

住まいる通信



2020 Spring

苗を植えよう!

野菜や花の苗がたくさん出回る時期になってきました。農業では「苗半作」と言いますが、苗作りが成功したら野菜づくりは半分成功したようなものと言った意味です。種をまいてから苗の状態に育つまでが水や温度などに厳しい条件を要求され、一番デリケートで難しい期間なんです。良い苗を選べば、手間がかからず失敗する確率も低くなります。そこで、苗選びの基本を押さえておきましょう。

新鮮で元気な苗を選ぼう!

- 芽や葉の色が黄色や茶色に変色していない
- 茎が太く、根がしっかりしている
- 葉は濃い緑色
- 葉の裏もチェック
- 節と節の間が詰まっている



- 植え時の苗
- 野菜
 - 枝豆
 - オクラ
 - リーフレタス
 - チンゲン菜
 - ミツバ
 - ルッコラ
 - コマツナなど
 - 花
 - ペチュニア
 - マリーゴールド
 - インパチエンス
 - シニアなど



風情を好む日本人に愛されてきた春の風物詩うぐいす。「ホーホケキヨ」の鳴き声と愛らしい姿を愛でるだけでなく、ふんは化粧品として人々の役に立つものであったと言われています。昔から、美しい肌を創る粉として公家・武家・商家の奥様が愛用していました。肌にたまっている垢や脂肪を溶かす分解酵素、シミの軽減や美白効果がある漂白酵素などが多量に含まれています。現在の日本では、法律により野鳥は捕ったり飼ったりすることができないので、近種の野鳥で作られている化粧品があるとか。

二重あごを撃退

- 二重あごの原因と対策
- 原因一** 表情筋の衰え
対策★表情豊かに楽しく過ごすことが、二重あごを解消する第一歩です。
 - 原因二** 噛む回数が少ない
対策★食事はよく噛んで食べるようにしましょう。柔らかい食べ物ばかりを好んで食べる食生活は避けて。
 - 原因三** 姿勢が悪い
対策★猫背や自分に合わない枕で寝るなど、長時間不自然な姿勢を取ることも原因の一つ。姿勢を見直してみましよう。



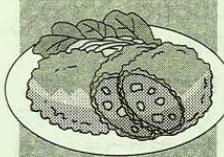
揚げずに楽々! メンチカツ

揚げずに楽々! ジューシーでヘルシー! メンチカツ

作り方

- ①パン粉をフライパンに入れ軽く色がつくまで炒る。
- ②みじん切りにした玉ネギとしめじを炒め冷ます。
- ③ボウルに合びき肉、塩・コショウ、②を入れてこね、2等分して形成する。
- ④③に小麦粉、溶き卵、①の順につけ、耐熱皿に入れ、油を少量ふりかけ、蓋(なければアルミホイル)をしてグリルに入れる。
- ⑤両面焼きグリルの強火で12分焼き、そのまま余熱で2分おいて完成。

※焼き時間は形成の仕方などで変わりますので竹串をさしてチェックを。



和食に欠かせない出汁。出汁は美味しく頂きますが、出汁をとった昆布や鰹節、煮干しは捨てていませんか?

出汁をとった素材でもう一品

麦茶ポットで作る 簡単 水出汁

昆布、煮干し、鰹節などお好みの材料を水に浸けて、冷蔵庫で一晩寝かせれば出来上がり。

水の量に対し1%の出汁の材料が目安

お味噌汁や煮物などいろいろな料理に活躍します!

昆布・煮干しで佃煮

昆布は食べやすい大きさに切って、煮干しはそのまま、砂糖としょうゆで煮詰めれば佃煮に。ご飯のおともに最適です。

煮干しでスナック

煮干しを油で揚げてカリカリにすればお酒のおつまみに。

鰹節でふりかけ

鰹節を包丁で細かく切り、フライパンでめんつゆをからめて水分がなくなるまで煎る。白ごまを混ぜれば完成!

アイロン シャツのアイロシポイント

襟 中央へ向かって両端から

袖 ラインをピシッとつける

肩 上に持ち上げながらかけるとしわになりにくい

袖口 裏、表かける

1. アイロンをかける前に手で伸ばす
2. ゆっくりかける
3. かけにくい時はアイテムを使う

アイテム1 綿100%の物は、アイロン用シワとり剤を使うと滑りが良くなる!

アイテム2 肩の部分など立体的にかきたい所にはアイロンミトンが便利!

ブラウスの場合は袖にラインをつけない方が女性らしいシルエットに

