

# 住まいのかわら版

## お米の特長を知って、美味しく楽しみませんか？

銘柄によって味わいも違うので、  
お好みを選び、おすすめの研究方で美味しくいただきますよ！



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「お米を美味しく食べよう」です。日本の食卓に欠かせないお米。そんなお米を知って、おいしく食べてみませんか？

### お米の銘柄によって 味わいもいろいろ！

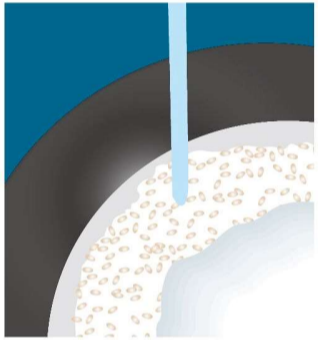
「コシヒカリ」は、甘味と強い粘りが特長。味や香り、ツヤに優れ、冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりに最適です。もちろん、和洋中どの料理にも合います。

「ササニシキ」は、あっさりとしています。が、噛むほどにはのかな甘みが増すのが特長。寿司酢と相性抜群なので、ちらしずしなど良いですね。「ひとめぼれ」は、さっぱりとした味わいで、粘りもあります。「コシヒ



コシヒカリは、和洋中どの料理にも合う万能選手♪

「あきたこまち」も「コシヒカリ」の種を受け継ぐお米で、甘さ、旨みのバランスが良く、しつかりとした粒と噛んだときのモチモチ感があるので、おにぎりや丼ものに最適です。一方、刺身など、あっさりとした和食にも合います。



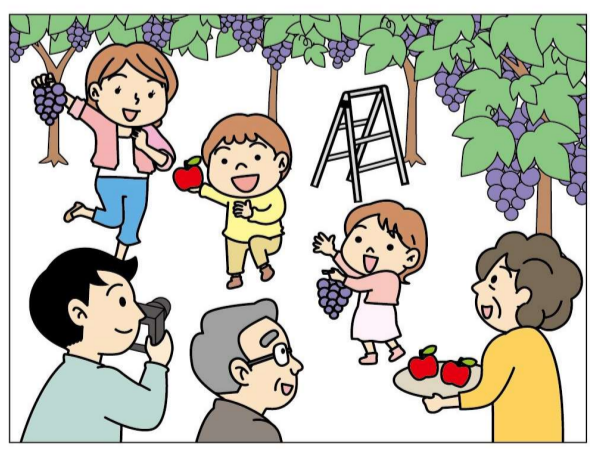
透明になるまで研ぐ必要ナシ！とぎ汁にも栄養は残っているのので少しにごっているくらいが良いです。

おいしい炊き方のポイント。まずは計量です。お米を入れたカップを、テーブルなどで底をトントンして、余分な空気を抜きながらすり切り1杯を量りましょう。お米を洗うときは、お米をたっぷりの水に浸したら何もせず、すぐに水を捨て、指を立てて軽くかき混ぜます。今は精米技術が進んでいるので、軽く7〜8回混ぜれば充分です。水を入れて捨てたら、また水を入れて、指を立てて軽く混ぜる工程を2〜3回します。そして、30分〜1時間浸水すれば、ご飯がふっくら炊けます。



### 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

水加減は、新米なら炊飯器の合数のメモリより気持ち少なめの水量がおすすめ。古米は水を少々多めで。水を2、3個入れたらして、冷たい水で炊くとお米が水をゆっくり吸水して、水分がお米のすみずみまで行き渡り、粘りや旨みが増します。

### プラスアルファして お米の変化を楽しもう！

白米に混ぜることで栄養がアップすると人気なのが「もち麦」。食物繊維やタンパク質が豊富です。もち麦を混ぜる際は、例えば2合に対し、3割（100グラム）以上ならしっかりと味わえます。水量は、もち麦の2倍を白米の水量に足しましょう。

ビタミン群や亜鉛など栄養豊富な玄米も人気。コツをつかめばもちっとおいしい玄米が炊き上がります。



玄米の水量は1合に対して 1.5 ~ 2倍、例えば、2合だと約 600mlが目安。お好みの水加減を見つけてくださいね♪

計量は白米と同様。とぎ方は、最初の水を捨てたら、1回、玄米を手のひらでボウルなどにこすりつけるように強めに研ぎます。そして、薄皮が浮かなくなるまで水替えを。炊くときに塩をひとつまみ入れると、アクが抜け、よりおいしくなります。炊飯器に玄米モードがあれば、自動で浸水するのでそのまま炊くか、お好みで2時間ほど浸水させると甘みと栄養がアップします。玄米モードのない炊飯器なら、冷蔵庫で6時間〜ひと晩浸水させましょう。



## 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！



## ワンピース、プラスアルファが人気！

1枚でファッションが決まるワンピースですが、長めのワンピースにフレアパンツやレギンスを合わせるスタイルが人気。女性らしいイメージのワンピースにフレアパンツやレギンスを加えることで、カジュアル感や今流行りの“こなれ感”が出ます。レギンスなら、ふくらはぎの下あたりのワンピースと合わせ、足首を出すことで、見た目すっきり&カッコよく着こなせます。レギンスの色はベーシックな白、黒、グレーがおすすめで、今流行りの裾のサイドに切れ目が入っているものなら、よりすっきりと着こなせます。フレアパンツを合わせるなら、ワンピースが膝丈やひざ下丈と少し短めでもOK。ワンピースの裾と相まって下に向かって広がるシルエットなので、足元はサンダルやパンプスなど、足の甲の出る靴を履くとすっきり見えますよ。



## タピオカって何？

以前、スイーツで流行ったタピオカ。ココナッツミルクなどと合わせておいしかったですね。そんなタピオカが、ミルクティーなどのドリンクと合わせるスタイルで再びブームになっています。そこで、タピオカが何かご存知ですか？ タピオカの原料は「キャッサバ」という、南米原産のイモの一種。キャッサバの根茎からつくられたでんぷんを水で溶き、加熱して粒状にすることで、よく見られるタピオカができます。主な栄養は炭水化物ですが、グルテンフリーで、カリウムやカルシウムも含まれ、意外と栄養豊富。以前は透明なタピオカでしたが、今は黒いタピオカが主流で、カラメルや黒糖などで着色しているそうです。粒のサイズも、以前、流行った時代よりも大きくなっていて、太いストローを使うのが今流です。ちなみに、タピオカと合わせるドリンクは砂糖入りの方が相性抜群でおすすめ！ つるっとモチモチのタピオカの食感を楽しんでみてはいかがでしょうか？



## 布製のボックスでササッと片づけ♪

100円ショップなどで布製のボックスがよく見られます。ボックス、丸型にしっかり縫われていて、縁の部分に金具などが入っているので、型くずれしにくく、見た目もおしゃれなので重宝します。内側がコーティングされ、汚れにくいのも良いですよ。たとえば、シェルフなどオープンな収納家具の引き出し代わりに使えば、こまごまとしたものが一気にしまえます。また、大きいタイプなら、取り込んだ洗濯物の一時置きにも便利。散らかりがちな洗濯物をひとまとめできるほか、一度着たけどまだ洗濯しない洋服入れにも使えます。マガジンボックスとしても良いし、子どものおもちゃを分類すれば、使うボックスだけを持ち出し、遊び終わったらそのままポンポン入れればお片づけ完了！ 片づけをするのが難しい小さい子どもでも、これなら簡単にできますよ。



日が沈む時間が早くなり空も高くなってきました。すっかり秋ですね。10月になり消費税が10%になりましたが軽減税率対象外の商品の買いだめなどしましたか？ 住宅業界ではある一定の条件を満たした新築・リフォームには【次世代住宅ポイント】があります。これはある一定の条件を満たした新築やリフォームにポイントを発行しお客様がポイントを食料品、飲料、家電、インテリアなどに替えることが出来ます。増税した分を少しでも補てんする制度になっています。基本的な上限は30万ポイントですが若者世帯・子育て世代にはさらに追加でポイントが加算されます。増税で住宅を少し諦めていた方は是非とも参考にして下さい。また【住まいの給付金】は最大50万円、【住まいの復興給付金】は最大149万円キャッシュバックされます。弊社が力をいれています【長期優良住宅】でも国からの補助金がありますのでこれから新築をお考えの方は参考にして下さい。【長期優良住宅】は税金も優遇されます。

間違いさし答え:①お父さんのカメラ ②おばあさんのフルーツ ③男の子のフルーツ ④脚立 ⑤ブドウの木の数

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