

住まいのかわら版

＜発行＞
 (株)高建ハウジング
 福島市成川字上谷地64-6
 TEL.024-572-7020
 FAX.024-572-6306

手軽で便利なチューブ調味料は料理の幅が広がります！

からしやわさびがおなじみのチューブ調味料。今やさまざまな種類があり常備しておくとお助けです。いろんなアレンジを楽しんでみましょう。

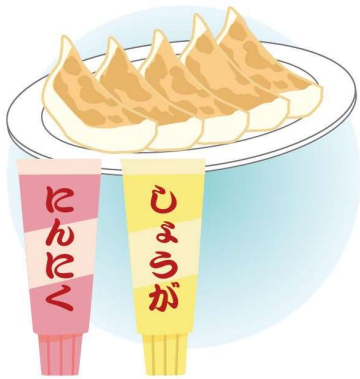
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「チューブ調味料の活用」です。

今や、おろししょうがやおろしにんにくはもちろん、大葉や梅肉、きざみパクチーなど、さまざまなタイプが出ています。変わり種では、アンチョビペーストや明太子、つぶあんも登場！すぐちよい足しできるので、料理の幅も広がります。活用してみたいかがでしょうか？

定番のチューブ調味料を使いこなす！

おろししょうがは、うどんや卵かけごはんにちよい足しするだけで、さわやかな良いアクセントに。おろしにんにくは、炒めものやスープなど、料理を選ばないのも魅力です。即席ラーメンやカップ麺を食べるときにしょうがやにんにくをプラスすれば、深みのある味になります。

梅肉やきざみ大葉は、納豆にちよい足しするのはもちろん、具材の準備が大変な手巻き寿司もこの2つがあれば、味の幅が広がりますね！ほかに手軽にきゅうりやじゃこの和え物に使ったり、チャーハンにのせるのもおすすめ。また、ゆでた鶏ささみに梅肉とゴマ、しょうゆ、みりんを合わせてもおいしいです。チーズと大葉を餃子の皮で包み、サツと揚げれば、おやつやおつまみにピッタリ！大葉は、冷やっこにのせたり、和風ハンバーグやつくねのアクセントにいかが？揚げたポテトに絡めてもおいしいですよ。

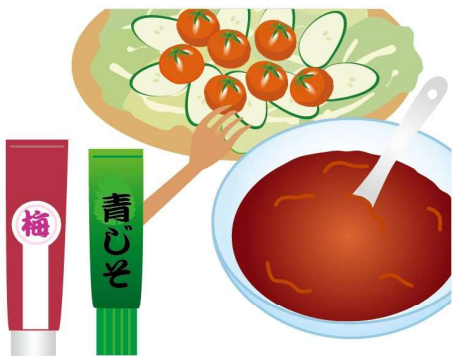


しょうがやにんにくは餃子やマーボー豆腐など中華料理にも大活躍！



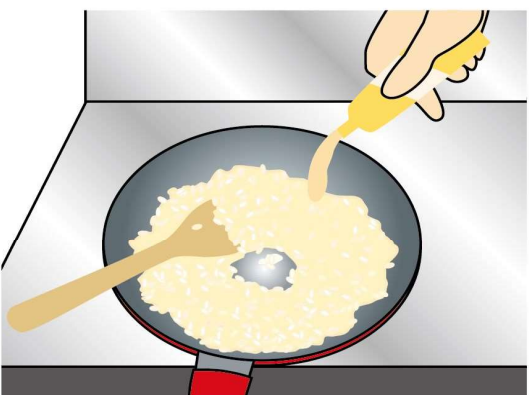
新種のチューブ調味料を楽しく使おう！

めんたいチューブもあるというのを使えます。おにぎりの具にしても良いですし、ごはんの上に乗せて、のりなどと合わせてお茶漬けにしても良いですね。ポテトサラダに混ぜれば、また違った味わいが楽しめます。パスタにめんたいチューブとバター、マヨネーズ、お好みでしょうゆなどの調味料を入れて和えれば、ラクチン明太子パスタの完成！数年前から人気が高まっているパクチーもチューブに。チャーハンや焼きそばに入れば一気にエスニックな味わいに！即席の塩ラーメンにちよい足しするのはもちろん、あさりなどの海鮮やコンソメ、鶏ガラベースのスープの風味づけにもいいですね。



梅肉や大葉は、白だしやサラダ油 or ごま油と合わせて自家製ドレッシングをつくるのも良いですよ！

アンチョビペーストは缶詰がおなじみですが、ちよい使いできるのがチューブの良いところ。マヨネーズにちよつと混ぜれば、いろいろ使えます。パンに塗り、とろけるチーズを乗せてトーストすれば、食べごたえも充分！ワインにも合いそうです。ポテトサラダに使っても良いですし、野菜スティックのディップにしても良いです。



食材やチューブ調味料、他の調味料の量はお好みで加減してくださいね！

つぶあんもあると便利です！バニラアイスにちよつとそえたり、バターを塗ったパンに、つぶあんを乗せれば簡単に小倉トーストが作れます。ホットケーキミックスと卵、牛乳で生地をつくり、つぶあんをはさめばどら焼き風に！お子さんと楽しみながらつくって食べるのも良いですね！



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。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー



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！



どんどん増えている！定額制サービス

月3千円でコーヒー飲み放題や月2万円で美容室のブローなどのサービスが受け放題、ラーメンも月9千円弱で食べ放題など、定額制サービスが増えています。たとえば、外でコーヒーを買ったり飲んだりすることが多い人は、定額制で飲み放題が断然お得。ラーメンもだいたい、10～13杯くらいで元が取れるプランが多く見られるので、ラーメン好きの人にはおすすめです。また、洋服が借り放題のサービスも人気。インターネットで体形などのデータを入力すれば、スタイリストがコーディネートしてくれるお店や、着た服を洗濯不要かつ送料無料で返せるお店もあるので、新たなファッションを手軽に楽しむことができます。あまり着る機会のないフォーマル服を借りるのも良いですね。自分に合った定額制サービス、ぜひ見つけてみてはいかがでしょうか？



スーパー大麦「バーリーマックス」とは!?

オーストラリア生まれのスーパーフード、バーリーマックス。非遺伝子組み換えの新種の機能性大麦です。栄養バランスに優れ、一般の大麦の2倍の総食物繊維と4倍の「レジスタントスターチ」（消化されにくいでんぷんで体内に入ると食物繊維として働く）が含まれているなど、注目を集めています。最大のメリットは、腸内環境を良くする手助けをしてくれること。ほかに、血糖値の上昇や脂質の吸収を抑えるなど、健康と美容にも良いそうです。1日の摂取量は約10gだそうですので、ヨーグルトに混ぜたり、スープにちょい足しするなど、手軽に摂れそうですね。バーリーマックスと同量の水を耐熱皿などに入れて電子レンジで1～2分チンするとやわらかくなるので、サラダにまぜるのもいいですね。ご飯を炊くときに混ぜるのもおすすめ。そのときは、バーリーマックスの量と2倍の水を足すとちょうどいいそうです。ぜひチェックしてみてください。



100円ショップの木製トレーが使える！

100円ショップで見られる木製のトレー。マグカップとちょっとしたお菓子を乗せれば、楽しいカフェタイムを演出してくれますが、アレンジ次第で使い方の幅が広がります。たとえば、調味料やお出かけに必要な小物をひとまとめにすれば、出し入れもしやすく、見た目もスッキリ。おしゃれなインテリアに活かすなら、転写シールやステンシルを使ってデコレーションをしてみても？ 人気定着しつつあるカリフォルニア風デザインで、大人カッコイイ雰囲気にと役買ってくれます。また、「kids room」などお部屋の名前を転写シールなどで写し、キリなどで穴を開けてひもを通せばプレートにも。さらに、写真を貼って飾っても素敵。板面に好きな紙を貼ったり、周りをフェイクフラワーなどでデコレーションすればかわくなりますよ。



令和になり最初のホームページ更新です。
皆さんは10連休をどう過ごしましたか？飛び石だった方もお休みが無かった方もいると思います。私は10連休ではありませんが休みの日は子供と過ごしました。動物園に行きましたが子供たちは喜んでいました。特に1歳の娘は訳も分からずにヤギを触ってテンションが上がっていました。高速道路の交通量は若干多めでしたが渋滞にもはまらず順調でした。休み明けは頭がボーっとしがちなので今週は気を引き締めていしましょう。平成から令和に変わった瞬間に何かした方はいらっしゃいますか？時代が変わり日本全体がいい方向に向かうといいですね。弊社は【高性能】+αの住宅を造り続けていきますので新時代もよろしくお願い致します。

間違えがし答え: ①太陽 ②お母さんの襟 ③男の子の帽子 ④犬の首輪 ⑤気球

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有)高建ハウジング
福島県福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken-housing.jp