

けやきの風

レンジで簡単に作れる「サラダチキン」が活躍します！

すっかり定番になった「サラダチキン」。コンビニやスーパーで手軽に手に入れることができますが、自宅で作ればおいしい&リーズナブル！レンジで簡単に作ることができます。

◆材料の鶏胸肉は魅力たっぷり

サラダチキンの材料となる鶏胸肉は、低カロリーで低糖質なため、ダイエット中におすすめの食べものです。栄養的にも優れ、タンパク質をたっぷりと含んでいます。タンパク質は肌や髪、筋肉などを作るのに欠かせない栄養素。不足するとやせにくくなったり、筋力が衰えたり、肌力がサカサになったり、疲れがとれなかったりと、トラブルを招きます。しかも、リーズナブルでお財布にも優しい食材です。

◆サラダチキンをレンジで作る

料理研究家のうしお理恵さんに、レンジで作るサラダチキンの基本レシピを教えてくださいました。①鶏胸肉1枚(約300g)は余分な脂をとり

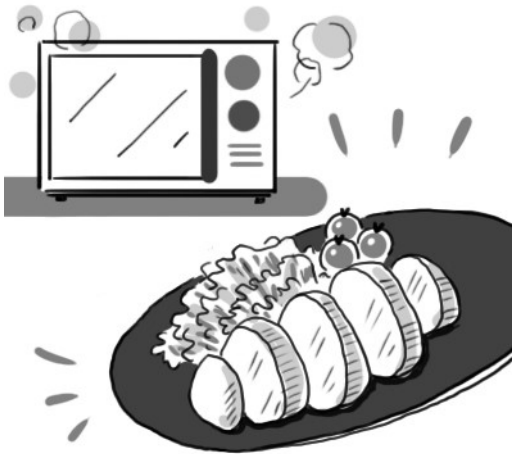
除いたら、皮の面をフォークで10カ所くらい刺します。②ポリ袋に鶏胸肉を入れてハチミツ小さじ1を加え、軽くもみましょう。③さらに、塩小さじ2分の1、酒大さじ1を加えてもみ、室温で30分から1時間おきます。④耐熱皿にとり出し、ラップをかけて500Wの電子レンジで3分加熱します。とり出して上下を返し、ラップをかけてさらに2分加熱します。⑤そのまま庫内に5分置き、余熱で火を通したら、あとは粗熱をとれば完成。

保存するときは、切らずに汁ごと容器に入れるとパサつきません。冷蔵庫で3日を目安に食べ切ります。レンジで調理することでしっとり、やわらかく仕上がります。皮が苦手なら、粗熱がとれたところではがしてOKです。

◆サラダチキンを使ったレシピ

サラダチキンを作り置きしておけば、すぐに食べられて便利。そのままからしじょうゆなどで食べるほか、さまざまなレシピで活躍します。薄切り

にしたサラダチキンにしょうゆや酢、砂糖、ラー油を合わせたタシをかけた「よだれ鶏」はメインのおかずにとったり。細くさいたあと、サラダに加えたりあえものにしたりますのもおすすめです。豆もやしと中華風にあえる、キュウリとポン酢であえる、アボカドとあえる、ニンジンラペにあえるなど、アイデア次第。ほかに、めんやおかゆのトッピング、サンドイッチの具、生春巻きの具などにも活躍します。火が通っているので、グラタンやピカタ、パン粉焼きなど、時短レシピにも活用できます。





はなさき お悩み相談室

空間には
時間とお金がかかっていると
認識する

自分がどんな暮らしをしたいのか
どんな家に住みたいのかを
はっきりさせる



なかなかものを手放せない！

まず、空間には時間とお金がかかっていると認識することから。家には賃貸なら家賃、持ち家なら固定資産税や住宅ローンのほか、維持費や光熱費が必要で、つまり、買ったものの使っていない道具、着ていない衣類などを置いてある空間にもコストがかかっているということ。また、ものの管理や掃除、移動などの手間や時間もかかります。ものを手放すことで、お金や時間が手に入ると考えましょう。

次に、自分がどんな暮らしをしたいのか、どんな家に住みたいのかをはっきりさせましょう。くつろげるリビングがほしい、力をする空間がほしいなど、具体的に考えることで、どれだけのものを減らせばよいかが見えてきます。

そして、具体的に何がいらないかを判断していきます。たとえば、子どもが独立したら、大きな家具、高い棚など、体力を使うもの、倒れると危ないものはできるだけ処分。また、来客専用の食器や布団類は処分するのがベター。布団はレンタルする手もあります。取扱説明書などの紙ものも処分の対象に。ネットで見られるし、紙よりも簡単に探せます。捨てられないものはデータ化するのも一案です。

会話の内容に 配慮する

みんな集まれ～！

大人女子部



初対面の人やそれほど親しくない人と話すとき、内容に配慮しましょう。趣味や最近、気に入っていることなど、明るい話題を心がけるのがベター。とくに注意したいのがプライベートに踏み込むような質問です。たびたび会うようになって相手の価値観がわかってきてはじめて、家族や仕事のことなど、個人的な話をするのが無難です。また、もうひとつ注意したいのが、知らないうちに「マウント」をとってしまうこと。自分がどんなにお金持ちか、恵まれているか、家族が成功しているかなど、自慢話にならないように気をつけましょう。

そして、避けたほうがよい話題はおもに4つあります。まず、お金の話。経済状況やお金に関する価値

観は人それぞれ。親しくなっても、家などについて具体的な金額を尋ねるのはNGです。次に、子どもや孫の話。子育てで悩んでいるかもしれないし、子どもや孫がほしいのにできなかったなど、事情があることも。そして、病気や死に関する話。年を重ねると体の不調についての話題が増えがちですが、腰痛や肩こり程度に留めておきましょう。だれが聞いてもいい気分になりません。最後に、政治や宗教の話。昔からタブーとされています。

避けたほうがよい
話題

お金の話



子どもや孫の話



病気や死に関する話



政治や宗教の話





<カキと長イモのジュワツと焼き>

居酒屋 我が家

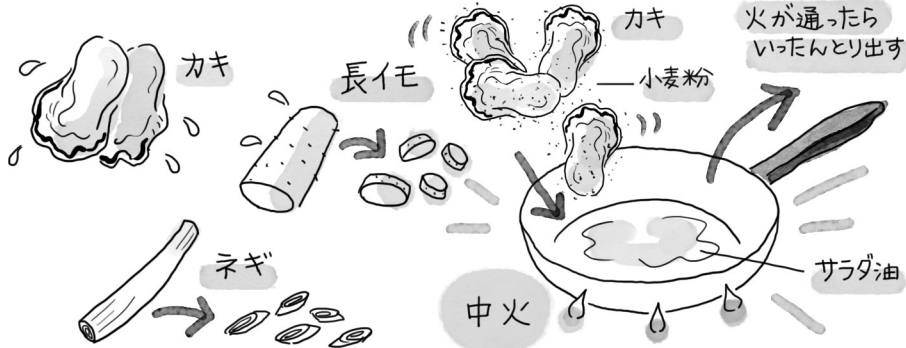
おつまみメニュー

①カキは洗って水気をとる。
長イモは皮つきのまま洗い、
1cm幅の輪切りにする。
ネギは1cm幅の斜め切りにする。

②フライパンに油大さじ1/2を入れて
中火に熱し、小麦粉をふったカキを
両面焼き、火が通ったらいったん
とり出す。

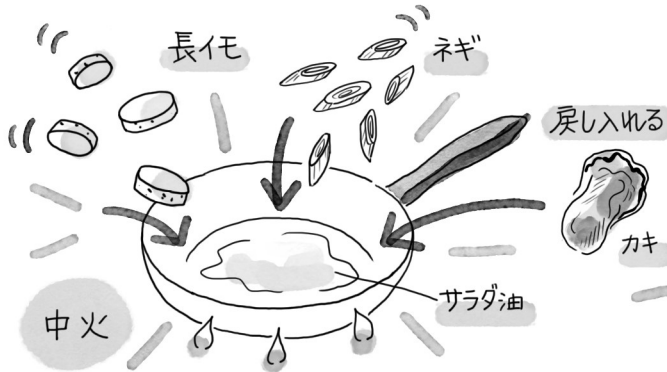
材料 (2人分)

- カキ (むき身) 150g
- 長イモ 200g
- ネギ 1本
- 小麦粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1



③フライパンの表面をキッチンペーパーで拭きとり、
油大さじ1/2を加えて中火で熱し、長イモ、
ネギを焼く。焼き色がついたらカキを戻し入れる。

④強火にしてしょうゆを鍋肌から回し入れ、
10秒くらい焼きからめる。



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

前と後ろの言葉に関連する言葉を下のリストの中から
選びましょう。

学校 サッカー 観客 劇場 太陽
日の丸 優勝 運動会 野球 音楽

①	ダイヤモンド	②		③	
④		⑤		⑥	中学校
⑦		⑧	ゴール	⑨	決勝点
⑩	旗	⑪		⑫	地球

①野球 ②運動会 ③観客 ④劇場 ⑤音楽 ⑥学校 ⑦サッカー ⑧優勝 ⑨日の丸 ⑩太陽

12月のことば

もう終わりだと思っ
もう始まりだと思っ
どちらも自分である
(フェデリコ・フェリーニ)





12月の見直し〈会話のしかた〉



美しい言葉を使い、聞き上手になる！

「この人と話していて楽しい」。そう思うかどうかには、いくつかのポイントがあります。今一度、会話のしかたを見直しましょう。

まず、会話で大事なことは相手の話を聞くこと。話をしっかり聞くことで相手が何を言いたいのか理解でき、誤解を防ぐことにもつながります。つまり、「聞き上手」になることです。ポイントは相手の話に興味を持って聞くこと、おもしろがること。テレビの対談番組を見ていると、インタビュアーはみな聞き上手です。聞き上手になれば、会話を弾ませることができます。とはいっても、あまり興味のない話が続くこともあるでしょう。そんなときは、見識を広げるチャンスと考えましょう。「知らなかったことだ。もっと知りたい」と前向きに考えるようにすれば、自然と興味が湧いてくるものです。

次に、相づちの打ち方に注意。話をぼんやり聞いているだけでは、相手は楽しくありません。逆に、「なるほど」「へえ」などの言葉をあまり頻繁に発するのでも、相手は馬鹿にされた気持ちになることもあって逆効果。相づちを打つときは、1 センテンスごとにゆっくりうなずくのが好印象です。相手が話し終わったところで、思ったことを言ったり、気になったところを質問したりすると、会話が途切れません。

余計なひと言を控えるのもポイントです。自分が思ったことを口に出したくなりますが、相手の話を盛り下げるような発言はタブー。たとえば、新しくできたカフェが素敵だったという話に対して、「人気が

たいですね」「SNS で話題ですね」というのは OK。

「ただのコーヒーが 800 円もするみたい」「できたばかりだから混んでいそうね」など、余計なひと言を言わないようにしましょう。

そして、気をつけたいのが「会話泥棒」。相手の話を最後まで聞かないで、自分の話に持っていくことです。相手の話に興味がある、共感している気持ちを表したいためであっても、相手の話が終わるまでは自分の話をするのは我慢。相手は言いたいことを言えずに、モヤモヤしているかもしれません。

最後に、きれいな言葉を使いましょう。とくに 40 代以降は正しい日本語を意識して使うことで、品よく見えます。年齢を重ねた人が若者言葉やネットスラングなどを使うのはイメージダウン。たとえば、「ヤベエ」「ヤバイ」は 20 代前半までの若者が使うイメージ。40 代以降が使うと品悪く聞こえます。ほかに、「腹が減った」ではなく、「おなかがすいた」など、意識してきれいな言葉遣いを心がけましょう。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

平年より遅い紅葉が始まり、銀杏が黄色く紅葉して黄金色の落ち葉が絨毯のように広がる景色が見頃を迎えています。いかがお過ごしでしょうか。

店頭には冬を彩るポインセチアが並んでいます。花に見える部分は苞または苞葉といいます。赤やピンク・黄・白・ゴールドと色も豊富です。今回はプリンセチア ローザをご紹介します。八重咲きのようでボリュームがありピンク色なのでクリスマスを過ぎても違和感なく春まで楽しめます。寒さに弱いので10℃以上を保てる室内の日当たりのよい場所に置いてください。乾きに強く過湿に弱い性質です。鉢土が完全に乾いてからたっぷり水を与えてください。突然 株が萎れたときは水切れか過湿による根腐れです。バケツに水を張って鉢を沈め半日ほどつけておきます。水切れの場合はしっかり吸収すると葉がシャンとしてよみがえります。鉢土が湿っている時は根腐れが疑われるので鉢土が完全に乾くまで水やりを控え乾かし気味にしてください。冬は生育期ではないので肥料は与えないようにしてください。

冬のご挨拶に花鉢はいかがでしょう

シクラメンのおすすめは「ローゼスシリーズ ローズ」です。ボールのような八重咲きの丸い花が特徴です。花粉が出ないため1輪の花が1か月以上咲き続けます。暑さにも寒さにも強く庭植えにもできます。とても豪華なお花です。もう一つ「イリュージア ピンクラテ」桜のような花が上を向いて咲きます。ぷっくりとした蕾と咲き始めがチューリップの様な花姿が可愛いシクラメンです。冬の寒さで落ち込みがちな気分をシクラメンやお花を飾って明るく楽しみましょう。

クリスマスが終わると年末に向けて門松やしめ縄の設置が始まります。今年も皆様に支えて頂きお店も改装し、公式アプリも始めました。お花の情報を配信できるようスタッフも意気込んでおりますので今後とも宜しく願いいたします。 年末の多忙の折りではございますが皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

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

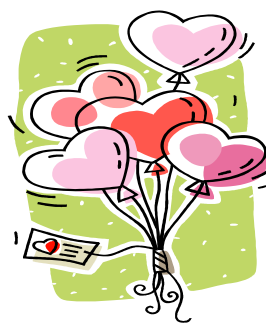
地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

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) →→



12月号いかがでしたか?
来年もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように!

ホームページ

QRコード

