

「かわら版」

第101号

<発行>

(株)リヤベ住建

046-267-8270



「野菜保存の新常識! “買ったら即冷凍”
がおすすぬ理由」

「特売日だったから…」と、衝動でついたくさん買ってしまった野菜。新鮮なうちに、頑張って使い切るのもいいですが、思い切って冷凍してみませんか?」

この冷凍保存、実は下ゆでなどの面倒な準備は一切なく、基本は野菜をカットするだけ。しかも冷凍することで調理時間の短縮にもなり、良いことずくめ。

家事に育児に毎日忙しいお母さんたちだからこそ、この「冷凍保存の裏ワザ」で家事力を一気にUPさせちゃいましょう!

冷凍保存にピッタリの野菜と冷凍野菜の使い方を紹介します。

■冷凍するときのポイント

冷凍時間が長いと、風味や食感が落ちる原因になります。

そのため、すばやく冷凍させる急速冷凍がポイント。そのコツを紹介します。



(1) シップロックなどの冷凍保存袋に野菜を入れ、酸化させる原因となる空気をなるべく抜いて薄く平らになるようにしましなう。

(2) 金属トレーを使うと短時間で冷凍できるので、オススメです。なければ、アルミホイルで包むと良いでしょう。

■冷凍にオススメの野菜

どの家庭にも常備している基本の野菜の中から、冷凍に適した野菜とその冷凍方法を紹介します。

・トマト…まるごと冷凍

【使い方】凍ったままのトマトを水に入れると皮がすぐにツルンと剥けます。

ミネストローネやトマトソースなどの加熱料理にオススメ。

・たまねぎ…せん切りしてから冷凍

冷凍により繊維が壊れるので、餡色の炒めたまねぎが短時間でできます。

【使い方】凍ったまま調理してOK

炒めたまねぎを生かしたカレーやオニオンスープにピッタリ。

・大根…1cmほどのいちじょう切りに、拍子切りにして冷凍

【使い方】凍ったまま調理してOK

おみそ汁の具や、炒め煮に。繊維が壊れることで、短時間で味が染みます。他に、ゴボウ、れんこん、にんじ



んなどの根菜類も同様に冷凍保存が可能です。薄切りにしてから冷凍していただく。

・ぎやべつ…せん切りにしてから冷凍

【使い方】熱湯をかけて解凍、水気を切って使います。

生きやべつを塩もみしたくらいの食感に。

ツナときやべつのマヨネーズ和えなど、あらかじめ混ぜ合わせるタイプのサラダにぴったり!

他に、小松菜もオススメです。解凍後、麺つゆやかとおびしをかけたらあつという間にお浸しの出来上がり。

・きのこ類…使いやすい大きさにカットしてから冷凍

【使い方】エリンギとぶなしめじは、食感がやわらかめになるので、なるべく小さくカットして使います。

凍ったまま、パスタやスープなどの加熱調理に加えるのがオススメ。



きのこ類は、グルタミン酸、アスパラギン酸など、グルタミン酸、アミノ酸が解凍することで約3倍もUP。

また、味のアクセントつけや彩りにちょっとあると便利な野菜も紹介します。

・大葉・パセリ…そのまま冷凍保存袋に入

れ、冷凍

【使い方】凍ったままの大葉などを手で揉むと、粉々になって切る手間が省けて便利。

スープにパセリを浮かべたり、納豆に大葉を入れたり。

下準備や調理に時間がかかりがちな野菜も、このようにまとめて

冷凍保存しておくだけで、時間が短縮できて便利です。



時短でお料理を楽しんでくださいな。

「顔型別に似合うピアスの選び方」

顔周りを華やかにしてくれるだけでなく、オシャレのワンポイントにもなる「ピアス」。ピアスを購入するときは、流行を意識することが多いと思うのですが、実は自分が似合っていないとわかったらどうでしょう。せっかくオシャレをするために取り入れたのに、逆効果になってしまいますよね?そこで今回は、顔型別に似合うピアスのタイプを紹介していきます。

■1.丸顔さんに似合うピアス

丸顔さんには、縦のラインを強調して、顔をスッキリと見せることができます。



縦長のピアスや、ぶら下がり系のピアスが似合います。丸いピアスや横幅があるピアスは、顔を余計に丸く見せてしまうので避けましょう。

■2.卵型さんに似合うピアス

卵型というのは、どのようなタイプのピアスも似合う理想的な輪郭だと言われていますので、様々なものを試してみましよう。ピアスで輪郭をカバーする必要がないので、パールやダイヤなどの小粒でシンプルなものもオススメです。

■3.面長さんに似合うピアス

面長さんは、縦長のピアスやぶら下がり系のピアスをつけると、顔の長さが強調されてしまいます。横幅を強調することができる、丸いピアスや幅が広いピアスを選ぶようにしましょう。



■4.ハート型さんに似合うピアス

ハート型さんは、四角いピアスや平面的なピアスのように、顔の下にボリュームが出るピアスを選ばないようにしましょう。丸みややわらかさがあるピアスで、卵型の輪郭に近づけてください。

■5.逆三角さんに似合うピアス

逆三角さんは、あごの輪をカバーするために、長さや横幅があるピアスやドロップ型のピアスを選ぶようにしましょう。

「住まいの学校」開催 7/16 (土)



家づくりのプロである各工務店の社長たちが、簡単に、分かりやすく、「家を建てるには何が大切で、何を**知っておいた方が良いか**」授業形式で勉強会を開催しました。家は人生で一番大きな買い物です。失敗しては大変なこと。知識を得るということは家づくりにおいては必要不可欠です。「住まいの学校」は終わりましたが、**聞きたいことがあればいつでもお気軽に当社までご連絡、またはご来店ください。**

「プリリアント会」開催 7/21 (木)



プリリアント会は、3ヶ月に一度開催しています。各工務店の女性スタッフや社長の奥様が集まり、**意見交換・情報交換をし、自社に持ち帰り、各々の仕事に反映させています。**今回は SW 会仲間の工務店さんにお邪魔をし、こちらの会社で月に1度開催している1dayレッスンの「**プリザーブドフラワー**」を体験させて頂きました。

「岩前教授による家づくりセミナー」開催 7/23 (土)



近畿大学 岩前教授による「健康と省エネ・家づくりセミナー」の特別講座を開催致しました。

「住むだけの家づくり」から「健康に暮らす家づくり」へと時代は変わってきています。現在、**交通事故死亡者数よりも家の中での死亡者数が3倍以上多いという統計が出されています。**皆さん、興味津々にお話を聞いていました。

【かわら版100号記念
ご愛顧感謝キャンペーンのご案内】

7月号かわら版で100号を迎えました！
皆様の日頃のご愛顧に感謝を込めて、**かわら版をご覧いただき、リフォーム、新築工事見積り・ご契約をさせて頂きましたお客様には、「100号記念」として素敵なサービスをさせていただきます。**この機会にぜひお問い合わせください。お待ちしております。

◆キャンペーン期間◆
2016年6月1日～2016年8月31日
までとさせていただきます。

健康のためには・・・

歩く、話す(一方的ではなく、人の話を聞きながら話す)
よく噛む、そして、腹八分目



今月のレシピ 『チンゲン菜のしょうがじょうゆ和え』(2人分)



◆材料：チンゲン菜 100g
(A) しょうゆ 小さじ1
しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
塩 少々

◆作り方：

- ① チンゲン菜は1枚ずつはがし、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、3cm長さに切り、水気を絞る。
- ② (A)を加え、和える。

T-POINT が貯まります。

リフォーム工事でTポイントサービスの取り扱いを開始いたしました。
200円(税抜き)のお買い上げに対し、Tポイントが1ポイント貯まります。
(ただし、10,000ポイントを上限とさせていただきます)
工事代金にポイントを充当することはできませんが、貯まったポイントは1ポイント=1円として、他のTポイントサービス提携店でご利用頂けます。(詳しくはお尋ねください)

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、
リフォーム全般、新築に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけください。
また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください



アソビクラブ

株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



HPで
検索を!

