

住まいのかわら版

2018年
1月号

< 発行 >

株式会社 日生ハウジング

奈良県桜井市三輪72-3
Tel : 0744-45-3362
Fax : 0744-43-1960

ジュースを料理に活かしませんか？

野菜や果物のジュースは料理に活かすと、簡単に味が決まる手助けをしてくれます。

みなさま、元気で過ごしてしょ
うか？

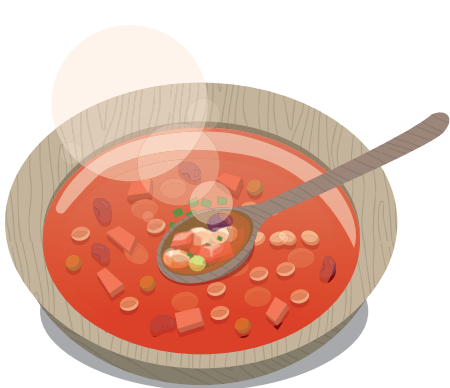
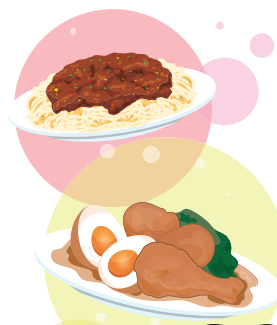
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ジュースを料理に活かす」です。材料やジュースの量はお好みで調整してくださいね。

ヘルシー系ジュースで食事を手軽につくろう

トマトジュースは、スープや煮込み料理におすすめです。

●ミネストローネは、玉ねぎやにんじんなど、お好みの野菜を細かく切りオリーブオイルで炒めた後、トマトジュースとコンソメを入れて煮込み、塩、こしょうで味を調えたらできあがり！

●ミートソースにも使えます。牛ひき肉や合いびき肉を炒めたら、玉ねぎを入れて軽く火を通したら、トマトジュース、ローリエやナツメグを入れて煮込みます。ここにコンソメを入れて、味にコクを出してもいい



ミネストローネはミックスベジタブルやミックスビーンズの缶詰を入れても美味しいです♪

ですし、しょうゆやウスターソース、ケチャップなど、味をみながら少しずつ入れても美味しく仕上がります。



●カレーは、肉や野菜を炒め少量の水を入れて野菜に火が通るまで煮込んだら、野菜ジュースを入れてさらに煮込みます。市販のカレールーを入れてもいいですが、野菜ジュースだけでも充分味わいがあるので、カレー粉を使い、しょうゆやウスターソースをプラスして味を調えるのもおすすめです。



カレーをつくるとき、野菜ジュースは入れ過ぎると酸味が立つので、水と同量が少し少ないくらいが良いです

メニューの幅が広がる果物系ジュース

●オレンジジュースは酸の力で肉をやわらかくする効果があります。

●豚バラブロックや鶏のドラムス、ティックのオレンジジュース煮込みは、肉の表面に焼き色をつけ、水とオレンジジュースを同量、しょうゆ、砂糖、酒を入れて煮込めばできあがりです。ねぎの青い部分やシウガの皮、八角を入れると中華風に。ちなみに焼き色をつけた後にフライパンに出た豚バラブロックの余分な油はふき取りましょう。

●さつまいものオレンジジュース煮は、皮つきで輪切りにしたさつまいもを水にさらし、オレンジジュースとはちみつもしくは砂糖を入れてやわらかくなるまで煮込みましょう。お好みでバターを加えても美味しいです。

●りんごジュースはフルーツポンチに最適！缶詰の果物や寒天を入れて



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ〜



フルーツポンチは、プレーンヨーグルトをりんごジュースの半量入れるとプルプルとして、さっぱりな味わいが楽しめます

て少し炭酸水を加えてしゅわっとさせても良いですよ。

●りんごジュースのようかんは、鍋にりんごジュースと粉寒天を入れて溶かし、グラニュー糖を入れて弱火でゆつくりかき混ぜます。2、3分煮たら、白こしあんを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜたら火を止めます。少し冷めたら、ラップを敷いた深型の皿などに流し込んで冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めます。

裏面にも役立つ情報が満載！

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！

コインランドリーが
便利でおしゃれに

今、コインランドリーのスタイルが多様化しているのをご存知ですか？ デザインをカフェのようにおしゃれにして、洗濯物をまとめる作業台とは別に、電源付きのテーブルや椅子が置かれてスマホなどの充電が気軽にできたり、飲みものの自動販売機が併設され、待ちながらお茶もできるなど、ただ単に洗って乾燥するだけの場所ではなく、待つ時間を楽しむスペースに変わってきています。もちろん、洗濯機も羽毛布団など大きなものが洗えるタイプが登場して便利に。スタッフが常駐してサポートしてくれるところもあるそうです。そこで、普通の衣類以外の活用法をひとつ。大手ファッションメーカーの薄型ダウンは、洗濯表示に手洗いマークがあればお家で手洗いができますが、乾きが悪いときにコインランドリーがおすすめ。中の羽根の寄りが解消されてフワフワになります。



スマホ肘やスマホ首にご用心

スマートフォン、通称スマホを使っていると、肘や首に痛みを感じませんか？ スマホを使うときは、肘が曲がっていることが多いので、腕を伸ばしたときに肘に痛みを感じたら「スマホ肘」かも!? ストレッチで、肘をしっかり伸ばしましょう。小指側が痛いとき、手のひらを上にして腕を伸ばし、片方の手で伸ばした方の指先を持ちながら手を反らせることで肘の内側が伸びます。逆に親指側が痛いときは、手のひらを下にして伸ばし、反対の手で伸ばした方の手を包むように持って伸ばせば肘の外側が伸びます。「スマホ首」は、スマホ使用時に長時間前かがみになり、首に負担がかかって痛む症状。自然な姿勢でも首から上が前に倒れていたら要注意だそうです。そこで、バスタオル数枚を筒状に丸め、寝た状態の首の下に置いて首をそらせたり、軽く左右に動かしたりして刺激を与えると良いです。さらに、腕を後ろに組んで引っ張りながら肩甲骨を刺激しつつ、上を向いたり、顔をゆっくり左右に倒すのも良いそうです。

ワックスペーパーは
ラッピングなどいろいろ使える

少し透け感もあって、アンティークのような仕上がりのワックスペーパー。常備しておくといろいろ使えます。その活用法を紹介します。ペーパーを四角く切り、1カ所穴を開けて麻ひもを通せばかわいいメッセージタグに。そのまま包んで麻ひもで結ぶだけでもとってもおしゃれです。また、本のサイズに合わせて切れば、ブックカバーにもなります。袋タイプならお菓子のおすそ分けを入れてもさまになりますし、適度な厚みがあり、しっかりした袋なら、口を数回外に折り込み、立てて使えばそのまま収納ボックスに。ペン立てやスティックシュガーなどを入れれば、ちょっとおしゃれに見せることができます。また、水をはじく素材なので、鉢カバーにもおすすめ。シンプルな袋なら、転写シールや油性のスタンプでアレンジをしても楽しいですよ。



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バツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

1日で住まいの顔がステキに変身。

LIXIL

玄関のお悩みもスッキリ解消。リフォーム玄関ドア<リシェント>

Rechent

リシェント玄関ドア3



1日で素敵

豊富なデザイン



1日で快適

夏は涼しく、冬は暖かく



1日で安心

最新の防犯性能

古くて劣化が気になる玄関が、キレイに大変身。

採風タイプなら、ドアを閉めたまま風を通すことができます。

泥棒に狙われにくい玄関へ。カンタンで便利な電気錠も。



M84型

D77型

M78型



電気錠なら、カギを差し込まずにボタンでピッ!

※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので、1日というのはあくまで目安とお考えください。



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①ミラーボール ②男の子の手 ③男の子の足 ④タンバリン ⑤マラカスの柄

ご相談・お問い合わせはこちらまで



株式会社 日生ハウジング

(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 近畿地区不動産公正取引協議会加盟 宅建業者免許奈良県知事(9)1900号
〒633-0001 奈良県桜井市三輪72-3 ■営業時間／AM9:00～PM7:00

■TEL／0744-45-3362 ■FAX／0744-43-1960 ■E-mail／info@nissei-housing.co.jp

