

# 住まいのかわら版

Vol.22

＜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



お酢を活かしたレシピで美味しいヘルシーに♪

体に良く、料理に美味しいをプラスできる「酢しょうが」や「酢玉ねぎ」、彩りもキレイな「果実酢」をご紹介します！

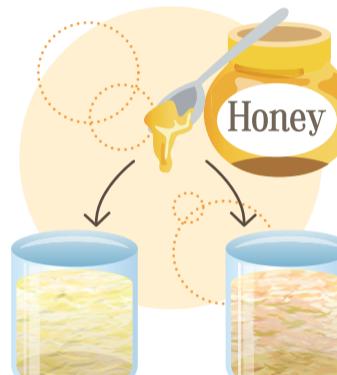
みなさま 元気でお過ごしてしょ  
うか?

みなさんは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お届けいたします。今回のテーマは「お酢を活かしたレシピ」です。

醤しようかと醤玉ねぎで  
料理のアレンジも広がる

## ●「酢しようが」のつくり方……しょ

An illustration showing a jar labeled "Honey" being tilted to pour honey into two small containers. The containers are filled with what appears to be a dish like coleslaw or a salad. Dashed circles are drawn around the top of each container, indicating where to add the honey. The background is light yellow.



酢しょうがも酢玉ねぎもお好みではちみつを少量加えると、より食べやすくなります♪

## ●酢玉ねぎのつくり方……玉ねぎ由

のに加えると、ショウガオールという成分によって基礎代謝を上げることができるそうです。玉ねぎは血液をサラサラにし、不眠や便秘の解消に効果的。これらに、アミノ酸やクエン酸を含むお酢を合わせることで、それらの効果がさらにアップし、デトックスやダイエットの効果も期待できます。つくる際、どちらもアミノ酸が豊富に含まれる黒酢が一番おすすめですが、黒酢に比べてクセが少なく、食べやすい米酢やりんご酢でも十分です。

お酢を清潔な瓶に入れ、冷蔵庫でひと晩寝かせれば食べられます。冷たい、3週間ほど持ちます。冷やっこやキュウリとわかめのサラダに加えてもいいですし、ごはんに混ぜるだけでも美味。ラーメンやみそ汁に入れたり、炊き込みご飯をセットする前に入れれば、しおうがの香りが引き立ちます。

また、肉や魚をしょうゆと砂糖、みりんで調理するときに汁ごとプラスすれば、さっぱりとした味に仕上がりります。

● 酢玉ねぎのつくり方……玉ねぎ由  
1個に対し、お酢は大さじ5杯程度  
を目安にします。玉ねぎを薄くスラ  
イス。約15分そのまま置くことで成  
分が安定し、加熱しても効果的に栄  
養が摂れるそうです。清潔なビンに  
スライスした玉ねぎ、お酢を入れ、  
冷蔵庫へ。ひと晩で出来上がりります  
が、2～3日置くと、辛味がほど良  
く抜けてより食べやすくなります。  
さまざまサラダに混ぜるほか、  
輪切りにしたトマトに乗せるだけで

も立派な一品に、青菜のおひたしに加えるのはもちろん、ポテトサラダに入れればよりさっぱり味に。アジや鶏肉の南蛮漬けを作るときに汁ごと使えば、味付けも簡単です。

彩りキレイ♪ 楽しい  
おいしい果実酢

もつと気分を楽しくしてくれるのが果実酢。彩りもキレイですし、炭酸やお酒で割れば、バリエーションも広がります。手軽なのが、バナナやキウイ。季節によって桃やパイン



# 頭の体操！間違しさがしげー！

答えは裏を見て  
ニヤ~



果実酢は穀物酢やりんご酢がさっぱり味でおすすめ。氷砂糖の量はお好みで調整してください。

いちごなどさまざまなお味を楽しんで楽しんでみては？ 果物の量に対しても、お酢と氷砂糖の量は、それぞれ同量～2倍が目安。皮をむいてお好みの大きさにカットしたら清潔なビンに入れ、氷砂糖とお酢を入れます。冷暗所で保存し、1日1回はゆすりましょう。1週間ほどで飲みごろになります。果実酢は、漬け込んだ果物も一緒に牛乳や豆乳と合わせてミキサーにかければスムージーとして楽しめますし、バニラアイスに加えてもおいしいですよ！

A cartoon illustration of a 'DOG Cafe'. Three people are seated around a round table: a woman in a blue hoodie, an older man with glasses in a green shirt, and a young girl in a pink shirt. Each person is holding a drink with a straw. A white dog is sitting on the floor next to a yellow bucket. The cafe has a green awning with a dog face and paw prints, and the words 'DOG Cafe'.

# NEWS & INFORMATION

**暑い夏の快眠・安眠のコツ**

住まいの快適レポート

星の暑さで身体が疲れている上に、夜に気温が下がらず寝苦しさが続く熱帯夜の夏。  
安眠を確保して、万全の体調を心がけましょう。

**井のち君**  
快適な  
住まいの  
提案

**入浴・運動**

- ・キホンは、じんわり体温を上げ、じんわり下げていくこと。
- ・入浴は、就寝 1 時間前を目安に 38~39 度のお湯に 15~20 分。身体を温めじんわりと体温が下がり、安眠へ導きます。

38~39°C  
15~20 min.

**食生活**

- ・シジミやマグロ、豚肉やレバーなど、精神の働きを調べるビタミン B 群が多く含む食材を野菜と組み合わせて。
- ・イワシやアジなど青魚の「DHA」はREM睡眠を良質化。
- ・レタス、生のタマネギやネギに含まれる「硫化アリル」には安眠作用があるとされます。
- ・セロリ、ミツバなどの香りには鎮静効果も。
- ・納豆には、リラックス作用がある大豆ペプチド、精神安定に作用するメチオニン、睡眠物質を作るトリプトファンなど睡眠のための栄養素がぎっしり。

**五感からリラックス**

- ・アロマでリラックス  
ボット、ディフューザー、エッセンシャルオイルなどアロマを活用しましょう。自分に合った香りを選んで。
- ・ハッカ油スプレーでリフレッシュ  
薬局で売っているハッカ油をスプレーボトルに入れ扇風機に吹き付けたり。ふだん使いにも便利。
- ・耳から涼をとる  
風鈴、リラクゼーションミュージックで耳から清涼感を得ましょう。
- ・間接照明と上手に付き合う  
寝る 1 時間前くらいからほの暗くしておこうとゆっくり体がリラックスして安眠しやすくなります。

## イマドキトピックス



### 台所用品を清潔に保ちましょう

毎日使う食器洗い用スポンジ類やまな板。毎日使うだけに、清潔を保ちたいもの。スポンジは使用後、スポンジ置きなどにすぐ置くと、接地面が乾きにくく、雑菌が繁殖するので、吊るして乾燥させてから置くことをおすすめします。まな板は使用後、食器用洗剤で洗ってから熱湯をかけるか、高濃度アルコール除菌剤を吹きかけてしばらく置き、洗い流して乾燥させると良いです。また、野菜用、肉・魚用を使い分けると、食中毒のリスクを減少させることができます。食器用水切りカゴも要注意です。水受け皿は放っておくと雑菌が繁殖し、ヌメリや臭いの原因に。たまたま水は使用の度に捨てて、食器用とは別のスポンジで洗い、水気を拭いてセットしましょう。本体は定期的に食器用洗剤で洗うことで水アカの付着を防げます。キレイな台所用品で毎日の食卓を快適に！



### ビニール傘が高級化!?

安価で手軽に買えるビニール傘。もともと、誕生は日本です。その軽さや透明で見晴らしが良いというメリットから、今では世界中に普及しています。そんなビニール傘が今、おしゃれに進化！5000円～1万円という高価格帯のものも登場し、デパートでも見られるようになりました。最近、注目を集めたのは、イギリスのエリザベス女王がご使用のバードゲージ（鳥かごのような形状）のビニール傘。以前から、傘専門店では、おしゃれな柄や形のビニール傘がありました。このシーンで一気に人気が高まったようです。デザインがおしゃれになったほか、一般的なスチール製の骨組みでなく、グラスファイバー製で軽くしたり、ビニール部分も層を厚くして破れにくくするなど、機能性もアップ。さらに、強い風に吹かれても傘が裏返らないよう、風を逃がす小さな逆止弁を付けたものもあるそうです。知れば知るほど奥深いビニール傘。その良さを実感してみてはいかがでしょう？



### 冷暗所ってどこ？

食品の注意書きを見ると、よく「冷暗所にて保存」という言葉を目します。そこで「冷暗所ってどこ？」と思ったこと、ありませんか？冷暗所とは常温（15～25度）よりも温度が低く、光が差さない場所のことを言います。冷たくて暗い場所というと冷蔵庫をイメージしますが、あまりにも低すぎるのはNG。軒下や床下、キッチンのワークトップ下のキャビネットが冷暗所にあたるそうです。ただ、そのような場所は環境や季節によっては気温や湿度が高くなる可能性があるので、その場合は、冷蔵庫のなかでも冷えすぎない野菜室が適切だといいます。ちなみに、「直射日光や高温多湿を避けて保存」という内容も、未開封なら冷暗所が安心です。ドレッシングやソースなどは品質の劣化や酸化を考え、開封後は冷蔵庫に保存することをお勧めします。



## 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。

### STYLE SHADE

#### スタイルシェード



##### カラーは4色



もう、夏の強烈な日差しで悩む必要はありません。窓の外側から日差しを遮って、部屋の温度上昇を抑える「スタイルシェード」。すっきりとしたデザインで、太陽の熱を83%もカットし、エアコンの使用を抑えて節電にも役立ちます。通常の単体サッシはもちろん、シャッターサッシ、雨戸サッシにも対応。壁や窓に穴を開けずに取付けできる「アナノン」構造や音を立てずに収納できる「オトノン」構造の採用で機能性も抜群。あなたらしいスタイルで、涼しくて快適な夏をもたらします。



あなたのスタイルで  
夏の日差しをカットして  
今までになく心地よいお部屋に。

LIXIL

#### 毎年使えるおしゃれな「現代のよしす」

夏の日差し対策は外側でカットがいちばん効果的！

日射熱  
**83%**  
カット

冷房費  
**年間28%**  
節約

紫外線を  
約**90%**  
カット



Basic style  
フック固定タイプ



Balcony style  
手すり固定タイプ



Deck style  
デッキ固定タイプ



1分動画  
商品説明へ

間違いがしやすくなる問題を解いてください。正解は最後のページに記載されています。

ご相談・お問い合わせはこちちらまで

(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  
んなりとどうぞ。

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。