

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

お問い合わせは、こちら➡ **0120-64-3155**

お酢を活かしたレシピで美味しくヘルシーに♪

体に良く、料理に美味しさをプラスできる「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、元気で過ごしてしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつ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。

最近、注目されている「酢しょうが」や「酢玉ねぎ」。料理に足して良し、調味料に使っても良し！と、重宝されています。また、健康面でも話題になっています。しょうがのジンゲオールという成分は免疫力を高めてくれるとか。さらに、温かいものに加えると、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。

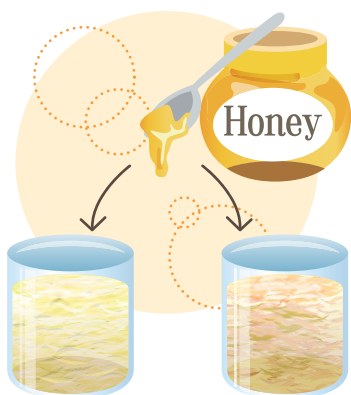


酢しょうがと酢玉ねぎで料理のアレンジも広がる

●「酢しょうが」のつくり方……

しょうがは、栄養を十分に摂れるように皮つきを使い、フードプロセッサーで細かく、もしくは、包丁でみじん切りにします。しょうがと同量程度のお酢を清潔なビンに入れ、冷蔵庫でひと晩寝かせれば食べられます。だいたい、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、炊き込みご飯をセツトする前に入れば、しょうがの香りが引き立ちます。

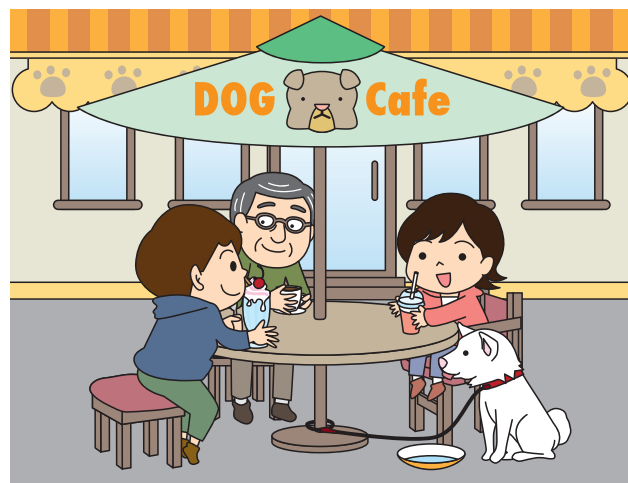
また、肉や魚をしょうゆと砂糖、みりん調理するときに汁ごとプラスすれば、さっぱりとした味に仕上がります。



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……

玉ねぎ中1個に対し、お酢は大きじ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ますが、2〜3日置くと、辛味がほどよく抜けてより食べやすくなります。さまざまな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

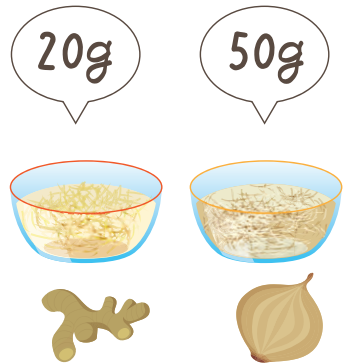


頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ〜



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。



1日のおすすめの摂取量は酢しょうがは30g、酢玉ねぎは50g程度です。

彩りキレイ♪楽しくておいしい果実酢

もっ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ナップル



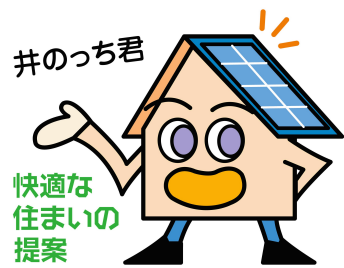
果実酢は穀物酢やりんご酢がさっぱり味でおすすめ。氷砂糖の量はお好みで調整してくださいね。

いちごなど、さまざまな味を楽しんで楽しんでみては？果物の量に対して、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、漬け込んだ果物と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いいですよ！

暑い夏の快眠・安眠のコツ

住まいの快適レポート

夏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。



井のつち君
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℃
15~20min.



食生活

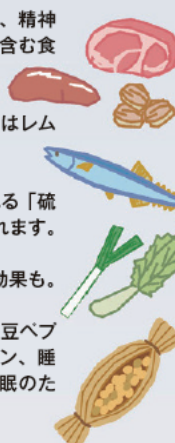
・シジミやマグロ、豚肉やレバーなど、精神の働きを調えるビタミン B 群を多く含む食材を野菜と組み合わせて。

・イワシやアジなど青魚の「DHA」はレム睡眠を良質化。

・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

ポット、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くとゆっくり体がリラックスして安眠しやすくなります。



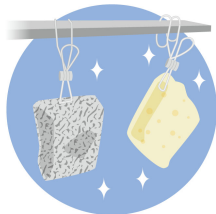
イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



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・魚用と使い分けると、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。たまった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が、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たいかがでしょう？



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」という言葉を目にします。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もあるので、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えます。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。ドレッシングやしょうゆ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すすめします。



便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

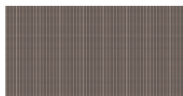
洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

STYLE SHADE

スタイルシェード



カラーは4色



ナチュラルブラウン



ナチュラルグリーン



シックベージュ



スタイリッシュグレー

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。



あなたスタイルで
夏の日差しをカットして
いままでになく心地よいお部屋に。

LIXIL

毎年使えるおしゃれな「現代のよしず」

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

冬

になったら
キレイに収納でき
陽のぬくもりを取り込めます。



Basic style

フック固定タイプ

窓の外側でしっかり日差しをカットできます。



Balcony style

手すり固定タイプ

窓を開ければ、バルコニーの横を吹き抜ける風を採り込めます。



Deck style

デッキ固定タイプ

庭先に心地よい日陰空間を生み出します。

1分動画
商品説明へ

間違いさがし答え：①パラソルの犬の口 ②窓の数 ③男の子のイス ④パフェ ⑤犬のウォーターディッシュ 写真：株式会社 LIXIL

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(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。
普段ご利用のメーラーをお使いいただき、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。

