

# Life & Select

---

## NEWS LETTER

2019.07  
July

### INDEX

- お部屋にあふれた本類を片付けよう  
本・雑誌の収納&整理術
- 野菜スープでおいしい  
チキンパエリア
- 厳しい夏を賢く快適に  
涼感テクニック
- この夏はみんなで  
江の島へ

## 野菜スープでおいしい チキンパエリア

### 材料 (4人分)

■ 鶏手羽元 ..... 4本  
■ 玉ねぎ ..... 1/2個  
■ にんじん ..... 1/3本  
■ パセリ ..... 2本  
■ 水 ..... 300cc  
■ オリーブ油 ..... 大さじ1/2  
<スープ用>

■ 洗米したお米 ..... 1合  
■ オリーブ油 ..... 大さじ1  
■ サフラン ..... ひとつまみ  
■ 玉ねぎみじん切り ..... 1/2個分  
■ ニンニクすりおろし ..... 小さじ1  
■ トマト缶(ダイスカット) ..... 大さじ2  
■ パプリカみじん切り ..... 大さじ2  
■ 塩 ..... 小さじ1/2  
■ 飾りの青野菜 ..... 適量  
(アスパラ、スナップえんどう、ブロッコリーなど)

### 作り方

- 野菜スープを作る。蓋付の小鍋にオリーブ油を入れ、鶏手羽元を炒める。玉ねぎ・にんじん・パセリ・水を入れ、蓋をして中火で20分煮込む。(圧力鍋の場合5分)
- パエリア鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎみじん切り・ニンニクすりおろし・サフランを炒める。米を入れて半透明になるまで炒める。
- ②に①のスープ280ccを入れる。さらに、トマト缶・塩を加え、鶏手羽元を乗せる。沸騰したら弱火にして、アルミで蓋をする。
- 時々様子を見ながら、少し芯が残るくらいになったら火を止めてパセリを散らす。

memo | お米は保温の状態でもかなりやわらかくなるため、少し固めの状態で火を止めるのがポイント!

野菜のダシがたっぷりきいた、やさしい味のパエリア。チキンを使うのでお財布にやさしく、お子さんも食べやすい一品です。フライパンやホットプレートでも手軽に作れるので、ぜひ試してみてください。



日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ / 戸谷澄子

厳しい夏を  
賢く快適に

## 涼感テクニック

### ◆「風」を上手に使って涼しく

お部屋に風の通り道をつくることで、涼しさアップ。基本は対角にある2か所以上の窓を開けること。このとき風の入口を小さく、出口を大きく開けておくと風の流れが早くなり、さらに涼しくなります。もし窓が1か所しかない場合は、入口(玄関)を開ける、もしくは扇風機や換気扇を使って風の流れをつくりましょう。扇風機は風の出口側に向かって置くのがベスト。

### ◆インテリアを工夫する

部屋の中がごちゃごちゃしていると、見た目にも暑苦しいもの。また、家具の配置によっても風が遮られることがあります。どこに風がたまってしまうのかを確認するために、お線香などをたいて煙の動きをチェックしてみるのもよいでしょう。



### 五感で感じる 涼感アイテム

#### 目から涼しく

ファブリックを白や  
ブルーなど、涼しげ  
な色でまとめる。

#### 触れて涼しく

麻やコットン、い草  
など、身につけても  
触っても涼しい素材  
を使う。

#### 香りで涼しく

ミントやレモンなど、  
さわやかな香りのミ  
ストやアロマオイルで  
体温を下げる。

#### 音で涼しく

風鈴の音や水のせせ  
らぎが風情と涼感を  
誘います。

お部屋にあふれた本類を片付けよう

# 本・雑誌の収納＆整理術



いつの間にか本や雑誌が増えてしまい、本棚からあふれてしまったり、机の上に置きっぱなしのままにしてしまったりと、お部屋が散らかる原因になっている人も多いのではないでしょうか？本や雑誌は、いるものといらないものの分別に時間がかかります。この機会に、本や雑誌の片付けをしてみてはいかがでしょうか。



## 本棚への収納は置く順番に気をつけよう

よく読むお気に入りの本や、現在読み進めている本は、手に取りやすいように本棚の真ん中に置くことで、普段から整理整頓の習慣がつきます。参考資料や辞書など、厚さがあり重い本は下の段に収納するようにしましょう。

## まずは「いる本」と「いらない本」を分ける

書籍をどんどん溜め込んでしまうと、やがて置く場所がなくなり、山積みとなったまま手をつけなくなってしまいます。そうなると、スペースが狭まってしまうだけでなく、いざお部屋の掃除をしようと思っても、必要なものとそうでないものがハッキリしていなければ、すぐにとりかかることができません。まずは「いる本」と「いらない本」を見直し、上手に分別することが整理整頓のポイントとなります。

### 「いる本」ってどんなもの？

- 何度も読みたいと思えるお気に入りのもの
- 今後資料として使えそうなもの
- 今現在読み進めているもの
- インテリアとして飾っておきたいもの

## 見えないところに収納したい場合

クローゼットなどに収納しておきたい場合は、ファイルケースなどを使って背表紙が見えるように収納すると、読みたいものがすぐに取り出しやすく、すっきりと収納することができます。

## ラックを使えばインテリア収納としても

表紙がお気に入りの本や雑誌は、ラックに収納して表紙デザインを見せれば素敵なインテリア収納に。また、本棚と違い平置きのため、取り出しありやすくて片付けもしやすいので、小さな子どもの絵本の収納にもぴったりです。

## —— 必要なページだけを画像として残しておく ——

いらないものは思い切って捨ててしまうことが整理整頓をするうえでは1番ですが、雑誌の中にお気に入りのページがある場合や、どうしても勿体ない！と思う時は、スマートフォンやタブレットの中に画像データとして残しておくのもおすすめです。必要な一部だけをデータに残して楽しめば、書籍そのものを捨てずに残しておく場合のように収納スペースに困ることもありません。



## この夏はみんなで 江の島へ

江の島は神奈川県藤沢市にある周囲4kmほどの陸繫島。湘南を代表する観光地のひとつで、江島神社や仲見世通り、植物園など見どころも豊富。島の展望台からは相模湾や富士山の絶景を一望できます。また、生しらすやタコせんべいといったグルメも充実しており、多くの観光客で賑わいます。



### 江島神社

江島神社には三つのお宮があり、それぞれに江島大神と称される3人の女神が祀られています。辺津宮(へつみや)境内の奉安殿には、日本三大弁財天のひとつとして有名な妙音弁財天が安置されています。

### 江の島サムエル・コッキング苑

明治時代、アイルランド人貿易商のサムエル・コッキングが開園した植物園。当時の煉瓦積みの温室遺構も公開されています。苑内には藤沢市との姉妹・友好都市をイメージした広場が点在するほか、色とりどりの花を楽しむこともできます。



100年の歴史を感じる



### 江の島シーキャンドル

2003年に江ノ島電鉄100周年を記念して旧灯台から建て替えられました。展望台からは360度の大パノラマを堪能することができます。また、季節に合わせたライトアップも見物です。

### 稚児ヶ淵

関東大震災の時に隆起した岩場で、ここから眺める夕日の美しさから「かながわの景勝50選」に指定されています。磯釣りや磯遊びにも適しているので、子どもと一緒に楽しめます。



夕日の絶景スポット

### 社名 ハマニウェルリビング

住所：〒434-0017 静岡県浜松市浜北区豊保 137-8-2

TEL. 053-588-3090 FAX. 053-588-1552

[www.hamanowell.jp/](http://www.hamanowell.jp/)