

住まいのかわら版

「発行」

(有)アドバンスセきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

ドライフルーツをヘルシーかつ、楽しく活用してみませんか？

生の果物の栄養素が凝縮され美容や健康にも良いといわれるドライフルーツを、食事やおやつなどで楽しみましょう！

みなさま、元気で過ごしてしょうか？
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「ドライフルーツ」です。

食事やティータイムに取り入れて豊かな時間を

生の果物から水分を抜くことで、大きさと重量は減るものの長く保存ができ、栄養素が凝縮されるドライフルーツ。たとえば、ブルーベリーや鉄分やビタミンB群が、レーズンやブルーベリーなどはポリフェノールがとて豊富。あんずは美肌効果のあるペクチンが豊富です。食物繊維はおおむねのフルーツにも期待できるそう。できれば、砂糖漬けでないものや、オイルコーティングされていないものが果物の自然な甘さを感じられるのでおすすめ。いろいろな食べ方で楽しみましょう。いちばん手軽でシンプルな食べ方はヨーグルトに加えること。日によ



干し柿も立派なドライフルーツ。食物繊維やカリウムが豊富です！



フルーツティーに使う茶葉はシンプルで味わいのアッサムやダージリンなどがおすすめ！

て入れるドライフルーツを変えると飽きずに続けることができます。ほかに、前の夜にドライフルーツをヨーグルトに浸しておくと、ドライフルーツが適度に食感を残しながらもやわらかくなって、おいしさが倍増します。ヨーグルトに漬けたドライフルーツをヨーグルトと一緒にミキサーにかけてラッシーにしても！

フルーツティーはいかが？ ティーポットに紅茶を淹れて、お好みのドライフルーツを加えて3〜5分蒸らすだけ。ティーカップに紅茶のティーパックとりんごのドライフルーツなどを入れ、熱湯を注ぎ蒸らしても良いですよ。味わいに合わせてドライフルーツの量は調整してくださいね。

余らせても大丈夫！
アレンジでより美味しく
余ってしまったドライフルーツをもっと活用しましょう！
湯煎や電子レンジで溶かしたチョコレトとさつくり混ぜて冷やし固めれば、ちよつと贅沢なフルーツチョコのできあがり！ここにココナッツオイルやシナモンパウダーなどを加えると、より大人な味わいに。今、話題の高力カオチョコレトを使ってヘルシーに仕上げて良いですね。
ドライフルーツの洋酒漬けはいかが？ 清潔な保存びんに柑橘系のドライフルーツと赤ワイン、シナモンスティック、お好みで砂糖やはち



洋酒とドライフルーツの量は、お好みで調整してくださいね。



頭の体操！
頭の体操！
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

SEKITA's reform

リノベーションで心も体もバリアフリーに！

車いす住宅のポイントは回遊性！行き止まりをなくし、方向転換しやすい間取りにリノベーションしました。



耐震補強

玄関までのアプローチにスロープを付けて外出が便利になりました。

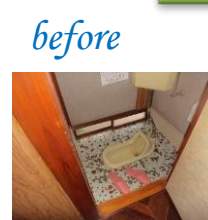


after



after

室内の扉はすべて引戸に交換。玄関ホールを広く取り、車いすの交換もやすくなりました。



before

古い和式トイレから補助器具のついた便座に交換。もともと玄関だった場所にトイレを移し、場所も広めにとった、車いすからの移動がトイレの中でできます。



after

こちらは補助金対象工事です。自治体により、金額等が変わります。詳しくは、せきたまで。

かんたん 手芸教室

ネット編に挑戦！
「コースター」
持ち物： はさみ

■ 11月6日(火)
10:00 ~ 12:00
参加費：500円



※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/



アドバンスセきた
ホームページ QRコード
T-POINT
当店で
Tポイントが
貯まります。

朝準備の時短を習慣づけて

朝のバタバタ解消術

住まいの快適レポート

朝食準備に掃除、子供の世話に自分の身支度……。毎朝慌ただしい時間を送っていませんか？ 朝準備の時短を習慣づけて、ゆとりある1日をスタート！

朝のバタバタは準備不足が要因！？
これだけはやっておきたい、時短テク！

朝食セットをまとめる

・冷蔵庫内

たとえばパン食なら、バターやジャムなど朝食に必要なものをトレイなどにまとめて収納。朝、トレイを取り出すだけで無駄な動きを解消。



・食器棚

同様に朝食で使用するカトラリーはカゴなどに入れ、その近くに食器類もまとめて置くようにしましょう。

朝掃除の手抜きテク

・掃除箇所は1箇所に

曜日別でリビング、トイレなど1箇所に絞っておけば気が楽です。トイレ掃除の日は、前日の夜のうちに、便座カバーなどをはずしておくなど、ほんの些細な作業が時短につながります。

・使い捨てウェットシート

時間のない朝は、雑巾を洗う手間も省略したい。そんな方は、拭き掃除に使い捨てウェットシートの利用もおすすめ。



朝準備の時短は夜習慣が大切！

・全身コーディネート

朝のバタバタで、もっとも多いのが服装の悩み。前日の夜に、洋服、バッグ、靴、アクセサリなどの全身コーディネートを決めてしまいましょう。翌日の天候チェックも忘れずに。



・バッグの中身チェック

全身コーディネートで決めたバッグに、翌朝必要なものをすべてイン。朝、鍵がない、定期がないなどあたふたせずスマートに行動。

・食事の下準備

味噌汁の具材にする野菜のカットや出汁取りなど、前日に行っても問題ない食材の下準備を行いましょう。



・ゴミは玄関に

翌朝出すゴミは、夜のうちにまとめて玄関に置いておきましょう。出かけるときに、スムーズにゴミ出しを。

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！

クリアな飲みもの、流行る！

ここ最近、フルーツなどの味がする、透明な飲みものが流行っていますね。出はじめはミネラルウォーターにみかんやりんごなどの味や香りを加えたものでしたが、最近は、レモンティーやカフェラテテイストの飲みもの、コーラ、そしてノンアルコールビールまで！ その人気のひとつとして、見た目と味のギャップがあるようです。また、「オフィスなどでいかにジュース、ましてや、ノンアルコール飲料は少々気が引ける……」という人のために、気軽に飲めるものを、という背景もあるようです。そして、クリアな飲み物なので、菌に飲みものの色が着きにくいというメリットもあるそうです。一見、不思議な感じかもしれませんが、気分とシチュエーションによって、気軽に取り入れられる今の時代に合ったものかもしれませんね。



そうめん本来の味を楽しむ盛り方とは!?

日本の食卓で、おなじみのそうめん。食べるときに、麺どうしのくっつきを防ぎ、涼やかに見せるために、氷水の中に入れて食卓に出すお家も多いはず。でも、そうめんの本来の味を楽しむためには、あまりおすすめできないスタイルだそうです！ そうめんはお湯からざるに上げたら、氷水でしめますね。そこでまた水に入れると、「麺が伸びてしまう」「そうめん本来の風味が感じにくくなる」「水のおいがうつる」ということになるのだそう。つまり、せっかくのそうめんの味が充分に楽しめない事態に。つゆには、麺と一緒に少量の水が入るので、つゆが薄まってしまうという難点もあります。そこで、おすすめなのは、ざっくりと小分けにして、お皿に盛るのがいいそうです。冷たく食べたいという適量なら、お皿自体を冷やすと良いですよ。さらに、箸で適量のそうめんを取って寝かせるように盛りつけたり、一口大にくるっと巻いて並べてみるのも素敵ですよ。

おしゃれでかわいいラベルシールで分類して楽しもう！

100円ショップで最近よく見かけるのが、分類用のラベルシール。「しょうゆ」や「お酢」などの調味料がアルファベットになったものや、「洗剤」や「柔軟剤」といった洗濯用のもの、「シャツ」や「下着」といった衣類などがイラスト入りで英語表記になったシールを活用してみたいかが？ 衣装ケース内を改めて分類し、ラベルシールで統一すれば、見た目すっきり！ かわいくてテンションも上がります。英語表記のものは、慣れるのに少し時間がかかるかもしれませんが、分かりやすいイラスト入りなら、すぐに慣れます。シンプルな空のボトルも 100円ショップにあるので、思いきって統一し、ラベルシールを貼り、棚などに並べてみては？ 普段使いのものでも、とってもかわいく、おしゃれなインテリアとして楽しむことができますよ。



暮らしの通信

食欲の秋！

毎日大活躍の
作り置き生活を始めよう

忙しい毎日の中で、家事はできるだけ手早く片付けたいものです。でも、だからといって「食」は軽視したくない。そんな時にオススメなのが、作り置きの手作りおかずです。豊かな食と家事の時短、同時に達成してしまいましょう。作り置き料理には、いくつか鉄則があるので、覚えておきましょう。

保存期間の目安

冷蔵での保存期間は2〜3日を目安に。酢を使ったマリネなどの料理はさらにプラス1〜2日。ピクルス（酢漬け）ならば1ヶ月でも大丈夫です。冷凍保存の目安は1〜2週間程度に。

料理にはしっかり火を通す

肉や魚は殺菌のためにしっかり火を通しましょう。塩分が濃い場合も長持ちします。保存する場合には味付けはしっかりが基本です。

冷ましてから冷蔵、食べる時はあたためて

冷蔵庫にしまう際には、しっかり冷ましてから保存を。食卓に出すにはあたため直しましょう。

保存の基本

容器はいつでも清潔に
除菌用のアルコールスプレーをシュッとひとふきし、清潔な布で拭いてください。ホーローや耐熱ガラスは煮沸でも。



作った日付を 容器に記入する

マスキングテープやラベルシールが便利です。冷蔵庫に入れてもよく見える側面に貼りましょう。



暮らしのレシピ

作り置きにもぴったり
ご飯によく合うおかず2種



冷蔵庫で2〜3日の保存が可能。忙しい時のもう一品としてどうぞ。

チキンのカレー風トマト煮込み

▼材料(4人分)

鶏モモ肉	2枚
玉ねぎ	1個
トマト缶	1缶(400g)
サラダ油	適量
バジル(葉)	お好みで
④ カレー粉	小さじ1弱
酒	小さじ1
塩	小さじ½
こしょう	少々

▼作り方

準備：鶏肉はひと口大に切って④をもみ込んでおく。玉ねぎはくし型に切っておく。

① 鍋にサラダ油を熱し、④をもみ込んだ鶏肉を炒め、表面に焼き色がついたら玉ねぎを加えてさらに炒める。

② 玉ねぎがしんなりしたらトマト缶を加え、ふたをして10〜15分煮込む。

③ 器に盛りお好みでバジルを添える。

ひき肉と豆腐の炒めもの

▼材料(4人分)

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	200g
しょうがすり下ろし	大さじ1
サラダ油	適量
小ねぎ	お好みで
④ しょうゆ	大さじ2
塩	少々
粉末だし	小さじ½

▼作り方

準備：豆腐はよく水を切り、一口大の大きさにそろえて切っておく。

① フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たらひき肉を加えてさらに炒める。

② ①に火が通ったら豆腐を加え、焼き色がついたら味を調えながら④を加える。

③ 器に盛り、お好みで小口切りの小ねぎなどを振りかける。

暮らしのヒント・・・保存容器の選び方

ガラス、ホーロー、陶器、プラスチック……。用途に合わせて使い分けたくさん作ったお料理は保存容器で冷蔵庫へ。容器は目的ごとに材質で使い分けましょう。ガラス製やホーロー製は匂いや味の移りもなく数日の保存にオススメ。外から中味が見えて便利なのはガラスやプラスチック製。手軽なプラスチック製品は、電子レンジから冷凍まで幅広く対応できるものもあり重宝します。



暮らしのワンポイント

ロボット掃除機の効果を最大限に引き出すには
床はスッカリ、広々と。家具選びの時には高さに注目

ロボット掃除機がスイスイ働いてくれるお部屋といえば、床にごちゃごちゃとモノを置かないことは大前提です。カーテンやカーベットは巻き込みを避けるための工夫をしてください。カーテンはやや短め、カーベットは数かない、もしくは毛足の短いものを選びましょう。家具選びをする際は、掃除機が下まで潜り込めるように、脚の高いものを選ぶことも覚えておきましょう。