

けやきの風

おいしくヘルシーな「牛乳チーズ」、試してみませんか？

「牛乳チーズ」は牛乳を使って作るチーズのこと。簡単に作れるうえ、ヘルシーと話題になっています。消費期限が迫っている牛乳の活用方法としてもぴったりです。

◆牛乳チーズとは？

管理栄養士の清水加奈子さんがすすめているのが、牛乳から作るチーズで、名前はそのまま「牛乳チーズ」。牛乳に酢やしモン果汁などの酸を加えることでタンパク質が固まり、さわやかなチーズになります。市販のクリームチーズにくらべて低脂質で低カロリー、高タンパクなのが魅力です。そのままパンやクラッカーに塗って食べるほか、ナッツなどと合わせてディップにするのもおすすめです。

◆牛乳チーズの基本の作り方

作りやすい分量で、牛乳1リットルを鍋に入れて中火にかけます。ゆっくりにかき混ぜ、フツフツとしてきたら、沸騰する直前に弱火にし、米酢または

レモン汁大さじ3を加えます。そのまま30秒くらいやさしくかき混ぜ、分離してきたら火を止めます。ボウルにザルを重ね、厚手のキッチンペーパーをのせて牛乳液を流し入れ、1〜2時間くらいかけて水気を切ります。全体の量が220gくらいになるのが目安です。そのあと、塩ひとつまみを加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜれば完成です。冷蔵庫で保存し、1〜2日で食べ切りましょう。

なお、ボウルに残った液は「ホイイ」で、タンパク質やミネラル、ビタミンがたっぷり含まれています。ドリンクやスープなどに入れて飲みましょう。

◆ディップやスイーツの材料に

牛乳チーズを使った簡単ディップを紹介しましょう。牛乳チーズにレモンやショウガを加えて「レモンジンジャー」、黒ごまとはちみつを加えて「黒ごまはちみつ」、さらに、刻んだ大葉とナッツを加えて「大葉ナッツ」など、アイデア次第です。クラッカーや

スティック野菜につけると、簡単な酒のつまみやおやつになります。

スイーツにも牛乳チーズは活躍します。牛乳チーズでレアチーズケーキを作りましょう。水大さじ2に粉ゼラチン5gをふり入れ、5分おきます。耐熱容器に牛乳2分の1カップを入れて電子レンジで1分加熱。ゼラチンを加えて、溶かし混ぜます。ボウルに牛乳チーズ220g、砂糖50g、レモン汁小さじ2を入れて混ぜ、先ほどの牛乳+ゼラチンを加えてさらに混ぜます。あとは容器に入れて冷蔵庫で2時間以上冷やし固めればOKです。

牛乳チーズの基本の作り方





はなさき お悩み相談室



夫や子どもの言動にイラッとする...

愛する家族ではあるけれど、一緒に暮らしているとイライラしたり、怒りが湧いてきたりするの自然なこと。ただ、マインスの感情に振り回されるのは苦しいもの。とはいっても、自分に「落ち着こう」「怒りを収めよう」と言い聞かせても、気持ちを切り替えることは簡単ではないでしょう。

しかし、すぐに変えられることがありません。それは「呼吸」です。イライラしたり怒りが湧いたりしたとき、胸だけで呼吸をしがちで、たいてい呼吸が浅くなっています。まずは全身の息をすべて吐き切るイメージで、ゆっくり息を吐きましょう。そのあと、ゆっくり息を吸い込みます。おなかの中に息を落とすイメージで行うと効果的です。このように深くゆっくりした呼吸を何回か続けてみましょう。体がリラックスしてきて、自然と心が落ち着いてきます。

気持ちが落ち着いたら、なぜ怒りが湧いてきたかを考えます。どんな言動を嫌だと感じたか、逆に、どんな反応なら受け入れられるのか。そのために自分ができることは何か。あとは自分の言動を変えることで、嫌だと感じた相手の反応も少しずつ変えることができます。

みんな集まれ~!

大人女子部

基本のお辞儀と別れのあいさつ

お辞儀の基本をおさらいしましょう。エレガントに見えるお辞儀のポイントはゆっくり行うこと。ゆっくり頭を下げてゆっくり上げることを意識しましょう。まず、まっすぐ立って、両手を体の前で軽く合わせ、相手の目を見てほほえみます。次に、頭をゆっくり下げましょう。このとき、背中や首を丸めず、背筋をまっすぐ伸ばすのがコツ。深く頭を下げる必要はありません。そして、頭を下げたところでそのまま、ひと呼吸します。最後に、ゆっくり頭を上げ、再びほほえみましょう。なお、何か話しながらお辞儀をするのはNGで、言葉を発するのはお辞儀の前かあとにします。

別れぎわのあいさつをどうするかも、エレガント

に見えるためには大切。最後まで丁寧に振る舞うことで、「また会いたい」と思われる人に。「失礼します」「また会いましょう」などとあいさつして別れたら、一度振り返りましょう。相手は入り口などで見送っていることも。振り返ったときに目が合ったら、ほほえみながら軽く会釈をします。そのあと、気を抜かず背筋を伸ばして歩きましょう。背中が丸まっている、歩き方ががさつなど、後ろ姿が美しくないとよい印象を残せません。



ゆっくり頭を下げて
ゆっくり上げることを
意識しましょう

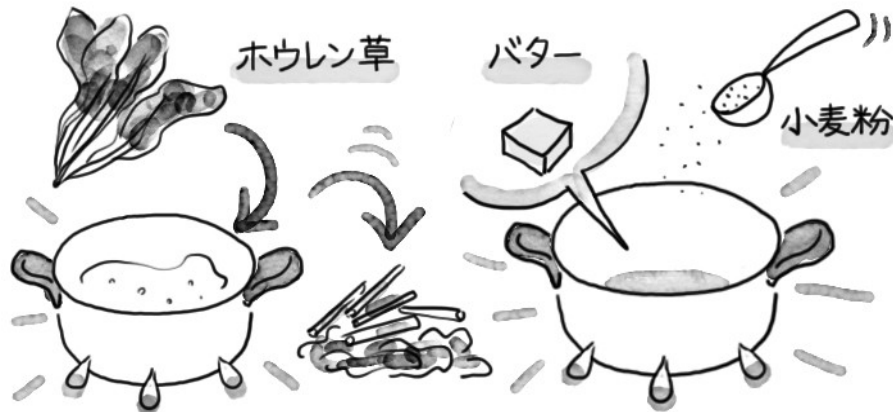


<ホウレン草のグラタン>

居酒屋 我が家

おつまみメニュー

- ①ホウレン草はゆでて水気を絞り、②鍋にAのバターを溶かして小麦粉をふり入れ、弱火で炒める。



材料 (2人分)

- ホウレン草 1/2わ
 バター 適量
 チーズ 30g
 A
 バター 10g
 小麦粉 大さじ1
 豆乳 250ml
 しょうゆ 小さじ1/4
 塩 小さじ1/3
 こしょう 少々

- ③豆乳を少しずつ加えてなめらかにし、しょうゆ、塩、こしょうで調味する。
 ④耐熱皿にバターを薄く塗り、ホウレン草を入れて③をかけ、チーズを散らす。オーブントースターで4~5分焼く。



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

10円玉を1枚だけ動かして縦4枚、横4枚に並べ替えましょう。



11月のことば

いちばん
 いけないのは
 自分なんかダメだと
 思い込むことだよ
 (野比のび太)





11月の見直し〈品格を下げる行動〉



一緒にいる時間、相手への気遣いを忘れずに！

まわりから「見苦しい」「恥ずかしい」と思われている所作やしぐさ、話し方をついついしていませんか？ あらためて、品格を下げるような避けたい行動についておさらいしましょう。カフェやレストランなどで、人と会っているときの言動です。

腕を組む…上から目線で、圧迫感を感じさせます。自分が目上であっても避けたいしぐさです。

足を組む…相手に見えていなくても、足を組むのは失礼にあたります。また、姿勢も悪くなりがちに。

頬杖をつく…「退屈なのかな？」と相手に思わせてしまいます。くせになっている場合は直しましょう。

ひじをつく…行儀が悪い印象を与えるうえ、背中が丸まるので、姿勢が悪くなります。

髪に触る…不潔な印象を与えます。とくに飲食店では避けたいしぐさです。事前に髪を束ねるなどを。

指をさす…人に向かって指をさすのは NG なしぐさ。手のひらを上に向けて示すのがおすすめです。

時計を頻繁に見る…「帰りたいのかな？」と思わせ、一緒にいる人は落ち着きません。次の予定がある場合などは、事前に伝えておきましょう。

相手の目を見ない…会話をするとき、相手の目を見るのは基本です。目を見るのが苦手なら、相手の鼻やのどもとなどに視線を向けるといいでしょう。

大声で話す…話が盛り上がると、ついつい声が大きくなりますが、まわりからは迷惑がられています。まわりへの配慮がないと、素敵見えません。

携帯電話を出しっぱなしにする…人と会うときは、

携帯電話はマナーモードにしてバッグの中に入れておくのがマナーです。テーブルに置いてチラチラ見ると、相手を大切にしていない印象を与えます。ただし、緊急の電話が入る可能性があるときは、相手にひと伝えた上でテーブルの上に置きましょう。

電話に出る…緊急の電話以外は電話には出ず、あとからかけ直すのがマナー。電話で話している間、相手は手持ち無沙汰になるうえ、ないがしろにされている印象を与えます。

片手でものを渡す…ものを渡すときは両手で行うのが美しい所作。片手で渡すと、相手に横柄なイメージを持たれます。

バッグの中をガサゴソ探す…何かを探そうとバッグの中をガサゴソするしぐさは、だらしない印象を与えます。持ち物はできれば少なくし、整理しておくのがおすすめ。また、テーブルの上にバッグを置くのも NG で、イスの背か足もとに置きましょう。

✕腕を組む



✕大声で話す



✕髪に触る



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

ワールドシリーズ制覇を果たし世界一の夢の勲章を手にした大谷選手の笑顔のニュースで11月が始まりました。今年は大谷選手の功績に励まされた一年だったように感じます。大谷選手が生活しているロサンゼルスは一年を通じて温暖な気候です。ロサンゼルスでは初夏の訪れを知らせてくれる花があります。4月下旬から咲き始めるジャカランダという花木です。明るい紫色でこの花が咲くとロサンゼルスでは季節が夏に変わって行くことを知ります。ビバリーヒルズにはジャカランダの並木がたくさんあり美しい景観を保っているそうです。西海岸のサクラと呼ばれるジャカランダは世界三大花木の一種で最も美しい花木とされています。ジャカランダの花言葉は「名誉」「栄光」だそうです。大谷選手に相応しい花言葉ですね。日南市の道の駅なんごう周辺には日本で唯一1000本規模のジャカランダの群生林があるそうです。毎年日南市ではジャカランダ祭りが5月下旬から6月中旬に開催されています。一度訪れてみたいものです。

花の産地である糸島市で今月から市内20か所の神社の手水舎を花で彩る「糸島花手水」が始まりました。JA糸島花卉部会が主催で生花店が協力しトルコキキョウやバラ・ダリアなどを飾り付けています。神社ごとに異なる風合いを味わえるようです。神社でお花の彩などを楽しみ、ご自宅にもお花を飾ってみてはいかがでしょうか。

ようやく秋冬を鮮やかに彩るパンジー・ビオラ・ガーデンシクラメンが入荷してきました。この秋から来年春まで長く咲き続ける花達の植え付けの季節です。

パンジーやビオラはお好きな配色を考え植え込んだら今付いている花や蕾・伸びている茎を切ってください。すると根がしっかり伸び株もこんもりと成長したくさんの花をつけます。ガーデンシクラメンは株の球根が土に埋もれない様に植えてください。株元に風を通し球根が腐らないように気をつけてください。花がらは必ず取って春迄楽しみましょう。

11月22日はいい夫婦の日です。素敵な花をプレゼントされてはいかがでしょうか

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

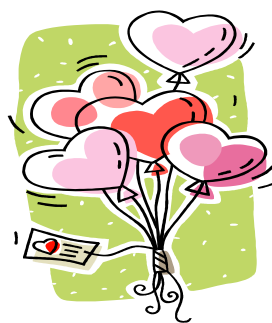
地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net

URL： <https://www.mimatu-k.net/>

(ホームページにて「けやきの風」バックナンバーから最新号まで掲載しております) →→



11月号いかがでしたか?
来月もみなさんに「けやきの風」を

ホームページ

QRコード

