちます。

ポイント2: アイコニックなパターンラグ

ペルシャ絨毯のような、民族模様のようなパターンを落とし込んだデザインラグがヴィンテージ空間にマッチ。毛足が短く、なめらかな手触りでオールシーズン使用できる。



