

ドライフルーツをヘルシーかつ、楽しく活用してみませんか？

生の果物の栄養素が凝縮され美容や健康にも良いといわれる
ドライフルーツを、食事やおやつなどで楽しみましょう！

みなさま、元氣でお過ごしでしょうか？

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「ドライフルーツ」です。

食事やティータイムに取り入れて豊かな時間を

生の果物から水分を抜くことで、大きさと重量は減るものの長く保存ができ、栄養素が凝縮されるドライフルーツ。たとえば、プルーンには鉄分やビタミンB群が、レーズンやブルーベリーなどはポリフェノールがとても豊富。あんずは美肌効果のあるペーカロチンが豊富です。食物繊維はおおむねどのフルーツにも期待できるそう。できれば、砂糖漬けでないものや、オイルコーティングされていないものが果物の自然な甘さを感じられるのでおすすめ。いろいろな食べ方で楽しみましょう。いちばん手軽でシンプルな食べ方はヨーグルトに加えること。日によ



て入れるドライフルーツを変えると飽きずに続けることができます。ほかに、前の夜にドライフルーツをヨーグルトに浸しておく、ドライフルーツが適度に食感を残しながらもやわらかくなって、おいしさが倍増します。ヨーグルトに漬けたドライフルーツをヨーグルトと一緒にミキサーにかけてラッシーにしても



干し柿も立派なドライフルーツ。
食物繊維やカリウムが豊富です♪

シリアルと混ぜても食べごたえ充分で、満足感もアップします。また、紅茶を合わせてさわやかな

フルーツティーはいかが？ ティーポットに紅茶を淹れて、お好みのドライフルーツを加えて3〜5分蒸らすだけ。ティーカップに紅茶のティーパックとりんごのドライフルーツなどを入れ、熱湯を注ぎ蒸らしても良いですよ。味わいに合わせてドライフルーツの量は調整してくださいね。



フルーツティーに使う茶葉はシンプルな味わいのアッサムやダージリンなどがおすすめ♪

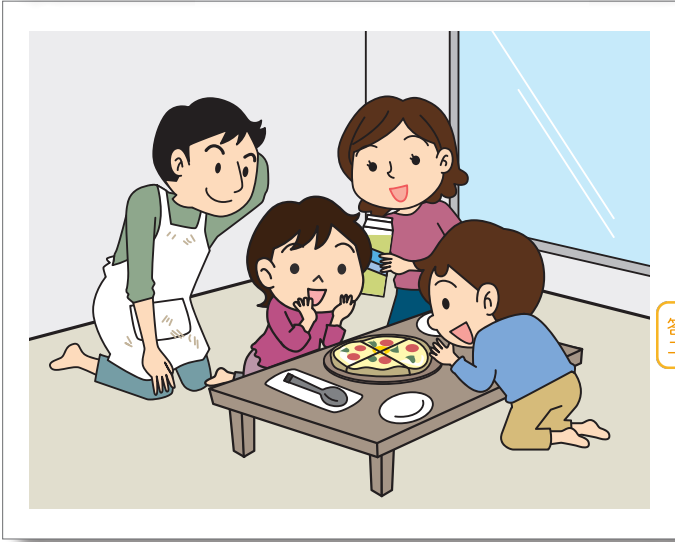
ナッツと合わせれば、おやつにも最適。ナッツはビタミンEが豊富なので美容にも良いですし、小腹が空



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〜



いたときなど、間食としてもヘルシーです。

余らせても大丈夫！アレンジでより美味しく

余ってしまったドライフルーツをもっと活用しましょう！

湯煎や電子レンジで溶かしたチョコレートとさっくり混ぜて冷やし固めれば、ちよつと贅沢なフルーツチョコのできあがり♪ここにココナッツオイルやシナモンパウダーなどを加えると、より大人な味わいに。今、話題の高力カオチョコレートを使ってヘルシーに仕上げてても良いですね。

ドライフルーツの洋酒漬けはいかが？ 清潔な保存びんに柑橘系のドライフルーツと赤ワイン、シナモンスティック、お好みでお砂糖やはち



洋酒とドライフルーツの量は、お好みで調整してくださいね。

みつを加えて、ひと晩2、3日おくだけで、サンテリアの完成！ここにブルーベリーなど、ベリー系のドライフルーツを加えると、より、フルーツティーな味わいに。白ワインを使えば、すっきりとした味わいに仕上がります。また、ラム酒やブランデーをお好みのドライフルーツが浸るくらいに加えて1週間〜1カ月くらい漬けこめば、フルーツケーキにも使えます。手軽にホットケーキミックスと合わせて焼いても良いですよ。

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！



クリアな飲みもの、流行る！

ここ最近、フルーツ系などの味はするのに、透明な飲みものが流行っていますね。出はじめはミネラルウォーターにみかんやりんごなどの味や香りを加えたものが見られましたが、最近は、レモンティーやカフェラテテイストの飲みもの、コーラ、そしてノンアルコールビールまで！ その人気の原因のひとつとして、見た目と味のギャップがあるようです。また、「オフィスなどでいかにもジュース、ましてやノンアルコール飲料は少々気が引ける……」という人のために、気軽に飲めるものを、という背景もあるようです。そして、色がついていないことで、歯に飲みものの色が着色しにくいというメリットもあるそうです。一見、不思議な感じもありますが、気分とシチュエーションによって、気軽に取り入れられる今の時代に合ったものかもしれませんね。



そうめん本来の味を楽しむ盛り方とは!?

ずうっと前から、日本の食卓では、おなじみのそうめん。食べるときに、麺どうしのくっつきを防ぎ、涼やかに見せるためにも、氷水の中に入れて食卓に出していた方も多いはず。でも実は、おすすめしないスタイルだったのだそうです！ そうめんはお湯からざるに上げたら、氷水でしめますね。そこでまた水に入ると、「麺が伸びてしまう」「そうめん本来の風合いや味が感じにくくなる」「水のおいがうつる」ということになるのだそう。つまり、せっかくのそうめんの味が十分に楽しめない事態に。つゆには、麺と一緒に少量の水が入るので、つゆが早く薄まってしまうという難点もありましたね。そこで、おすすめは、ざっくりと小分けにしてお皿に盛るのがいいそうです。冷たく食べたいという事なら、お皿自体を冷やすと良いですよ。さらに、箸で適量のそうめんを取って寝かせるように盛りつけたり、一口大にくるっと巻いて並べてみるのも素敵ですよ。



おしゃれでかわいいラベルシールで分類して楽しもう！

100円ショップで最近よく見かけるのが、分類用のラベルシール。「しょうゆ」や「お酢」などの調味料がアルファベットになったものや、「洗剤」や「柔軟剤」といった洗濯用のもの、「シャツ」や「下着」といった衣類などがイラスト入りで英語表記になったシールもあるので、活用してみたいか？ 衣装ケース内を改めて分類し、ラベルシールで統一すれば、見た目すっきり！ かわいくてテンションも上がります。英語表記のものは、慣れるのに少し時間がかかるかもしれませんが、分かりやすいイラスト入りなら、すぐに慣れます。シンプルな空のボトルも100円ショップにあるので、思いきって統一し、ラベルシールを貼り、棚などに並べてみては？ 普段使いのものでも、とってもかわいく、おしゃれなインテリアとして楽しむことができますよ。



オススメ商品
SATIS(サティス)

忙しい朝に真価を発揮するタンクレストイレ！



タンクがないトイレは、朝、家族が連続でトイレを使う時でも、タンクに水をためる時間を待つ必要がありません。タンクレストイレ〈サティス〉は、臭いや汚れを軽減する機能も満載。家族みんなが使うトイレだからこそ、朝から快適に！



【ラクふきフォルム】

凹凸がなくつるつるしているので、汚れもサッと拭き取れ、朝のお掃除もラクラク。(サティスGタイプ)



【エアシールド脱臭】

便器鉢内に気流を発生、循環させて、くまなく強力に脱臭。朝の連続使用時も臭いを気にせず快適に！

朝のバタバタは準備不足が要因!?
これだけはやっておきたい、時短テク！

朝食セットをまとめる

・冷蔵庫内

たとえばパン食なら、バターやジャムなど朝食に必要なものをトレイなどにまとめて収納。朝、トレイを取り出すだけで無駄な動きを解消。

・食器棚

同様に朝食で使用するカトラリーはカゴなどに入れ、その近くに食器類もまとめて置くようにしましょう。



朝掃除の手抜きテク

・掃除箇所は1箇所に

曜日でリビング、トイレなど1箇所に絞っておけば気が楽です。トイレ掃除の日は、前日の夜うちに、便座カバーなどをはずしておくなど、ほんの些細な作業が時短につながります。

・使い捨てウェットシート

時間のない朝は、雑巾を洗う手間も省略したい。そんな方は、拭き掃除に使い捨てウェットシートの利用もおすすめ。



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。

やっぱりおうちが安心タイル
アレルピュア

壁や床に付着した環境アレルゲン*の働きを抑制。住まいを彩るタイルで実現された、新しい性能です。

*スギ花粉・ダニのフンや死がいを含まれ、アレルギー反応を引き起こす原因となる物質。

住まいに存在する環境アレルゲン*が「アレルピュア」に触れると、タイル表面にコートされている抗アレルゲン剤がその働きを抑制します。



アレルピュア
スペシャルサイト
はこちら

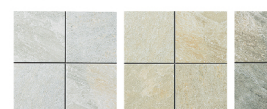
アレルピュア エントランスフロア



【コルディアーレ】



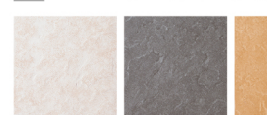
【ジョイアストーン】



【アルディーザ】



【コンテII(全11色)】



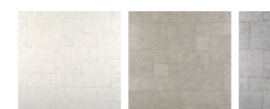
アレルピュア ウォール



【グラス ルドラ】



【レイヤーミックス】



【ペトラスクエア】



【ファインベース(全5色)】



写真・記事：株式会社 LIXIL

増改築・屋根・リフォーム・太陽光発電システム 徳島県知事許可(般-22)第70106号

(有)井上興産

〒771-0134 徳島市川内町平石住吉3-29
Tel:088-666-3155/Fax:088-666-3156
URL: <http://www.inouekousan.jp/>
E-Mail: inouekousan@theia.ocn.ne.jp

お問い合わせは、こちら→



0120-64-3155

井のっち君

快適な
住まいの
提案