

けやきの風

煮込みからスイーツまで。「炊飯器」を使った「ジュー」!

ご飯を炊く以外に、炊飯器でいろいろなメニューが作れます。暑い時期はコンロの前に長時間いるのはつらいもの。夏こそ炊飯器が活躍します。

◆洋風の炊き込みご飯が簡単

和風の炊き込みご飯はポピュラーですが、炊飯器で洋風も簡単に作れます。ジャンバラヤはソーセージや玉ネギ、ピーマン、コーンを具材に、水とトマトジュース、市販のカレールウを加えて炊き込むだけ。また、シンガポール名物のチキンライスも炊飯器なら簡単。酒やしょうゆ、ニンニク、ショウガで下味をつけた鶏肉を米の上のせて炊けば完成します。

◆煮込み料理がふっくらジューシー

材料を入れて加熱するだけで、煮込み料理が簡単にできるのも炊飯器の魅力です。チキンのトマト煮は鶏もも肉や玉ネギ、シメジ、トマト缶、コンソメに水を加えて炊飯器で煮込むと完成します。鶏もも肉2枚にトマト缶

1缶、水2分の1カップが目安です。もちろん、和風の煮物も作れます。

たとえば、大根とイカの煮物。スルメイカと大根、ショウガにだし汁、酒、しょうゆ、みりん、砂糖などの調味料を加えて炊飯器で調理すればOK。イカのうまみが大根にしみて、おいしい煮物ができ上がります。

◆デザートも炊飯器でラクラク

ホットケーキミックスに卵、牛乳を加えて混ぜ、炊飯器で加熱すれば、特大ホットケーキに。あとはバターとメープルシロップをたっぷりのおせま。確認するときは、竹串を刺して、生地がついてこなければ、中まで火が通っている証拠。炊飯器にケーキモードがあれば、それを使いましょう。

一方、特大プリンも炊飯器におまかせ。卵と生クリーム、牛乳、グラニュー糖、バニラエッセンスを混ぜて茶こしでこしながら、炊飯器へ。10分加熱したら保温に切り替え、弾力が出るまでそのままにしておくのがポイントで

す。冷蔵庫で冷やして食べましょう。

◆おい対策はしっかりと

便利な炊飯器調理ですが、白米を炊くとき、においが移らないか心配です。おすすめの手入れ法があります。まず、炊飯器の内釜をはじめ、部品を外して洗剤で洗います。水気を拭きとったら、内釜や部品を戻します。水を3合の目盛りまで入れ、重曹大さじ1を加えて混ぜ、炊飯モードで加熱。終わったら湯を捨て、再び、内釜と部品を洗いましょう。とり外せない部品は布巾で拭くのがおすすめです。





はなさま お悩み相談室



実家の片づけ、何から手をつけていいの？

生前整理普及協会代表理事の大津たまみさんによると、実家を片づけるには2つのステップを踏むとよいそうです。まず、優先順位をつけることから。家の間取り図を書いて、どの部屋から片づけるかを親と相談します。優先順位が決まったら、間取り図に番号をふっておきましょう。なお、実家に自分や兄弟のものを残しているなら、まずはその部屋からスタート。家族みんなで使うリビングは難易度が高いので、あと回しにするのがおすすめです。

次に、「4分類シート」でのものを仕分けします。具体的には「いらぬ」「思い出」「迷い」「思い出」の4つに分けます。「迷い」は迷っているもの、「思い出」は使わなくても思い出としてとっておきたいものです。そして、「迷い」のものは箱や袋などに一旦入れます。半年後に再度見ると、スムーズに捨てられることが多いのだとか。「いる」は出し入れしやすいように収納し、「いらぬ」は捨てるかリサイクルに出すなどで手放します。

みんな集まれ～！

大人女子部

美化語 「お」や「ご」のルール

敬語には「尊敬語」「謙譲語」「丁寧語」の3種類があり、丁寧語の中に「美化語」が含まれます。美化語は「お」や「ご」などの接頭語をつけることで、動作やものを丁寧に表すことができます。基本的なルールは、「お」は和語につけ、「ご」は漢語につける。たとえば、「お名前」「お住まい」「お車」「お荷物」、また、「ご立派」「ご住所」「ご両親」「ご職業」などとなります。「お」か「ご」かどちらの接頭語をつけるか迷ったときは、このルールに沿いましょう。

ただし例外もあり、「お食事」「お掃除」「お料理」など、漢語でも「お」がつくこともあります。一方、「ごゆっくり」「ごもっとも」など、和語に「ご」がつくものもあります。さらに、「お返事」「ご返事」な

ど、「お」も「ご」も使える言葉もあります。

知っておきたいのが、「お」や「ご」はカタカナの言葉にはつけないということ。「おビール」「おトイレ」「おジュース」などの言葉を耳にするにはありますが、正しい使い方ではありません。「お」や「ご」をつけて丁寧な印象をプラスしようと、何にでもつけるのはNGです。たとえば、「おトイレは奥にあります」ではなく、「お手洗いは奥にあります」と言い換えましょう。



和語

お名前 お住まい
お車 お荷物



漢語

ご立派 ご住所
ご両親 ご職業

※例外もあり
※カタカナの言葉には
つけない

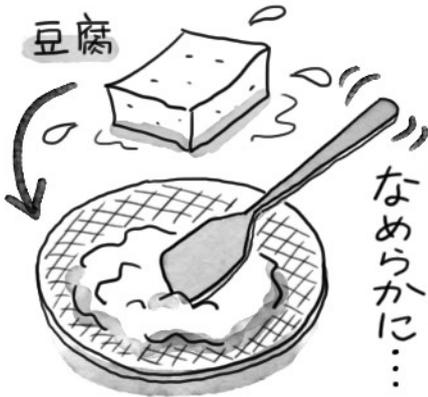


<ホタテ入り豆腐シューマイ>

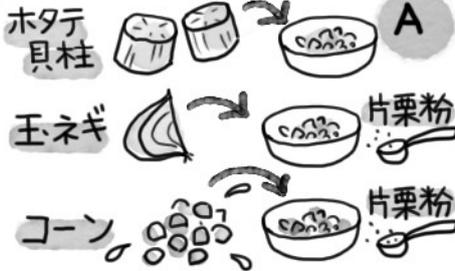
居酒屋 我が家

おつまみメニュー

①豆腐は水切りをしてからこし、なめらかにする。



②ホタテは細かく刻み、Aを加えて混ぜ合わせる。
玉ネギはみじん切りにして片栗粉小さじ2と混ぜ合わせる。
コーンは水気をきり、片栗粉小さじ1と混ぜ合わせる。



材料 (2人分)

- 木綿豆腐 200g
- ホタテ貝柱 60g
- 玉ネギ 40g
- コーン 大さじ2
- 片栗粉 大さじ1
- シューマイの皮 12枚
- しょうゆ 適量
- A** しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- こしょう 少々
- B** 卵白 1/4個分
- 酒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/4

③ボウルに豆腐とBを入れて混ぜ合わせ、ホタテ、玉ネギ、コーンを加えて混ぜ合わせる。

④12等分してシューマイの皮で包む。

④蒸し器で10分蒸し、しょうゆを添える。



キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

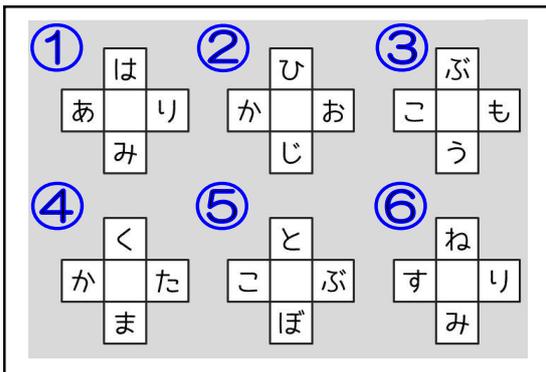


脳トレクイズ

レベル★★

目標タイム3分

クロスワードの真ん中に共通する文字は何でしょう？
ひらがな1文字です。



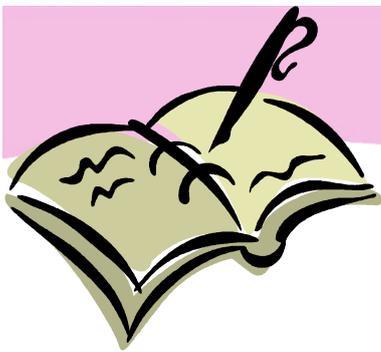
① ㊦ ㊧ ㊨
② ㊩ ㊪ ㊫

8月のことば

人生に
遅すぎることは
何もない
いつ始めても
いいんだ

(ベンジャミン・バトン)





8月の見直し〈セロトニン〉



「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを増やそう！

「セロトニン」は神経伝達物質で、約90%が腸内にある腸管細胞で作られています。セロトニンは腸内を活発にして、免疫力をアップさせます。また、腸はセロトニンの原料である必須アミノ酸の「トリプトファン」を吸収して脳に送る働きもしています。その結果、脳からもセロトニンが分泌されます。すると、気持ちが安定して前向きになり、幸せ感が得られるというしくみになっています。そのため、セロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれています。

このように腸と脳は密接な関係にあり、たがいに影響し合っています。「腸活」が大切といわれますが、腸だけでなく、脳をはじめ体全体、そして、気分まで腸が健康かどうかに関わってくるというわけです。腸を元気にさせる生活を心がけ、セロトニンをアップさせましょう。

セロトニンを増やすための簡単な方法を紹介しましょう。まず、原料となるトリプトファンを積極的に摂る。卵や大豆製品、牛乳、乳製品、赤身肉、レバー、鮭やイワシ、サバなどにトリプトファンが多く含まれています。特定の食材だけ食べるのではなく、バランスよく毎日の食生活にとり入れましょう。

また、朝起きたら日光を浴びることで、脳内でセロトニンが分泌されます。20分程度を目安にするといいでしょう。できれば窓越しやカーテン越しではなく、窓を開けて直接日光を浴びるのがおすすめ。朝のウォーキング、庭やベランダでストレッチをするなども有効です。

そして、「3つのR」を意識すること。「Rest レスト（休息）」「Recreation レクリエーション」「Relax リラックス」の3つです。一日の中で短時間でもいいのでとり入れることで、ストレスに強くなります。ストレスは脳にも腸にも悪影響を及ぼします。3つのRでストレスをためないようにしましょう。

すぐにできる簡単な趣味を持つことも有効です。すき間時間などにすぐはじめられる趣味がいいでしょう。とくに塗り絵や折り紙、手芸など、手先を動かす趣味は脳トレにもなります。気分転換することで、気持ちがリフレッシュするメリットもあります。

最後に、人とコミュニケーションをとる。友人と食事を楽しんだり、家族と旅行に出かけたり、趣味の仲間と過ごしたり……。心地よい人間関係はセロトニンを増やし、脳も心も元気にします。適度な運動、バランスのよい食生活、質のいい睡眠など基本的なこと、セロトニンを安定して供給するポイントです。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

百年ぶりにオリンピック・パリ大会が開幕しました。セヌ川を舞台に開会式が行われ船上パレード、エッフェル塔のきらびやかな光の演出そしてセリーヌ・ディオンの歌声は素晴らしいものでした。日本勢の活躍を祈りながら応援したいと思います。競技が行われる裏方ではオリンピックに向けてパリの庭師たちがパリの庭園に五万本のダリアを咲かせるという未だかつてない挑戦をされたそうです。しかもパリ五輪の為だけに育てられた「オリンピック・ダリア」聖火の様な炎色が特徴でパリでしか見られない全く新しい品種です。今回の「オリンピック・ダリア」は五輪行事が全て終了するまで咲いているようにと植えられ五輪が終わってもパリ市のマスコット・フラワーとして毎年夏に咲き続けるそうです。花の都パリにふさわしいお話ですね。

日本でも以前にご紹介した秋田国際ダリア園を立ち上げた鷺澤幸治さんの「黒蝶」というダリア。この品種の登場からダリアブームが巻き起こり1990年代にデビューして以来とても人気があります。ベルベットのような質感を持つシックな黒蝶ダリアはこれまでのダリアのイメージを一新した、おしゃれな花姿です。鷺澤さんはこれまでに約200種以上の新品種を生み出しているらしいです。店頭でもダリアは人気で和洋どちらにも似合うお花です。サマーウエディングにも取り入れられてブーケやブートニアのご注文を承っております。ご希望のブーケのお写真などを見せて頂き、細かく打合せさせてお作りしております。前撮りのブーケがとても良かったのでお式の時のブーケもお願いしたいと、とても喜ばれています。ご結婚のご予定がある方はお気軽にご相談ください。

8月13日～15日はお盆を迎えます。お盆のお花のほおずきについてお話します。ご先祖様の霊が帰ってくる我家を知らせる目印として提灯に見立てて仏壇や盆棚に飾られることが多いです。体を持たない先祖の霊はお盆の期間はほおずきの中に身を宿し過ごされると言われています。キュウリで仕立てた馬やナスで仕立てた牛など云われを重んじながら準備したいものです。お花の事で何かございましたら 気軽にご相談ください。

会社名 : 有限会社 美松花園

住所 : 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先 : 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL : hana38@mimatu-k.net



8月号、いかがでしたか?
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように!