

# 住まいのかわら版

Vol.18

<発行>

(有)井上興産

徳島県徳島市川内町平石住吉3-29

Tel: 088-666-3155

Fax: 088-666-3156

お問い合わせは、こちら→ 0120-64-3155

## お手軽&かわいいおにぎり&サンドイッチを楽しみましょう！

さまざまなスタイルのおにぎりやサンドイッチが話題です。具によつて味のバリエーションも広がるので、いろんな味を試してみてはいかが？

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「おにぎり&サンドイッチ」です。

### 巻く!? オイルと合わせる!? おにぎりの進化形

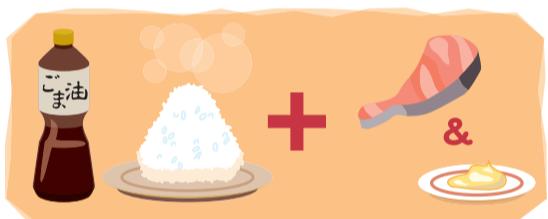
ちょっととした軽食やお弁当に最適なおにぎりやサンドイッチ。以前、大判の海苔にごはんを敷いて様々な具を挟むように折り曲げて半分に切る「おにぎらず」が話題になりましたが、そんなおにぎりがさらに進化しているのをご存知ですか？ その名も「ステイックおにぎり」。おにぎりをもつと手軽に、便利に食べられると人気を集めています。つくり方も簡単！ ごはんと具を混ぜ込んでラップの少し端に長細く置き、そのままくるくると巻き包み、両サイドをキャンディのように結ぶだけ。つくるときには手にごはんづぶがベタベタとつく



外包装はラップ以外に耐水性の  
かわいい紙を使えばより見た目  
も楽しくなります♪

ごま油やオリーブオイルをご飯に混ぜ込むことで、味わい深くなり、時間が経つてもごはんがしつとりとしておいしいです。ごま油を混ぜ込んだごはんにはおかかと醤油をさらに混ぜたり、塩昆布を加えてみるのもおすすめ。オリーブオイルにはスマッシュや焼いたベーコンを入れるなど、

ごま油やオリーブオイルをご飯に混ぜ込むことで、味わい深くなり、時間が経つてもごはんがしつとりとしておいしいです。ごま油を混ぜ込んだごはんにはおかかと醤油をさらに混ぜたり、塩昆布を加えてみるのもおすすめ。オリーブオイルにはスマッシュや焼いたベーコンを入れるなど、



「オイルおにぎり」のごま油バージョンは鮭＆マヨネーズも相性抜群です♪

### 見た目も楽しめる サンドイッチ

薄切りタイプの食パンを使ったサンドイッチを、より手軽に楽しむなら食パンをくるつと巻いた「ロールサンドイッチ」はいかが？ バターとマヨネーズを塗った食パンに、ハムやスライスチーズを置いて一緒にくるつと巻き、ラップに包めば完成！ 食パンを半分に切ってミニサイズにし、つまようじで留めれば、よりお手軽にできますね。最近は、ハート

を細かくちぎって混ぜても美味。食べごたえもあります。ちょっとおしゃれにしたいなら、オリーブオイルを混ぜ込んだごはんを生ハムで包んでみるのはいかが？ 見た目も華やかなので、パーティーにもおすすめですよ。



「ロールサンドイッチ」に卵を使う場合は、薄焼き卵にすると、巻きやすいです。

や動物などをかたどったサンドイッチ用の型抜きも豊富にあります。薄切りタイプの食パンにいちごやマーマレードなどのジャムを塗ってはさみ、型抜きでくり抜けば、見た目もかわいいのでおやつに最適！ 具がないようにパンのまわりをピタッと圧着できる型抜きを使えば、細かくつぶしたゆで卵＆マヨネーズといった具も、より手軽に持ち運べます。



頭の体操！間違いさがしへ  
上下のイラストで違うところが5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～



今話題のHOTなニュースをご紹介します！

**玄関をステキな空間に  
してみませんか？**

家の顔である玄関をステキに演出するポイントをご紹介します。好きな絵を飾るとき、たくさんより1点だけ飾るほうがより印象的。また、共通するシリーズの絵なら3つくらいに絞って等間隔に飾ってみて。それらにストーリーが生まれ、ステキさを演出できます。靴箱の上は、レースの布を敷くこともよくありますが、ホコリがたまるなどの難点が。そこで、シンプルなトレイを使ってみるのはいかが？そこに花を活けた花びんをひとつ置くだけでおしゃれな空間に。ほかにも、あえて中心に何も飾らず、端や奥にちょっとしたインテリア小物を2、3点ほどきゅっとまとめて置くと、余白が活かされて空間にゆとりが生まれます。さらに、好きな椅子をひとつ置くと、インテリア性もアップ。ブーツなどを脱ぎ履きするときも便利なのでおすすめですよ。

絵はシンプルな額で  
洗練された雰囲気に！

**暮らしのレシピ  
筍の炊き込みごはんと  
コールスロー**



春を楽しむ炊き込みごはんとサラダのレシピを、メインで使用する春野菜——筍と春キャベツの保存のコツとともに紹介します。

**筍の炊き込みごはん**

<b>▼材料(2人分)</b>	
米	2合
茹で筍	約100～150g
油揚げ	½枚
Ⓐ 酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁	適量
木の芽orみつば	適量

**▼作り方**

- ①米を洗ってざるにあげ水気をきる。筍は5mm程度の薄切りに、油揚げはあらみじん切りにする（冷凍時に筍を薄切りしておけば凍ったまま使えます）。
- ②炊飯器に米とⒶ、2合の目盛りに合わせてだし汁を入れたら、筍と油揚げを加え、30～60分おいて炊き始める。
- ③炊きあがったら混ぜ合わせて器に盛り、木の芽またはみつばをのせる。

**春キャベツのコールスロー**

**▼材料(2人分)**

キャベツ	1/4個
Ⓐ マヨネーズ	大さじ2
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1
塩・こしょう	適量
にんじんのせん切り／新玉ねぎの薄切り	
コーン(缶詰)など	お好みで適量
下準備：	キャベツをあらみじん切りにして水気をきり、冷凍保存しておく。
①	キャベツを自然解凍して軽く水気を絞り、お好みでにんじん、新玉ねぎ、コーンなどを加える。
②	混ぜ合わせたⒶを加えて和え、塩・こしょうで味を整える。

**Point▶** 冷凍したキャベツを解凍すると塩もみしたあとのようにしなりした状態になります。調理が簡単です。

**洗濯ネットの有効活用法！**

デリケートな衣類を洗うときに重宝する、洗濯ネット。よく見るとさまざまな種類があります。たとえば網目が粗いタイプは、ブラウスやセーターに最適。洗濯中の衣類同士の摩擦や、絡みを防止することで型崩れや素材の傷みを軽減できます。網目が細かいネットは、飾りやホックがついた衣類におすすめ。ほかの衣類にそれらがひっかかるのを防いでくれます。また、洗濯ネットには他の使い方も。下着、上着、靴下など洗濯ネット別にして入れて旅行へ。汚れたらそのまま入れれば、洗濯時の仕分けもラクチンです。通気性もあるので、ニットなどの収納にも。個別に入れれば摩擦もおさえられ、防虫剤の効果も邪魔しません。さらに、中身が見えやすいので子どものおもちゃの仕分けにもおすすめ。



目が粗い 目が細かい

**ホコリを家にためこまない方法**

家をキレイに保つために大切なのがホコリ対策。そもそもホコリは綿ボコリが半分以上を占め、他に、砂、食べ物のカス、髪の毛、紙繊維片でできています。それらを家にためこまない方法をご紹介します。お掃除をする際、照明の傘など上から下(床)の順でお掃除するのは基本ですね。そのほかのポイントとして、ホコリは時間をかけて床に落ちるので、朝起きてすぐか、外出先から帰宅後すぐのお掃除が効果的。また、ホコリはとても軽く、歩くと舞って徐々にあまり人が通らない隅へと移動するので、隅を丁寧にお掃除することもおすすめします。掃除機やフローリングモップを掛けた後は、拭き掃除も忘れずに。お掃除以外でも、洗濯物を取りこむときに裏返して干していたら、外で表返しにして中に取りこむ。これだけでも綿ボコリが舞い込むのを防止できます。そして、換気も大切。ただし、掃除前だとえってホコリを舞い上げるので、軽く床掃除をしてから行いましょう。

お陰様で16年 豊富な知識と経験で快適な住空間をご提案

**賢いリフォームしませんか？**

電気料金プラン変更の際に  
**まずはお住まいの見直し！**

電気代が節約できる↑

**作戦1 断熱**（屋根、壁、床、開口部など）1DAYリフォームという手軽な工事も有ります。

**作戦2 設備の買換え**（給湯器、空調機器、IH化）同居家族の人数やライフスタイル変更等による無駄の見直しを！

**作戦3 間取りや内装の見直し**により家事楽動線ができると、短時間での電気使用が可能に！

## 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。

**RICHÉLLE PLAT** システムキッチン | リシェル プラット



キッチンをもっと暮らしへ解放してみましょう。料理をする場所は、会話を楽しむBarであり、本を開けば書斎にだってなります。システムキッチン リシェルPLATはまるで家具のように美しいキッチン。空気や水のように自然で、どんな個性のインテリアにもなじむことができる、新しい住まいのプラットフォームです。

## 生活を楽しむ キッチン

**LIXIL**

### 暮らしの中心になるキッチンテーブル

**テーブルを一体化した  
Lタイプ**



ダイニングテーブルとしても使えるので、リビングが広く使えます。

**側面にテーブルを接続した  
Iタイプ**



家族の食事だけでなく、友人を招いたホームパーティーでも会話が弾みます。

写真：株式会社 LIXIL

ご相談・お問い合わせはこちらまで

間違いさがし答え：①雲の数 ②男の子のヘルメット ③女の子のスカート ④犬の尻尾の向き ⑤サイクリングロード

**(有) 井上興産**

〒771-0134 徳島県徳島市川内町平石住吉3-29  
Tel : 088-666-3155 Fax : 088-666-3156  
E-mail : inouekousan@theia.ocn.ne.jp  
http://www.inouekousan.jp/index.php



こちらを読み取っていただきますと当社メールアドレスが表示されます。  
普段ご利用のメールをお使いいただき、ご意見、ご相談等ございましたらなんりとどうぞ。  
日曜、祝日を除く毎日、メールチェックをしております。  
フリーダイヤルと共に便利に使っていただければ幸いです。

