

旬を食べよう 食の歳時記

5月の旬食材

タケノコ



●選び方

穂先の色が黄色で、切り口の色がより白くみずみずしいものを選びましょう。より重い方が鮮度が高いです。

●おすすめ保存方法

買って来たらできるだけ早くアク抜きをして小さく切り水を張った密封容器に入れ、冷蔵庫で保存します。毎日水を入れ替えれば一週間ほど持ちます。

●健康や美容への効果

食物繊維を豊富にふくんでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。ローカロリーで血圧上昇の予防や疲労回復効果もあります。

タケノコ入りマーボー春雨

【材料】(2人分)

タケノコ(水煮)120g、ごま油大さじ1/2、ねぎ(みじん切り)1/3本分
しょうが(みじん切り)小1片分、にんにく(小・みじん切り)1片分
豚ひき肉100g、春雨(ショートタイプ)30g、七味唐辛子適量
(A)
しょうゆ大さじ1/2、料理の清酒大さじ1、鶏ガラスープ1/2カップ
みそ小さじ2、片栗粉小さじ1

- ①タケノコは食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、ねぎ、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
- ③ひき肉に完全に火が通り、ぱらぱらになったら①を入れてさっと炒め、(A)をよく混ぜて加える。
- ④弱火の中火に変え、春雨をもどさずに入れ、大きく混ぜながら1～2分春雨がやわらかくなるまで煮る。器に盛りつけ、七味唐辛子をふる。

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. 生姜の皮を簡単に剥く方法

生姜の皮をピーラーや包丁で剥くと分厚くなってしまったくない！そんな時はスプーンを使うと簡単に薄く剥けちゃいます。生姜をきれいに洗ってスプーンの先で表面を削るのがコツです。

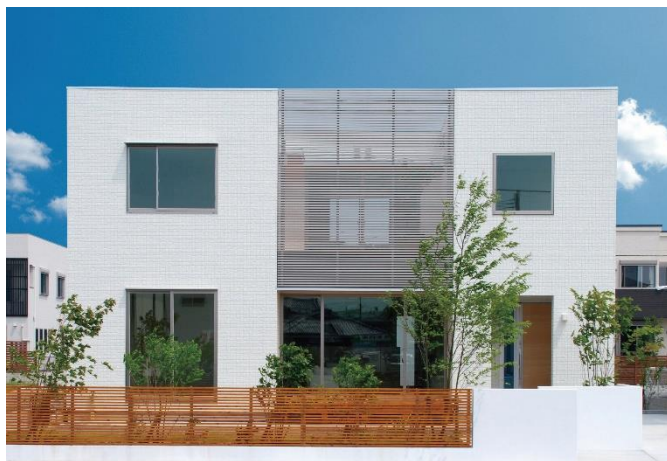
2. ケーキの残りを上手に保存する方法

残ったケーキをそのままにしておくと切り口が乾燥して美味しくなくなってしまいますよね。そんな時は切り口に食パンを爪楊枝で貼付けておけば、切り口の乾燥を防いで美味しく保存できます。



3. 透明なクリスタル状の氷の作り方

普通の水を凍らすと曇ってしまいますが、煮沸した水を凍らせると透明の氷を作ることができます。フルーツを入れたりするととても綺麗に仕上がります。



 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)



みなさん、こんにちは。もうすぐ、こどもの日です。
 子供の成長を喜び、振り返り、さらなる成長を祈る日ですね。
 『子孫繁栄』の意味を持つ柏もちを食べて、お祝いしましょう。



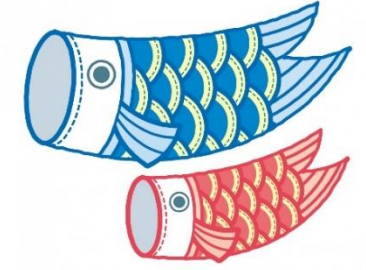
発行日2021年5月1日

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 |

さて、今回は、漆喰クロスのご紹介です。
 漆喰クロスは、「石灰石」を使用しています。
 また、「珪藻土」を配合することで、室内の湿気をコントロールします。
 自然の恵みのチカラを生かしたクロスです。

- ①室内のじめじめした湿気をコントロール
 - ②ペット臭や部屋の匂いを除去する効果
 - ③室内にある化学物質を吸着する効果
 - ④キズや汚れた場合も、専用タッチアップ材で簡単補修が可能
- 室内を快適な空間にします！！
 詳細は、弊社までお問い合わせください。



素敵！が見つかる

ときめくお家のインテリア

モトーンアイテムで
 モダンなワンルームレイアウト

Point 1 コロっとしたサイズで可愛いスツール
 デザイン性と座り心地を極めたドレッサーズツール。ソファと同じ布地を用い、より空間にまとまりを持たせました。化粧の時に腰かければ、気分が上がりそうです。

Point 2 シンプルな大理石調の家具
 白いキャンバスに黒の絵の具を流した様な美しい大理石調コンソールテーブルで海外のドレッシングルームのような空間を演出します。ワンルームやリビングにも気軽に置けるサイズ感で扱いやすいのがポイント。



～暮らしのヒント～

掃除は面倒！ だけどキレイで暖かい部屋で暮らしたいですね。
そこで、毎日のお掃除や片付けを少しでも楽しくするための方法をご紹介します。

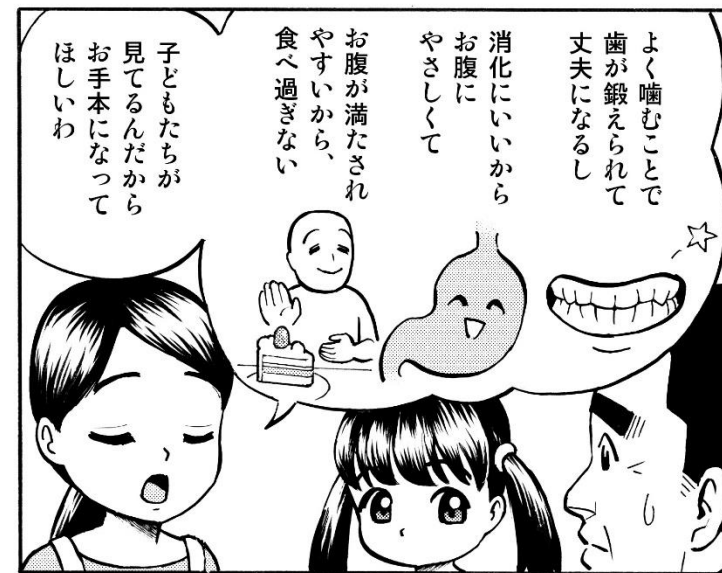
* 時間を区切って作業する

ゲーム感覚で掃除がしたい人には、“時間で区切って作業する”方法はどうでしょう。お掃除の始めにリストを作っておき、タイマーをかけて15分で作業を終わらせて少し休憩したら次の作業へ。短時間と割り切って集中でき、自分の頑張りが目に見えて達成感を味わえてモチベーションもアップしますよ！



* お気に入りの道具でお掃除する

汚れた雑巾やボロボロになってしまった帚など、掃除道具を持つだけでやる気が落ちてしまう時は、ぜひお掃除道具の見直しをしてみましょう！
パッケージやラベルが可愛いものにしたたり、好みの香りのものを使ってみたりするだけで気分が少し変わってくると思います。



ぼがら日記

よく噛んで編

おもしろデザイン 【インテリア雑貨編】

野菜や果物の形をかたどった不思議な器
「Reversed Volumes Bowls」

オーストリアにあるデザインスタジオmischer' traxlerによって設計されたもので、防水性の樹脂に野菜や果物などの型をかたどった面白い形状となっています。



一般的な野菜と果物をかたどった全10種類となっていて、形だけではなく色も合わせてより視覚的に元の野菜や果物の姿を想像できる、人間の想像力を利用した面白いプロダクトとなっています。



知っつく！ お家づくりワード

【間取り・設備編】

●ユーティリティ

アイロンがけやミシンなどの家事をするためのスペース。キッチンや洗面室に隣接した場所に設けるのが一般的で、食品の貯蔵庫や食器棚などを設置することも多い。

●パントリー

キッチン近くに設けられるスペースで、食品のストックやふだんあまり使わない食器や調理器具などを収納する場所のこと。ユーティリティを兼ねるケースが多い。

●スキップフロア

住戸内に設けた中2階のような高さの、異なるフロアのこと。空間の変化や視線の高さを変えることで、壁などで仕切らずに居室の独立性を高めることができる。段差の部分に収納庫を設けるなど、有効活用も可能。