

住まいのかわら版

豆腐を楽しんでみませんか？

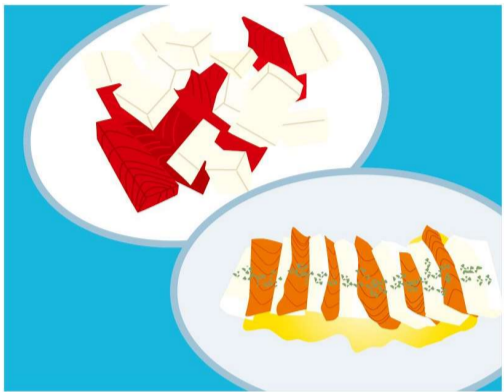
ワンパターンなメニューになりがちな豆腐。あつさり味だからこそ、いろいろ活用できますよ。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「豆腐」です。

お手軽な一品として助かる豆腐。でも、冷奴は薬味などもワンパターンになりがちで、みそ汁の具におかずだとマーボー豆腐、肉豆腐……と、ちよっとワンパターンになりがちですね。そこで、いろんなアレンジをご紹介します。

サラダやおつまみで楽しみましょう！

冷奴より少しボリュームアップ！
サラダとして楽しむのはいかが？
海苔は豆腐と相性抜群！キムチや海苔、ごま油を合わせて、中華風サラダに。明太子と海苔を合わせ、しょうゆをかけても美味。
面倒なときは、海苔とゴマをちらし、めんつゆをかけるのもおすすめです。ここに、ちりめんじゃこや桜えびをプラスすると、立派なサラダになります。



マグロやサーモンを合わせると豪華に。お好みのドレッシングなどで♪



- ・めんつゆなら、かにかまぼこやちくわと合わせても美味しいですよ！
- ・アボカドやトマトと合わせて、しょうゆでいただく
- ・トマトと合わせるなら、オリーブオイル、黒コショウ、市販のハーブソルトでカプレーゼ風もおすすめ！
- ・バジルの葉を使えば、見た目もおしゃれに。お酒のおつまみにもぴったりです。

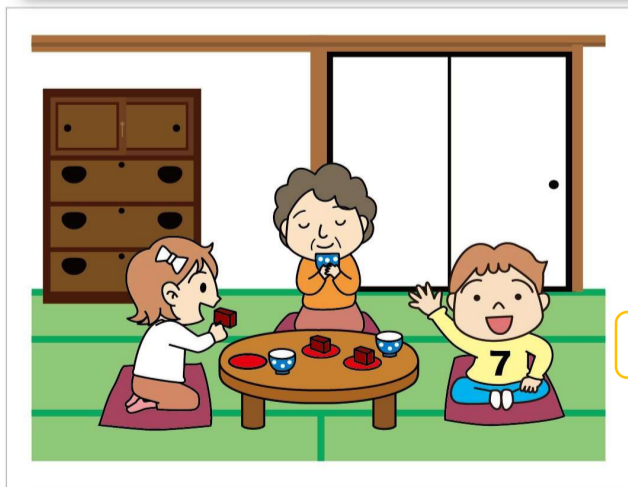
あんかけや丼など立派な一品として楽しむ

立派なおかずとして活かすのも良いですよ！そのなかでも、豆腐のボリュームを活かす、豆腐ステーキのアレンジをご紹介します。

- ・豆腐ステーキのつくり方：豆腐（もめん、絹、どちらでもOK）をよく水切りして適当な大きさに切り、片栗粉をまぶして焼く
- ・ここにいろいろ合わせていきます。
- ・水溶性片栗粉で仕上げるあんかけは、バリエーションもいろいろ！
- ・きのこを炒め、和風だしと合わせたいあん
- ・中華だしにかにかまぼこ、溶き卵を入れたあん
- ・にんじんや玉ねぎの細切り、もやしなどを使ったあん。野菜は、冷蔵

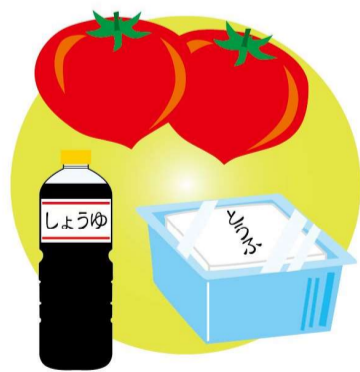


野菜のあんかけは、和風、中華どちらのだしベースでも合いますよ！



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！

答えは裏を見てニヤー



材料、調味料、炒め時間などは、お好みで調整してくださいね

丼にするのも良いですよ！
水、しょうゆ、みりんを合わせて熱したところに豆腐を入れ、卵でとじ、ご飯にそのままのせる。

- ・豆腐をそぼろ状にしても。水切りした豆腐をフライパンで崩しながら炒め、そぼろ状になったら、しょうゆ、みりん、味付けを。ここに、オイスターソースや和風だしを加えてもいいですよ。
- ・超手抜きメニューとして、よく水切りした豆腐にレトルトカレーをかけるだけでも美味しいです。



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！



ミニ財布やウォレットバッグが人気！

こここのところ、コンパクトな財布やウォレットバッグが人気を集めています。ファッションでコンパクトなバッグが流行っていることや買い物などに行ったときに、必要最低限のモノだけ持って行くという「ミニマリスト」的な考えが広がっているところから来ているようです。ミニ財布は、バッグのサイズを選ばず手軽に使えるほか、最低限のカードを持つことで、レジのときに探す手間も省けるのも便利。食品や日用品の買い物専用として、現金やカードを別にして持てば、家計の把握もしやすいですね。ウォレットバッグは、スマートフォンや交通系カードが入るつくりのものが多いので、ちょっとした外出に便利。大きなバッグを持つ旅行時にもおすすめです。チェーンバッグのような華やかなデザインも見られるので、結婚式などにも重宝しますよ。



マスクの正しいつけ方

新型コロナウイルスはもちろん、寒暖差による風邪、花粉症の予防対策として重宝するマスク。正しいつけ方をすることで予防効果が高まります。そこで、一般的に多く見られるプリーツタイプのつけ方をご紹介します。マスクには裏表があり、マスクのゴムひもが直接接着してある方が表。裏側を顔につけて使います。プリーツの折り目が一方方向の場合は、その折り目が「下」を向くようにつけましょう。プリーツを上向きにつけると、折り目にたまった菌や花粉を吸い込んで逆効果になるそう。つけ方は、①プリーツ部分を上下に伸ばし、マスクを広げます。②顔に当て、ワイヤー部分を鼻に沿って曲げて密着させ、そのまま顎の下までマスクを覆い、ゴムひもを耳に掛けます。外すときは、ウイルスや花粉などがついた表面を触らず、ゴムひもを触りましょう。また、マスクを顔の下にずらすと、顔以外についたウイルスや花粉が裏面につく可能性があるので、ご注意ください。



コースターをインテリアに活かそう

コースターは、コップの下に敷いて使うものですが、デザインや素材が豊富で、かわいいものやカッコいいものがいっぱい！ぜひ、お部屋のインテリアに活かしてみても？布製のものなら、麻ひもに木製のピンチで留めて壁に飾るだけでもかわいいし、写真のコラージュの飾りに使うのもおすすめ。レース調のものならガーリーに。デニム調のものならカッコいい雰囲気にと、デザインに合わせて手軽に使えます。また、無地のカバンやポーチなどにアクセントとして縫いつけても良いですね。木製のものなら、木板に接着剤でつけられ、おしゃれなインテリアアイテムに。強力マグネットを接着剤でつけられ、冷蔵庫などのおしゃれなアクセントにもなります。タイル風のものなら、キッチン



GWはどのように過ごしましたか？私は遠出もせずに大人しく過ごしていました。おもちゃの流しそうめん機を買ったのでその機械で2回も流しそうめんをしました。福島は連日暑かったので流しそうめんはとてよかったです。外食自粛モードでしたが飲食店からテイクアウトをしたり家で出来ることで楽しみました。子供たちは喜んでくれました。福島は14日に非常事態宣言が解除となりました。とは言えすぐに元の生活に戻るわけではありません。【新しい生活様式】っていうものも発表されました。まだまだ油断せずにみんな頑張らしましょう。また飲食店など大変な方はたくさんいます。テイクアウトなどで応援していきましょう。

間違いさがし答え: ①女の子の髪飾り ②女の子のおやつ ③タンスの引き出し ④男の子の上着 ⑤おばあちゃん目

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