

ジュースを料理に活かしませんか？

野菜や果物のジュースは料理に活かすと、簡単に味が決まる手助けをしてくれます。



みなさま、元気で過ごすごでしょうか？
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ジュースを料理に活かす」です。材料やジュースの量はお好みで調整してくださいね。

ヘルシー系ジュースで食事を手軽につくろう

トマトジュースは、スープや煮込み料理におすすめです。
●ミネストローネは、玉ねぎやにんじんなど、お好みの野菜を細かく切りオリーブオイルで炒めた後、トマトジュースとコンソメを入れて煮込み、塩・こしょうで味を調えたらできあがり！
●ミートソースにも使えます。牛ひき肉や合いびき肉を炒めたら、玉ねぎを入れて軽く火を通したら、トマトジュース、ローリエやナツメグを入れて煮込みます。ここにコンソメを入れて、味にコクを出してもいい

ですし、しょうゆやウスターソース、ケチャップなど、味をみながら少しずつ入れても美味しく仕上がります。



ミネストローネはミックスベジタブルやミックスビーンズの缶詰を入れても美味しいです！

にんじんペースの野菜ジュースも十数種類の野菜や果物が入っているの、料理におすすめです。
●パンケーキをつくる時、水の代わりにホットケーキミックスと合わせる、さっぱりとしつつも、ほのかな甘さが。朝食にも最適です。

●カレーは、肉や野菜を炒め少量の水を入れて野菜に火が通るまで煮込んだら、野菜ジュースを入れてさらに煮込みます。市販のカレールーを入れてもいいですが、野菜ジュースだけでも充分味わいがあるので、カレー粉を使い、しょうゆやウスターソースをプラスして味を調えるのもおすすめです。



カレーをつくる時、野菜ジュースは入れ過ぎると酸味が立つので、水と同量が少し少ないくらいが良いです

メニューの幅が広がる果物系ジュース

オレンジジュースは酸の力で肉をやわらかくする効果があります。
●豚バラブロックや鶏のドラムスティックのオレンジジュース煮込みは、肉の表面に焼き色をつけ、水とオレンジジュースを同量、しょうゆ、砂糖、酒を入れて煮込めばできあがりです。ねぎの青い部分やシヨウガの皮、八角を入れると中華風に。ちなみに焼き色をつけた後にフライパンに出た豚バラブロックの余分な油はふき取りましょう。
●さつまいものオレンジジュース煮は、皮つきで輪切りにしたさつまいもを水にさらし、オレンジジュースとはちみつもしくは砂糖を入れてやわらかくなるまで煮込みましょう。お好みでバターを加えても美味しく。
●りんごジュースはフルーツポンチに最適！缶詰の果物や寒天を入れて



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てね！



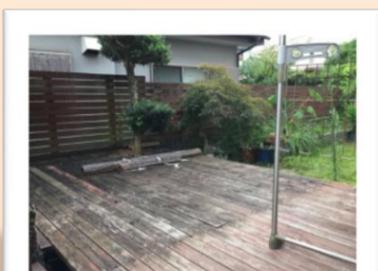
SEKITA's garden reform

日差しあふれる人工木「レストステージ」

人工木デッキ「レストステージ」は、ナチュラルな質感を再現した床材です。素足でも心地よく、細部にもこだわったデザインで、くつろぎあふれるデッキライフをお楽しみいただけます。



after



before

20年前に木材で作ったウッドデッキを新しく作り直しました。老朽化で床が腐り、ブカブカで踏み抜けてしまうほど痛みがありました。今度は腐らない人工木材を提案。あえて、デッキの広さを小さくし、植木の周りを整理したら、素敵ガーデンに大変身！



point

境界線のフェンスと植木、そして手すりの3要素が適度な遠近感を出していることでリビングからの眺めがまるでリゾート気分がすると喜ばれました。

素敵な景品もご用意しています。ぜひこの機会にお越しください。

詳しくはホームページをご覧ください。

リフォームシーズンの春
LIXILリフォームショップ
リフォーム相談会
2018年
3月10日(土)
10:00~17:00
会場LIXIL厚木ショールーム

かんたん手芸教室
3月6日(火) 10:00~12:00
塗り絵でつくる
ポストカード
参加費：500円
持ち物：特にありません
※内容は変更になる場合がございます。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL: 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL: http://www.advance-sekita.com/



当店で
Tポイントが
貯まります。



施主が最もやり直したいと思う場所は？



日本間取り協会が「新築当時に戻れるとしたら間取りをやり直しますか？」という調査を行い、「やり直す」は95.3%。やり直すと回答した人の住宅の築年数は驚くほど偏りがなかった。ではどこを直したいのか？

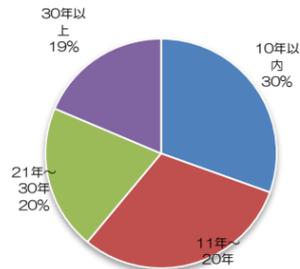
なんと1位は「駐車場」

- ・ 玄関から離れていて不便
- ・ 狭くて車を出し入れしにくい
- ・ 屋根を設けておくべきだった

2位は「玄関」

- ・ 収納不足
- ・ 暗い
- ・ 通風が悪い
- ・ 寒い

駐車場と玄関で約7割の人が不満を感じているという結果になった。



■対策

《駐車場》

- ・ 広すぎても狭すぎても不便
並列駐車するなら、風でドアが全開になっても隣の車にキズを付けずにすむ位のスペースがあれば十分
- ・ 雨や日差しに悩まされたくないなら、カーポートの予算取りは必須！地域に合わせた強度を選ぶ。
- ・ 道路との段差や駐車場の傾斜があれば、その対策も欠かせない。
- ・ 外構工事の費用を確保するのが困難なら、優先度の高い工事だけ行い、住みながら完成させる。

《玄関》

- ・ 子供の成長やライフスタイルの変化を加味した収納選びがポイント。傘やスリッパのスペースは見落としがち
- ・ 照明は、人感センサーを取り付けたり、ドアのデザインや色の工夫で改善できる。スイッチの位置もポイントになる。

暮らしの通信

家計簿

節約の基本は、お金の収支を把握すること。毎日家計簿をつけて、何にどれくらい使っているのか確認すれば浪費グセが直せるかもしれませんよ。最近ではスマホのアプリなどでも簡単に管理できるので利用してみてもいかがでしょうか？ レシートの読み取り機能があるものが便利です。



節水

浴槽の湯量を減らす

浴槽のお湯張りの量は極力少なめに。暖房機能があれば(ない場合は浴槽のフタを開けて)あらかじめ浴室を暖めておけば、半身浴でも十分温まります。浴槽にペットボトルを沈めておくのも有効です。



食器はため洗いが原則

油汚れなどはあらかじめ拭き取り、大きな容器にお湯を張って洗い物を。また漬け置きは、節水効果アップの決め手です！ その際、油を中和する重曹水を利用するのもオススメ。※重曹はアルミ製品を黒ずませるのでご注意ください。



洗いとすすぎは1回に

洗濯機はおまかせ設定にしたままではないですか？ たいして汚れてない洗濯物は、洗いもすすぎも1回に。



節電

便座のフタを閉める

見落としがちなおトイレも要チェック！ 冬場は便座や温水の温度設定を高くしがちだけど、極力低めに設定を。そして毎回フタを閉めることを徹底。開けた状態は放熱が進み消費電力が大きくなります。



古い家電を見直す

老朽化した家電は、節電の大敵。最新機器は性能と共に省エネ効果も優れていて、結果節電につながるので買い替えも一考！



エアコンの掃除

電気代を最も左右するのがエアコン。効率よく部屋を暖めるサーキュレーターや厚手のカーテンの活用をおすすめ。また定期的にフィルターの掃除を行うことも重要です。

電力会社を比較検討

昨年4月にスタートした電力自由化。つい面倒で……とほったらかしにしていますか？ いま一度きちんと調べてベストな方法を選び、賢く節約しましょう。



お手軽、楽々節約術

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

1日で住まいの顔がステキに変身。

玄関のお悩みもスッキリ解消。リフォーム玄関ドア<リシェント>

Rechent

リシェント玄関ドア 3

1日で素敵
豊富なデザイン

古くて劣化が気になる玄関が、キレイに大変身。

1日で快適
夏は涼しく、冬は暖かく

採風タイプなら、ドアを閉めたまま風を通すことができます。

1日で安心
最新の防犯性能

泥棒に狙われにくい玄関へ。カンタンで便利な電気錠も。



※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので、1日というのはあくまで目安とお考えください。

LIXIL



イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

コインランドリーが便利でおしゃれに

今、コインランドリーのスタイルが多様化しているのをご存知ですか？ デザインをカフェのようにおしゃれにして、洗濯物をまとめる作業台とは別に、電源付きのテーブルや椅子が置かれてスマホなどの充電が気軽にできたり、飲みものの自動販売機が併設され、待ちながらお茶もできるなど、ただ単に洗って乾燥するだけの場所ではなく、待つ時間を楽しむスペースに変わってきています。もちろん、洗濯機も羽毛布団など大きなものが洗えるタイプが登場して便利に。スタッフが常駐してサポートしてくれるところもあるそうです。そこで、普通の衣類以外の活用法をひとつ。大手ファッションメーカーの薄型ダウンは、洗濯表示に手洗いマークがあればお家で手洗いができますが、乾きが悪いときにコインランドリーがおすすめ。中の羽根の寄り解消されてフワフワになります。



スマホ肘やスマホ首にご用心

スマートフォン、通称スマホを使っていると、肘や首に痛みを感じませんか？ スマホを使うときは、肘が曲がっていることが多いので、腕を伸ばしたときに肘に痛みを感じたら「スマホ肘」かも！ ストレッチで肘をしっかり伸ばしましょう。小指側が痛いとき、手のひらを上にして腕を伸ばし、片方の手で伸ばした方の指先を持ちながら手を反らせることで肘の内側が伸びます。逆に親指側が痛いときは、手のひらを下にして伸ばし、反対の手で伸ばした方の手を包むように持って伸ばせば肘の外側が伸びます。「スマホ首」は、スマホ使用時に長時間前かがみになり、首に負担がかかって痛む症状。自然な姿勢でも首から上が前に倒れていたら要注意だそうです。そこで、バスタオル数枚を筒状に丸め、寝た状態の首の下に置いて首をそらせたり、軽く左右に動かしたりして刺激を与えると良いです。さらに、腕を後ろに組んで引っ張りながら肩甲骨を刺激しつつ、上を向いたり、顔をゆっくり左右に倒すのも良いそうです。

ワックスペーパーはラッピングなどいろいろ使える

少し透け感もあって、アンティークのような仕上がりのワックスペーパー。常備しておくといろいろ使えます。その活用法を紹介します。ペーパーを四角く切り、1カ所穴を開けて麻ひもを通せばかわいいメッセージタグに。そのまま包んで麻ひもで結ぶだけでもとってもおしゃれです。また、本のサイズに合わせて切れば、ブックカバーにもなります。袋タイプならお菓子のおすそ分けを入れてもさまになりますし、適度な厚みがあり、しっかりした袋なら、口を数回外に折り込み、立てて使えばそのまま収納ボックスに。ペン立てやスティックシュガーなどを入れれば、ちょっとおしゃれに見せることができます。また、水をはじく素材なので、鉢カバーにもおすすめ。シンプルな袋なら、転写シールや油性のスタンプでアレンジしても楽しいですよ。

