

2020  
SPRING

(有)高建ハウジング発

春

# 暮らしの通信

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



思わず  
笑顔になる!

## お弁当と一緒に出かけよう! 春の華やか お弁当

屋外で食べるお弁当は格別!  
春の行楽弁当を華やかに美しく  
仕上げるコツをご紹介します。

お花見やピクニック、ドライブと、心はずむ季節がやってきました。  
行楽弁当は、おいしさはもちろん、華やかに、にぎやかに仕上げたいもの。とっておきの彩りテクニックを伝授しましょう。



おいしく見せるコツは  
ずき間づかいにあり

大人数で楽しむお弁当は、作る機会が少なくともあり、キレイに詰めるのが難しい



取り分けしやすく  
食べやすいひと工夫

いつもの。そのコツは、ずき間のつかい方にあります。おかずの間にレタスなどの野菜や、柄入りのワックスペーパーで仕切りをすれば、簡単に色味をプラスできます。ほかにもピクルスや茹で野菜など、ひと口サイズのおかずを用意してずき間を埋めていくだけで、より華やかな仕上がりになります。



暮らしメモ

知っておきたい!  
お弁当作りの基礎知識

春といえば新しい生活の始まる季節、これからお弁当作りを始めるという方も多いことでしょう。そんな、初心者の方皆さんに、お弁当作りの基礎知識をご紹介します。ベテランの方も、この機会にぜひおさらいを。

●「火を通し、冷ます」で安全に

お弁当のおかずは、いたまないようにしっかりと火を通すのが常識です。火を通した後は室温程度になるまで冷まします。温かいまま詰めてふたをすると、細菌の繁殖しやすい温度が長時間保たれてしまいます。特に春夏の温暖な季節には注意が必要です。  
また、水分を含むおかずはほかへの味移りを防ぐため、汁気を丁寧にとぎってください。煮物などはあらかじめ汁気を除くことを想定し、少しだけ濃い目の味付けにしましょう。

●日常のお弁当作りには

休日のお出かけやイベントと違い、毎日のお弁当作りは、負担になりすぎないことが大切。冷凍食品も、作りおきのおかずも上手に取り入れていきましょう。夕食のおかずの分量は、お弁当の分まで計算に入れて。

手抜きすることは後ろめたいことではありません。気負わずに、楽しく続けられるお弁当ライフを!

紙製のカップケーキ型やプラスチック容器がオススメ



ミニトマト、チーズ、ちくわ&きゅうりを串で。彩りもばっちり



いつもの唐揚げも、串に刺すだけで行楽気分がアップ

食材選びと詰め方を工夫すれば、品数が多くなっても、華やかな行楽弁当に。気負わず楽しいお出かけを楽しんで。



ランチボックスやクロス選びもお弁当の楽しみのひとつ。保温機能やサイズなど、用途に合ったびったりのものを見つけて。

## 心も体もリフレッシュ

# 笑顔で毎日を過ごすために

少しずつ暖かくなり、体や心がほぐれてくる春。しかし季節の変わり目は、体調をくずさないよう気をつけて。睡眠時間の確保や、バランスのよい食事、適度な運動などを心がけましょう。

### 健やかな心と体で、新しい挑戦を

体だけでなく健やかな心をキープするために、新しいことに挑戦してみたいかがでしうか。今まで挑戦する機会がなかった習い事や、運動不足を解消するスポーツ、または地域や社会に貢献するボランティアなど。親しい人と一緒に始めるのはもちろん、新しい出会いを求めるのもいいかも。新たな挑戦からは、今までにないコミュニケーションが生まれ、きつと心身に良い刺激になります。



## ボランティアに挑戦!

ボランティアは他人のためばかりでなく、自分のためにもなるものです。地域とつながりを持ち、誰かの役に立っていることを実感するのは、実はとても大切なこと。ぜひ取り組んでみてください。

### どんなことができます?

難しいことをしようとしなくて大丈夫。まずは、これまで自分がやってきた仕事、趣味、家事、子育てなど、さまざまな経験を活かしてみること考えて。できることはたくさんあります。ワークショップで子どもたちに経験を伝える、などというの立派な社会貢献です。

### どこでできます?

まずはお住まいの自治体のウェブサイトで情報を探してみてください。ほかにも非営利団体などが運営する専用ウェブサイトもあります。



## 暮らしのレシピ

### 生ものを使わない ちらし寿司レシピ

彩り鮮やかなちらし寿司。加熱した具材だけを組み合わせるので、お弁当にもおすすめです。



#### ▼材料(4人分)

米……3合　むきえび……8尾  
春野菜  
(菜の花や絹さやなど)……適量  
卵……2個　干しいたけ……6枚  
刻みのり(お好みで)……適量  
白ごま(お好みで)……適量  
ちりめんじゃこ(お好みで)……適量  
寿司酢　酢……80ml  
砂糖……大さじ2  
塩……小さじ1/2

① 干しいたけの戻し汁……200ml  
しょうゆ……大さじ3  
みりん……大さじ1  
酒……大さじ1  
砂糖……大さじ1  
② 砂糖……大さじ1  
塩……小さじ1

#### ▼作り方

- ① 干しいたけは、水に浸けて戻しておく。むきえびと春野菜は茹で、春野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 米は固めに炊き、熱いうちにボウルなどに移し、混ぜ合わせた【寿司酢】を回しかけ、切るようにして手早く混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に①の干しいたけと②を入れて火にかけ、煮含める。あら熱がとれたら、汁気を切って薄切りにする。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、③を加えてしっかり混ぜる。フライパンに油(分量外)を熱し、卵を少量流し入れ薄焼きにし、パットなどに取り出す。すべての卵を焼き、あら熱がとれたら細切りにする。
- ⑤ 器に②のごはんを入れ、具材を盛って出来上がり。お好みで刻みのりや白ごま、ちりめんじゃこを散らして。

#### ポイント

鮭などの魚の切り身を焼いたものや、かに風味のかまぼこ、穴子の蒲焼き、茹でた空豆やアスパラガスなどをお好みで加えれば、彩りも鮮やかに食欲が湧く一品に。

## 暮らしのヒント

### 春から始めるUV対策

紫外線対策は4月、5月のうちから始めましょう

心地よい日差しのある春こそ、忘れてはならない日焼け対策。肌は冬の乾燥ダメージで刺激に弱くなっているうえ、屋外で過ごす時間が増えて日光を浴びる時間も長くなるので要注意。外出した日は、まず肌のほてりを冷まして、しっかりケアを。ビタミンをたっぷり含んだ春野菜で、体の内側からも対策を。



## 暮らしのワンポイント

おうちの花粉対策は拭き掃除が効果的!

床拭きタイプのロボット掃除機で、花粉対策に欠かせない掃除も楽々!

花粉の時期は、部屋の丁寧な掃除が欠かせません。特に部屋に入った花粉を取り除くには、拭き掃除が効果的。とはいえ何かと忙しいこの季節、なかなか掃除まで手が回らないもの。そんなときは、床拭きロボット掃除機がオススメ。セットしておけば定期的に拭き掃除してくれるから、あとは掃除機の届かない隙間を拭くだけ。楽しく快適に過ごしましょう。