

旬を食べよう 食の歳時記

6月の旬食材

らっきょう



らっきょうのはちみつ味噌漬け

- **選び方**
なるべく泥付きの状態、ふっくらとしていて傷がなく、粒がそろったものをおすすめです。
- **おすすめ保存方法**
生のらっきょうは足が早いので、購入したらできるだけ早く食べるのがおすすめです。保存するときは新聞紙などにくるんでからジッパー付きの袋に入れ、冷蔵庫で乾燥させない様にしましょう。
- **健康や美容への効果**
らっきょうにはカリウムが豊富に含まれているので、体内に溜まった余計な水分・塩分の排出を促しむくみを予防してくれます。

- 【材料】
らっきょう(正味)200g
【はちみつみそ】・はちみつ120g・みそ120g
- ①らっきょうを流水で汚れをざっと洗い落としながら一粒ずつに分け、ざるにあげて水をきる。
 - ②一粒ずつ、ひげ根と茎のつけ根を切り落とします。このとき、実の部分を大きく切り落としてしまうと、漬けるときに漬け汁がしみこみすぎて食感が悪くなってしまいますので注意しましょう。
 - ③水につけながら薄皮を剥きます。その後ざるに上げ、水をきり、消毒済みの保存瓶に入れます。
 - ④ ③にはちみつを注ぐ。みそをらっきょうの上に押しつけるように載せ、ふたで密封する。
 - ⑤一昼夜、常温において緩んだらざっくりと混ぜ合わせて保存する。

生活の豆知識 【雑貨編】

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. 吸盤の吸着力を復活させる方法
キッチンや浴室によく使う吸盤は、長く使っていると硬くなって吸着力がなくなってきますよね。そんなときは、沸騰した熱湯に浸すと、硬くなった吸盤が柔らかくなり吸着力が戻ります。火傷に気を付けて試してみてくださいね。

2. 衣類を早く乾かしたい時は
衣類やタオルを早く乾かしたいときは、脱水時にマイクロファイバータオルと一緒にいれて回すと干した際に早く乾いてくれますよ。ただし、ワイシャツなどアイロンが必要で皺が強く残ったら困るものは、一緒に回さないように注意です。



3. アイロン台の仕込み技
アイロン台のカバー下に、アルミ箔を敷いておくと熱効率アップで、節電にもなり、下からも熱を伝えられるので時間短縮にもなりますよ。



発行日2021年6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



みなさん、こんにちは。今回は、「ライフボックス」という商品のご紹介です。コンセプトは「省エネ・デザイン住宅」です。

COST
コスト
ムダなコストを最大限に省き、手にしやすい価格を実現した家

DESIGN
デザイン
余計なものは取り入れない、洗練された美しい住まいのデザイン

EFFICIENCY
性能
耐震性・気密性・断熱性など必要な性能のすべてを追求しやすいカタチ

FULL
充実
常に商品ラインナップの充実を図り、「理想の家」が必ず見つかるハウズブランドへ



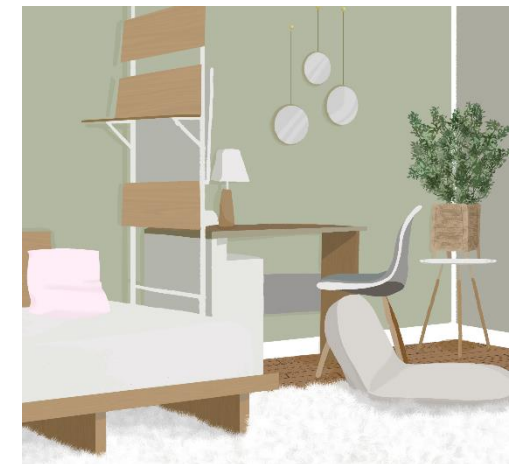
素敵！が見つかる

ときめくお家のインテリア

今旬のピスタチオグリーン
ナチュラルテイスト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
L字天板のデスクはスペースが広いので作業に必要なアイテムをパツと広げられるのが利点。収納を加えられたり、ナチュラルな色味にしたりと様々なテイストにマッチします。

Point 2
ロータイプベッドの最大の利点である「空間を広く見せられること」を活かすと同時にちょっとした存在感も加えたい方にはヘッド付きがオススメです。また、クッションやペットカバーでトレンドカラーを加えてもGOOD



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>

～暮らしのヒント～

一日に何度も行い、年中休みのない「料理」。ちょっとした工夫や時間短縮の積み重ねでストレスが少し和らぐかもしれません。今回は料理をスピードアップさせるコツについてをお伝えします！

*「味のバリエ」覚えておけば調べ物時間の短縮に
調味料の「組み合わせのバリエーション」さえ覚えておけば、調理時間もぐっと短縮できます。

例えば、

洋風：マヨネーズ+カレー粉／合う食材：ブロッコリー、かぼちゃ
中華風：ポン酢+ごま油／合う食材：いんげん、スナップえんどう
和風：だし醤油+おかか／合う食材：ほうれん草、揚げなす

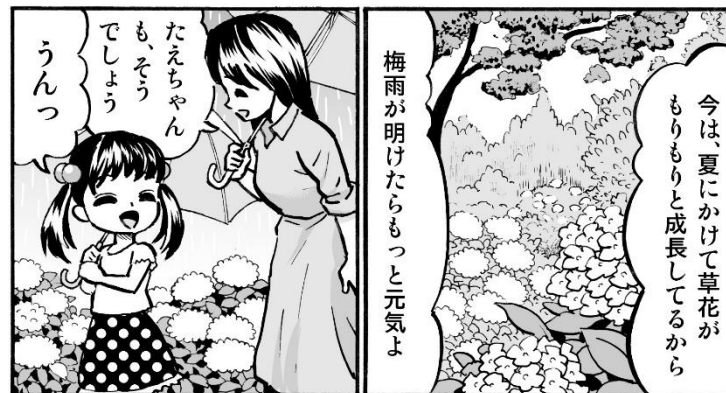
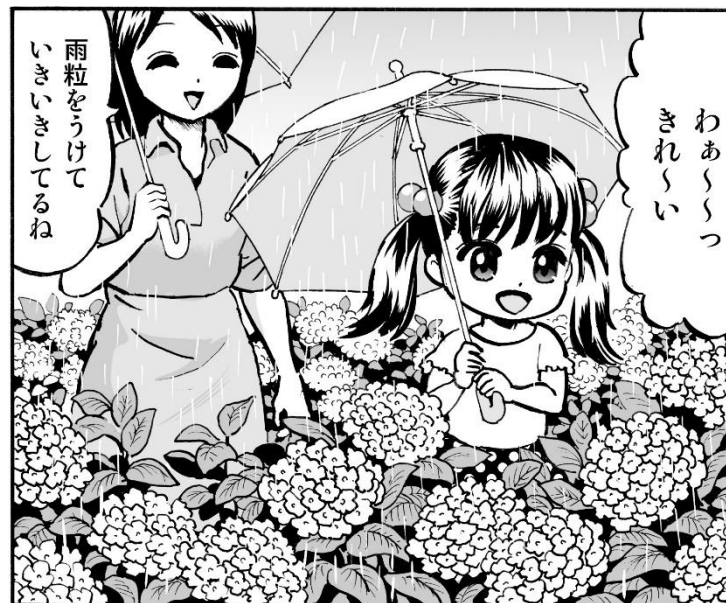


これだけ覚えておけばすぐに一品できちゃいます。もちろん調味料の組み合わせは自由ですので、お気に入りの味で好きな組み合わせを見つけてみてください！



* 冷凍食品で手間を省いて

冷凍野菜は料理の強い味方ですね。たとえば、ニチレイのそのまま使えるシリーズは、自然解凍でカットも下処理もいらないので時間も手間も大幅に短縮することができます。季節や天候に左右されにくい冷凍野菜は、大きな価格の変動もないため家計にやさしいのが利点。常備しておくのがオススメです。



ほがら日記

あじさい編

おもしろデザイン 【インテリア雑貨編】

均等に水を与える雲型ジョウロ
「Singeek」

韓国のデザイナーJeong Seungbin氏がデザインした商品です。プランターの上に設置するタイプの雲型ジョウロで均等に水を与えることができるので植物にも優しいそうです！デザインも可愛いので植物を育てている方には良さそうですね



見た目も可愛らしく、植物に負担を減らしながら水やりができるのでお子様でも簡単に植物を育てられるかも知れません。
(現在、海外アマゾンでのみの販売の様です。)

知っつく！お家づくりワード

【単語編】

●土間

居室との間の土足で歩ける空間を土間といいます。現代の家に例えるならば、玄関に近い空間だと言えます。この空間は、以前は雨天時の農具や漁具の手入れや炊事、来客と家主が話す空間として使われていました。最近では、この土間の魅力が再認識され、土間を設けた家も多く建てられているそうです。デメリットとしては、冬場は家が冷えやすくなったり居住スペースが狭くなったりすることが挙げられますが、メリットとしては、多目的スペース(ガレージや子供の遊び場)になったり、屋内なので金属製のものを保管するのに適しています。寝室やダイニングとは異なり、決まった用途がない土間は、使う人によってどのようにでも使える可能性を秘めたスペースだと言えます。

