

Life & Select NEWS LETTER

2019.09
September

INDEX

- ・ お水にもっとこだわりたい方のために
浄水器の力でさらにクリーンなお水を
- ・ 夏の彩野菜と
コーンクリームのパスタ
- ・ お気に入りを長く履き続けるために
靴のお手入れ術
- ・ 情緒あふれる町並み
秋の小布施

夏の彩野菜と コーンクリームのパスタ

材料 (2人分)

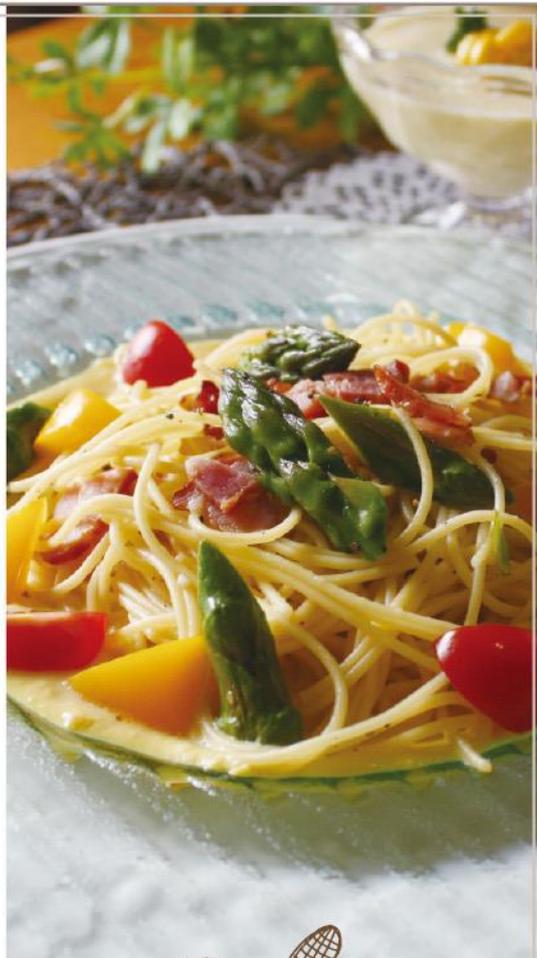
- パスタ …………… 160g
- パプリカ(赤) ……… 1/8個
- ズッキーニ(黄) ……… 1/2本
- ベーコン …………… 2枚
- エリンギ …………… 2本
- モロッコインゲン …… 2本
- オリーブオイル …… 大さじ1
- すりおろしニンニク … 小さじ1
- 塩・こしょう ……… 適量

【コーンソース】

- とうもろこし ……… 1本
- 牛乳 …………… 100cc
- 塩 …………… 少々
- 生クリーム ……… 大さじ1

作り方

- 1 コーンソースを作る。茹でたとうもろこしの実を削ぎ落とし、牛乳を加えミキサーにかける。生クリームを加え混ぜ合わせ、塩で味をととのえる。
- 2 モロッコインゲン、エリンギ、パプリカは1cm幅の斜め切りにし大きさを揃え、ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 パスタは時間通りに塩茹でし、ラスト1分でモロッコインゲンも入れて茹でる。フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れ火にかけ、ベーコン、エリンギ、ズッキーニ、パプリカを炒め、少し強めに塩コショウで味付けする。
- 4 茹でたパスタを③のフライパンに入れよく混ぜる。皿に①のソースを敷き、その上からパスタを乗せる。最後にブラックペッパーをかける。



夏野菜をもっとおいしく 賢く摂るコツ!

夏はフレッシュな生野菜がおいしいですね。カラフルなビタミンカラーが食欲をそそります。冷たくてみずみずしい生野菜は、夏の水分補給にもなりますね。しかし、野菜の栄養価をよりカラダに吸収しやすくするためには、加熱して食べるのがおすすめです。野菜を加熱するとやわらかくしんなりするのには、野菜の細胞壁を壊すため。そうすることで、よりスムーズに野菜の栄養を吸収することができます。また、オリーブオイル・ニンニク・塩・コショウでサッと炒め合わせておくと、どんなお料理にも万能に使えます。例えば、冷たいそうめんに、少しニンニクと塩コショウをきかせて炒めた緑黄色野菜に、角切りしたトマトを乗せ、冷たい鶏ガラのスープでいただく「ぶっかけ野菜そうめん」。適度に油も摂れて、食欲のない夏場におすすめですよ!

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ / 戸谷澄子

お気に入りの
長く履き続けるために

靴のお手入れ術

靴にも休息をあげましょう

基本は週休3日。1日履いたら次の日は別の靴を履くようにしましょう。毎日履き続けると靴の寿命を縮めるだけでなく、雑菌が繁殖してニオイや足のトラブルの原因に。特に雨などで濡れてしまった場合は、3日間くらい休ませてよく乾いてから使うようにしましょう。



置いておくだけでOK!簡単にできる消臭・抗菌

家にあるものでできるニオイ取りといえば10円玉。靴を脱いだら10円玉を数枚、靴の中に入れておくだけ。銅イオンには消臭効果のほか雑菌の繁殖を抑える効果もあります。また、新聞紙を丸めて入れておいたり、よく乾かした茶殻やコーヒーかすなどを布の袋に入れて靴に詰めておくのもおすすめです。新聞紙は除湿効果があるうえ、しっかりと詰めておけば靴の形崩れも防いでくれます。

お水にもっとこだわりたい方のために

浄水器の力で さらに クリーンなお水を



おうちの蛇口をひねればいつでも衛生的できれいなお水が出てくるのが当たり前になっていますが、これは世界的に見てもとてもめずらしく、日本の水道水の品質は海外からも高く評価されています。そんな水道水を、さらにクリーンな水にするために使われているのが浄水器。取り付けるだけで簡単に浄水してくれるため、取り付ける家庭が年々増えてきました。今回は、一般的な3種類の浄水器をご紹介します。生活スタイルに合わせて検討してみてもいいです。

● 蛇口直結型

蛇口の先端にそのまま取り付ける事ができる小型の浄水器。蛇口をひねるだけで水道水を浄水してくれるため、簡易的なタイプなので、お手軽に浄水器を試してみたい方におすすめ。

メリット

- ◆ 蛇口に取り付けるだけで設置が簡単
- ◆ コンパクトで炊事の邪魔にならない
- ◆ 本体の価格が他のタイプに比べて安い(約2,000~5,000円程度)

デメリット

- ◆ カートリッジが小さいため、交換時期が早い(2~4ヶ月程度)
- ◆ コンパクトな分、フィルターの除去機能は低め

● 据え置き型

キッチンのシンク上に設置し、水道水から引き込んだ水をろ過して使うタイプのもので、浄水機能が高めのものが多く、よりきれいなお水にこだわって飲みたいという人におすすめです。

メリット

- ◆ 本格的な浄水機能をもつものが多く、有害物質の除去性能が高い
- ◆ フィルターの寿命が長い(6ヶ月~1年程度)
- ◆ 調理用として使える軟水を生成できるものも

デメリット

- ◆ キッチンのシンク上に置いて使うため、設置場所の確保が必要
- ◆ 他のタイプに比べると本体価格はやや高め(約3万円~)

● アンダーシンク型

キッチンのシンク下に設置するタイプなので、場所をとらずに使う事ができて見た目も気になりません。水まわりが狭い家庭や、いつでも広々としたシンクを使いたいという人におすすめ。

メリット

- ◆ シンク下に組み込んでキッチンスッキリとしたスペースにしてくれるため、料理がしやすい
- ◆ フィルターが大きいものが多く、交換時期が長い(年に1回程度でOK)

デメリット

- ◆ 取り付けの際に水道業者による工事が必要な場合があるため、本体価格とは別に工事費がかかってしまう場合も

