住まいのかわら版

Vol.62

発行　㈲井上興産

徳島市川内町平石住吉3-29
TEL：088-666-3155
0120-64-3155

カフェドリンクをつくって、おウチカフェでほっこりしませんか？

ふだん、お店で飲むカフェドリンクをおウチでつくることができます。ぜひ楽しんでみましょう♪

みなさま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お届けいたします。今回のテーマは「おウチカフェ」です。寒くなると、温かい飲み物が恋しくなりますね。そこで、おウチでカフェドリンクをつくりませんか？

コーヒーをアレンジするカフェドリンク

●ティラミスラテ…贅沢気分が楽しめる、今、注目のドリンクです♪

つくり方／ボウルに、生クリーム30gとマスカルポーネチーズをお好みで15～30g、砂糖小さじ1杯を入れて混ぜ、ホイップ状にします。インスタントコーヒーの粉をティースプーン1杯、カップに入れ、温めた牛乳をお好みで100～150cc注ぎます。ホイップしたものを、カップの上に乗せ、ココアパウダー適量をふれば完成です。

●ピーナッツラテ…ピーナッツバターの甘さとコーヒーがマッチ！牛乳は、豆乳に変えてもOKです。

つくり方／カップに、ピーナッツバター大さじ1杯を入れ、温めた少量の牛乳を加え、ダマがなくなるまでかき混ぜる。そこへ、別で用意したティースプーン1杯のインスタントコーヒーを少量のお湯で溶かしたコーヒー液を加え、温めた牛乳をお好みで100～150cc加えます。

ホイップは、絞り袋に入れてソフトクリームみたいに絞ると、見た目も素敵♪

シンプルなドリンクとお供になるナッツ♪

●ホットチョコレート…こっくりとした甘さがまさに「ほっと」する味。

つくり方／ミルクチョコレートをお好みで20～30gを細かく刻む。鍋に40～50ccの牛乳を入れ、温めたところに、刻んだミルクチョコレートを入れて、混ぜながら溶かす。さらに牛乳をお好みで50～100ccを加えて温める。

ホットチョコレートは、マシュマロを浮かべたりシナモンスティックを差してもおいしい！

電子レンジでもつくれます。カップに、刻んだミルクチョコレートと少量の牛乳を入れ、600wで20～30秒温めて混ぜ、様子を見ながら10～20秒ずつ温めを繰り返してチョコを溶かし、残りの牛乳を加えて、さらに30秒～1分温めれば完成です！量はお鍋でつくる量と同量か、お好みで加減してくださいね。

●ほうじ茶ラテ…最近、ほうじ茶がひそかな人気に。ノンカフェインなので、夜に飲んでも良いですね。

つくり方／鍋に30～40ccのお湯を入れ、ほうじ茶の茶葉を加え、濃いめに煮出す。そこへ牛乳をお好みで50～100ccを加え、沸騰しないように温める。砂糖をお好みの量加え、かき混ぜて茶葉を濾す。

●メープルナッツ…つくっておけば、いつものコーヒーのお供にもなりますし、砕いてカフェドリンクの上にかければナッツのアクセントが加わりより美味に♪見た目も良いですよ。

つくり方／ミックスナッツをお好みで50～80gをフライパンで煎る。ミックスナッツを端に寄せ、空いたところにメイプルシロップ大さじ1～2を入れてミックスナッツと絡め、ミックスナッツが白っぽくなったら、バットやクッキングシートの上に広げて冷まします。ナッツは、アーモンドなどお好みのナッツ1種類でもOK。つくったら、できるだけ早く食べてくださいね。

各材料の量は、お好みで調整してくださいね。

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が5箇所あります。さぁ！チャレンジしてみてね！

NEWS & INFORMATION

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！

ためいきのススメ

「ためいきをすると幸せが逃げる」という言葉もありますが、悪いものではありません。そもそもため息は、緊張状態から呼吸が浅くなり、体中の酸素が減ることを解消するために無意識にすること。なので、思いきりため息をついて体内に酸素を取りこみましょう。また、リラックスし、ストレスが軽減するともいわれます。さらに、深いため息は腹式呼吸になるので、ホルモンバランスや自律神経を整える手助けにもなるとか。ただ、「はぁ～あ」なんて、ネガティブな雰囲気で下を向いてするのは、まわりにも不快感を与え、気持ちもマイナスに引っ張られそうですよね。そこで、職場ならトイレに行くときやお茶を取りに行くとき、外出時など、うつむかずに前を向いて「はぁ」という感じで肩の力を抜いてみては？積極的にため息をして気分転換をしましょう。

洋服を選ぶときは、試着していますか？

洋服を選ぶとき「試着が苦手だからしない」という人もいるのでは？ でも、年齢を重ねると、自分に似合う服に迷いが生じることがあるので、試着はした方が良いです。試着時は、上下どちらでも、2つのサイズを試しましょう。最近はざっくりとオーバーサイズで楽しむスタイルが流行ですが、服によってフィットしたスタイルが合うのか、オーバーめで着るのが良いのか、試すことでベストが見つかります。コートなど、モノトーンが多くなる時期、挿し色に明るい色のニットなどを試すとき、気になる色は数種類、着てみましょう！ そして、遠慮せずにぜひ店員さんに相談を。1点だけで試着すると「お世辞を言ってる？」と思うかもしれませんが、数点を着比べると、より具体的なアドバイスが聞け、自分が選ばない色が意外と似合う、という発見も。ちなみに、トップスを買うときは、よく着るパンツやスカートをはいて行くと、ふだんのイメージがしやすいですよ。

耳掃除以外にも使える!?　綿棒

耳掃除に役立つ綿棒。ほかに、アイメイクのはみだしのふき取りや、目の下のにじんだマスカラをふきとるなど、メイク時にも使えて便利です。それ以外にも暮らしの中で使えます。たとえば、パソコンのキーボードの間やマウスの裏のセンサーが光る部分、リモコンの間のホコリ取り。綿棒を乾いたまま間に入れて滑らせればホコリが取れます。放っておくと、汚れがこびりついたりするので、マメにやりたいですね。これはゲームのコントローラーにも使えます。ヘアブラシのブラシの間を滑らせて掃除するのも良いですね。冷蔵庫の扉のパッキンの細かい部分や、洗濯機のフタなどの溝のお掃除にもおすすめ。また、水筒などの細かい溝は、水にぬらせば綿棒の先端が柔らかくなるので、入りやすくなって掃除できます。ぜひ参考にしてみてください。

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。

住まいのアレルゲンを軽減

やっぱりおうちが安心タイル

アレルピュア

LIXIL

住まいの環境アレルゲン＊の働きを抑える新発想のタイルです。

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

アレルピュア ウォール

壁に付着した環境アレルゲンの働きを抑制するアレルピュアウォールに、新デザインの商品が登場。不快なジメジメやカラカラを緩和する吸放湿機能、有害物質VOCの低減や脱臭効果をも発揮します。

ストーングレース　ビンテージオーク　ヴァルスロック

■アレルピュアのしくみ

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。

■おすすめ空間

大切なお子さまが過ごすお部屋に。

団らんの場、家族みんなが長く過ごすスペースに。

詳細はこちら

アレルピュア スペシャルサイト

間違いさがし答え：①男の子のマフラー、②女の子の壁飾り、③女の子のバッグ、④お父さんの帽子、⑤お父さんの襟

写真・記事：株式会社LIXIL

暮らしのワンポイント

ひと工夫して、廊下をもっと素敵な場所に

ただ通りすぎるだけの場所にしておくのはもったいない！

廊下を生活空間として活かすために、インテリアを見直してみませんか。光が入りにくく薄暗いなら、明るい色の壁紙がオススメ。照明も明るく変えましょう。広い壁面を利用して絵や写真を飾ればギャラリー風。幅が十分あるなら壁面収納もいいアイデアです。実用を兼ねてコートハンガーを並べれば、お気に入りのアウターや帽子もおしゃれに飾れます。

しょうがあれこれ

あったか ジンジャーアップルドリンク

お湯に材料をすべて入れたら、電子レンジで加熱する。（1分弱）

具だくさん しょうが豆乳スープ

水を張った鍋をひと煮立ちさせ、具材のすべてを入れて火を通す。最後に豆乳を加え、沸騰する前に火からおろす。味付けは塩、こしょう、ブイヨンで。