

## ドレッシングを余すところなく有効活用しましょう！

本格的な味わいで美味しいものも増えた市販のドレッシングを  
サラダ以外にも使ってみませんか？

みなさま、元氣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  
にするためのちよつと役立つ情報をお  
届けいたします。今回のテーマは  
「ドレッシングの活用法」です。手軽  
に美味しいサラダが楽しめる市販の  
ドレッシング。いろんな味を試した  
くて買ってみても、使いきれずに冷  
蔵庫の中で眠っているものもあるの  
では？そこで、サラダ以外に使える  
アイデアをご紹介します。ドレッシ  
ングにはさまざまな調味料を使っ  
ているので、うまみも十分。それを活  
かせば、時短にもなりますよ！

### なじみ深いさっぱり系 ドレッシングの活用法

さわやかな香りが人気の青じそド  
レッシング。しょうゆベースなので、  
手軽に使えます。手っ取り早く使う  
なら、混ぜごはん。お酢が入ってい  
るので、ちらしずし風に仕上がります。  
炊きたてのご飯に青じそドレッシ  
ングを味を見ながら入れます。具



はきゅうりやカニかまぼこ、細かく  
刻んだわかめ、スイートコーンなど  
を使えば、彩りも鮮やかです。ほか  
には、鶏もも肉を焼いて、青じそド  
レッシングをフライパンに入れてか  
らめながら仕上げれば、さっぱりと  
した味が楽しめます。



鶏もも肉は、ドレッシングを入れる  
前に肉から出た油を取り除いた方が  
よく絡みます。

和風ドレッシングは海鮮炒めに  
使っただけが？シーフードミックス  
を使えば手軽にできます。食材を  
軽く炒めてからドレッシングをかけ



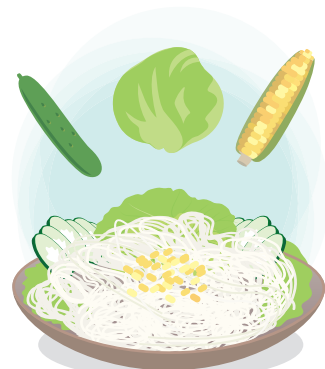
和風パスタは炒めた具とゆでたパスタを  
ボウルに入れて、和風ドレッシングをあ  
えてもできます。

てさらに炒めればできあがり！ア  
スパラなどの野菜を使えば、彩りも  
より良く仕上がりますね。ほかに、  
和風パスタにも。しめじなどのきの  
こ類や玉ねぎを最初に炒め、和風ド  
レッシングを少し入れて味をつけ、  
ゆでたパスタを入れたらからめて、  
さらに和風ドレッシングをかけて味  
を付けるのがポイントです。ほかに、  
刻み玉ねぎ入りの和風ドレッシング  
なら、牛肉を焼いて、仕上げにから  
めてもおいしいですよ。

### 人気の中華やイタリアン ドレッシングも使える！

中華ドレッシングはその味わいを  
存分に活かすために、チャーハンや  
焼きそばがおすすすめ！かけるだけ  
で味が決まるので簡単です。ドレッ  
シングならではのさっぱりとしなが  
らも、深みのある味わいに仕上がります。  
どちらでも、具を炒めるときに  
ドレッシングで味をつけてからご飯  
や麺を入れて、具とからめながら炒  
め、仕上げに追加で中華ドレッシ  
ングを入れましょう。

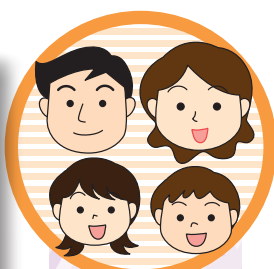
すっかり人気が定着したイタリア  
ンドレッシングは、さわやかな酸味  
を活かしてマリネがおすすすめ。サー  
モン、きゅうり、薄くスライスした  
玉ねぎを器に入れ、イタリアンド  
レッシングを入れて混ぜ合わせ、冷



サラダうどんは普通の太さのう  
どんでも良いですが、細めの稲  
庭風なら、より味がからんでお  
いしいです。

いかがですか？具をアレンジす  
ればより幅広く楽しめるので、ぜひ  
試してみてくださいね。

蔵庫で1〜2時間置きます。隠し味  
にマスタードを入れてもおいしいで  
すよ。サーモン以外に、イカやタコ、  
鯛といった淡泊な味のお魚もおすす  
め。水菜やパプリカなど、鮮やかな  
野菜をプラスしても良いですね。ま  
た、ゆでて冷水でしめたうどんにレ  
タスやコーン、きゅうりなどを盛り  
付けて上からイタリアンドレッシン  
グをかければ、ひと味違うサラダう  
どんの完成です。



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〜





## 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！

雨に濡れた洗濯物、洗う？  
そのまま乾かす？

日本でも急にわか雨や激しい雷雨、つまりゲリラ豪雨が多くなりました。天気予報をチェックして、部屋干しと外干しを上手に使い分けたいところですが、急な変化によって、外に干した洗濯物が雨に降られてしまうこともありますね。降りはじめのポツポツ程度なら、部屋に取りこんで乾かせばOK。しっかり降られた場合は、一見、汚れていないように見えても、雨の中にちりやほこりが含まれるので、洗い直しをおすすめします。濡れてすぐ洗う際は、水のみで洗い、仕上げが気になるなら柔軟剤を使うと良いでしょう。皮脂汚れなどは最初の洗濯で落ちているので、洗剤は不要です。

しっかり濡れて、それが乾きはじめていたら、40度程度のお湯で溶いた漂白剤を入れて洗えば、雑菌の繁殖も抑えられ、気持ちよく着ることができます。



## ポリ袋の活用法

レジ袋や半透明の大容量のポリ袋。ゴミ捨てなどに利用するだけでなく、他の活用法があるのをご存知ですか？たとえばお風呂掃除。洗剤を吸着しないので洗剤の効果を発揮できます。お風呂用洗剤を壁などにかけて、適当な大きさに切ってくしゃっとしたレジ袋で円を描きながら磨きます。水栓は洗剤を少しかけたらレジ袋を水栓に掛け、左右に動かしながらゴシゴシ磨けば、細かい溝の汚れも取れます。また、ポリ袋は油を吸着する性質があるので、料理後のフライパンを十分に冷ましてからふき取れば、その後の洗いがラクに。さらに、防災用具としてもお役立ち。大容量のポリ袋は風を通さないで、重ねれば毛布やひざ掛けの代わりになり、脚を入れて口をふさげば足元もあったかです。底と両サイドに切り込みを入れて頭からかぶれば防寒具や雨具の代わりにも。給水車から水を運ぶときにバケツに大容量のポリ袋を敷いて水を注いでから口をふさげば水をこぼさず運べます。

## ぼち袋を普段使いしましょう

ぼち袋と言えば、お年玉をあげるときに使うのが主流ですが、最近は雑貨店などで、かわいいデザインのものも多く見られるようになりました。そこで、ぼち袋を普段使いしてみませんか？例えば、お友達にちょっと借りたお金を返すとき、ほかにも会費などをぼち袋に入れて、マスキングテープなどを貼ってそこに「ありがとう」「よろしく願いします」と言葉を添えて渡せば、感謝の気持ちがより伝わります。また、ちょっとしたお手紙を入れる封筒代わりにしても最適です。さらに、ばんそうこうやお化粧直しに使う綿棒などを入れてカバンに常備すれば場所も取らず、他のものと一緒にならないので衛生的です。フタの部分を切り落とし、両面テープでスケジュール帳などに貼れば、ポケットにもなります。考え次第で、意外と使えるぼち袋、ぜひ活用してみてください。



## 住まいの快適レポート

## 秋の念入り美肌ケア

スポーツ・行楽の秋です。気持ちのいい秋晴れに、戸外へ出かける機会も増えそう。空気も徐々に乾燥し始めるこの時期こそ、正しい洗顔と食事で、美肌作りを。

美肌作りの第一歩。正しい  
洗顔をおさらいしましょう！

秋の肌は、紫外線や汗などによる夏のダメージを引きずっています。加えて、徐々に空気も乾燥し始めて、肌の潤い不足は加速中。冬を迎える前に、肌のバリア機能（角質層）を正常に回復させましょう。



やっつけは  
いけない洗顔

- 手でこしこし洗う
- 洗顔料を直接顔の上で泡立てる
- 熱めのお湯で洗う
- 入浴中のシャワーをそのまま顔に当てる
- タオルでこしこし拭き取る
- 1日何度も洗顔する

## 1 手を洗う

雑菌がついた手で洗顔は肌トラブルを引き起こす要因です。

## 2

手の平で洗顔料をよく泡立てる  
きめの細かいふわふわ泡で、肌への刺激を最小限に抑えましょう。

## 3

Tゾーンから優しく包みこむ

皮脂の多いTゾーンから洗い、Uゾーンへ。くるくると円を描くように、汚れとなじませます。

## 4

ぬるま湯で洗い流す

熱いお湯は肌の乾燥を誘発。33～35度くらいのぬるま湯が適温です。額の生え際など洗い残しがないように、鏡でチェックを忘れずに。

## 5

タオルで押さえるようにして水気を取る

肌に負担をかけないように。こしこし拭き取るのは禁物です。



33～35℃

## +秋の食材で、体の内側から整える

肌の細胞が生まれ変わるターンオーバーのリズムが乱れているとバリア機能も低下します。そのためには、バランスのよい食生活を心がけて、体の内側から美肌ケアを。



## 美肌にいい栄養素

## ビタミンE

肌の老化を抑制

秋刀魚、鰹、  
ぎんなん、豆類

## タンパク質

皮膚を形成する素

鮭、鯖、里芋、  
落花生

## ミネラル

体内の代謝機能を  
正常に保つ

ごぼう、れんこん、  
春菊、ハマグリ

## ビタミンA

肌のバランスを  
整える

人参、ほうれん草、  
ブロッコリー

## ビタミンB群

正しいターン  
オーバーを促す

かぼちゃ、きのこ、  
じゃがいも、栗

## ビタミンC

コラーゲン生成を  
サポート

さつまいも、山芋、  
青梗菜、柿

オススメ商品  
ルミシス

## 一日が輝きだすエレガントドレッサー



©株式会社LIXIL

忙しい朝の時間の中でも、優雅に身支度を整えることができる。ルミシスが創る洗面空間がそんなゆとりや輝きをもたらします。



## ◀タッチレス水栓

## 「ナビッシュ」

手が汚れていても手をかざせば自動で水が出るので、水栓をきれいに保てます。



## ◀「フェイスフルライト」

縦に配置したLED照明により、影の出やすいあごの下や頬に影をつくりにくく、ファンデーションの塗りムラや髭の剃り残しのチェックにもおすすめです。

間違えさがし答え：①ハンバーガー ②男の子の手 ③レジの会計ディスプレイの位置 ④奥の棚のパンの種類 ⑤フランスパンの数

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。