

住まいのかわら版

そうめんをさまざまな味で楽しみたい！

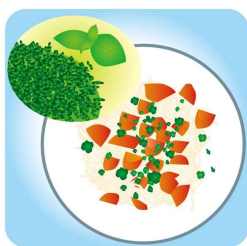
食べ方がワンパターンになりがちなそうめんですが、シンプルな食材だからこそ、アレンジしやすいですよ！

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「そうめんの活用」です。

喉ごしが良く、おいしいそうめん。めんつゆでつるつとおいしいですよ。でも、ワンパターンで飽きてしまったり、いただきもので余らせたりしていませんか？そこで、そうめんのいろいろとアレンジしてみしましょう。

和・イタリアン・韓国風…味の幅が広がります！

極細のパスタ「カッペリーニ」の代わりにそうめんを使うのはいかが？トマトを細かく切り、オリーブオイル、塩、こしょう、ケチャップと合わせてパスタソースをつくり、冷蔵庫で冷やしてから、ゆでたそうめんと和えれば、冷製トマトそうめんに。そこへ、みじん切りにして軽く水にさらした玉ねぎを加えてもいいですよ。また、市販のバジルソースとそうめんと和えて

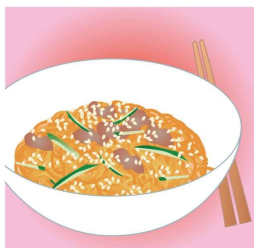


冷製トマトそうめんはドライバジルや刻んだパセリを加えてもいい♪

冷製ジェノベーゼにしても良いですね。



市販のビビン麺の素をかけるだけでも良いですし、コチュジャン、砂糖、みりん、しょうゆ、お酢、ごま油を混ぜれば即席ビビン麺タレに。きゅうりやゆでたまごなどお好みの具を乗せて召し上がれ♪



ビビン麺風やごまだれはゆでた鶏ささみや豚肉を加えれば、ボリューム満点！

コクのあるごまだれも合います。めんつゆに牛乳、もしくは豆乳（調整でも無調整でもOK）、練りごまを混ぜ、そうめんにかければできあがり。市販のしゃぶしゃぶ用のごまだれとめんつゆを合わせれば、もつと



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ー



手軽にできます。

市販のコンソメスープでシンプルに洋風にゅうめんになれば、体に優しい一品に。市販のわかめの中華スープに入れるのもおすすめです。

あんかけ焼きそば風にするのも良いですよ。白菜やにんじん、かまぼこなど、お好みの具を炒め、中華スープを入れ、しょうゆ、塩こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつければ、中華あんのできあがり。

油を使つての調理や具として使うのも美味

そうめんを、ゆでた後に水気を切つて平たく固め、フライパンで焼きます。あんを上からかければ完成です。あんは、面倒なら、レトルトの中華丼のあんを使つても良いですよ。



調味料はお好みで調節してくださいね

ゆでたそうめんを生春巻きの具にするのもおすすめ！パプリカやゆでたえびと合わせて一緒に巻けば、食べごたえも充分。ちなみに、揚げり春巻きの具としても使えますよ。ちよつと変わり種で、そうめんを素揚げし、細かく砕いてサラダのアクセントにするのはいかが？また、そうめんを細かく砕き、豚や鶏のひき肉をだんごにしたものや、コロツケの揚げ衣にすれば、パリパリとした食感が楽しめます。

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！



ペットの熱中症にもご注意

暑い日が多い昨今、大切な家族であるワンちゃんや猫ちゃんの熱中症対策も大切です。体毛で覆われていることや汗腺が足裏の肉球などの限られたところしかないため、体温調整がとても大変。散歩をするワンちゃんは、体が地面に近いことも、そのリスクが高まる要因です。室内の適温は26度ほどで、水の容器を数カ所に置くと、水分補給がしやすい環境になります。水をあまり飲まない子は、サバなどの味の付いたスープの缶詰を飲ませると良いですよ。散歩は、早朝など比較的涼しい時間が最適ですが、難しい場合は、水をぬらして使う冷感スカーフや専用のベストがおすすめ。もし、体に触って熱かったり、激しい呼吸や大量のよだれなどが見られたら、常温の水をかけて、濡れタオルで包むなどの対応をしましょう。さらに心配であれば病院へ。



いろいろ使えるワセリン

お肌の保湿を高める手助けをしてくれるワセリン。ドラッグストアなどで手軽に手に入りますが、ほかにもいろいろと使えます。たとえば、靴擦れ防止。新しい靴を履くときなど、靴擦れが心配な部分に塗っておくと、皮膚を保護して靴擦れしにくくなります。また、自宅でヘアカラーをするときも髪の毛の生え際近くの肌に塗っておくと、ヘアカラーの肌への色移りを防いでくれます。同じような用途として、マニキュアのはみ出し防止にもおすすめ。爪の周りにワセリンを塗っておくと、はみ出したときにさっとふき取れます。髪をまとめるときに、ヘアワックスの代用にも使えます。ちなみにイギリスでは、ワセリンを鼻に塗って花粉症予防するのがポピュラーだとか……。最近、日本でも見られる鼻に塗って使う花粉症予防クリームと同じように使うことができるそうです。一家にひとつ！ワセリンがあると良いですよ。



クラフトジンが人気

いろんな醸造所がつくる個性的なクラフトビールが人気ですが、最近、クラフトジンも注目を集めているそうです。ジンは、大麦やライ麦を原料とした蒸留酒でジュニパーベリーによって香りづけされています。日本のクラフトジンは、柚子や山椒などの日本古来のスパイスやその土地ならではの原料が加えられたこだわりのあるジンです。柑橘系のフルーティーな風味のものや、ラベンダーなどハーブを使ったもの、バラなどを使ったフローラルな香りのものなど、実にバラエティ豊か。トニックウォーターで割る「クラフトジントニック」でも良いですし、シンプルに炭酸水で割ってもその香りなどが楽しめておすすめです。ボトルのデザインも素敵なものが多いので、キッチンのおしゃれなインテリアにもひと役買ってくれそうです。



最長9連休だった方もいると思いますが皆さんのお盆休みはどうでしたか？私は家族で動物園に行き動物と触れ合いをしてきました。子供たちはウサギ、ネコ、カピバラ、ヤギ等さまざまな動物たちを触ることで大興奮でした。また地元のお祭りの手伝いに行き焼きそばを約400人前を焼きました。お祭りでは久しぶりに同級生に会いお互いの近況報告をしたり子供の話をしたりいいオッサンになったことを実感しました。

8月下旬ですがまだ暑い日がありキンキンに冷えたビールがおいしい日が続きます。お盆休みで食べすぎ飲みすぎが続いた人は暴飲暴食を控えてやさしい食生活に戻しましょう。消費税増税まであと約1ヶ月になりました。生活用品などは軽減税率などで対応は出来ますが建築業界では【次世代住宅ポイント】というものが10月から開始されます。増税した分の金額を商品に変えるといった制度になっています。住宅の新築はもちろんリフォームにも対応している制度です。10月以降のリフォームをお考えの方は是非参考にして下さい。

間違いさがし答え: ①お母さんの帽子 ②お母さんのズボン ③おばあちゃんのフルーツ ④女の子のスカート ⑤大きいきりんの目

ご相談・お問い合わせはこちらまで

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