

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2019.11  
November

## INDEX

- ・ アレルギーに要注意!  
秋こそ必要なダニ対策
- ・ 布団乾燥だけじゃない  
機能的で便利な「布団乾燥機」
- ・ スイートバジルのほなし
- ・ スイートバジルを使ったレシピ  
ミラノ風カツレツトマトソース
- ・ 湯煙が立ちのぼり、自然溢れる温泉地  
奥飛騨の温泉旅

# スイートバジルのはなし

シソ科 原産国：インド  
別名：バジリコ、メボウキなど

バジルは多くの料理に使われる定番のハーブです。ふっくらとした緑葉と、甘くさわやかな香りが特徴です。トマトとの相性は抜群でサラダ、ピザ、パスタ、炒め物、ペースト状のソースにして和え物などにも、広く用いられています。牛肉やトマトと一緒に焼きに合わせるなど、和テイストで食べるのもおすすめです。



## 洗いかた

水を溜めたボウルの中でやさしく押し洗いします。

## 保存方法

茎の切り口は水に湿らせたキッチンペーパーで包み、蓋つきの容器に入れます。冷蔵庫の野菜室で10℃～15℃で3～4日保存が可能です。



## バジルの豆知識

### プロポーズに使われていた？

ハーブにはロマンチックなエピソードが多数ありますが、バジルは豊種の象徴とされ、欧州ではプロポーズの際にバジルの枝を渡すという風習があったそうです。



## スイートバジルを使ったレシピ

### ミラノ風カツレツ トマトソース

#### 材料 (4人分)

■ 豚ロース肉 ……………	2枚	■ バター ……………	大さじ1
■ 塩・コショウ ……………	少々	■ サラダ油 ……………	大さじ2
■ 強力粉 ……………	適量	■ モッツアレラチーズ ……	100g
■ 溶き卵 ……………	1個	■ スイートバジル ……	お好みで

#### 【香りパン粉】

パン粉 ……………	30g	パセリ ……………	1本分
パルメザンチーズ ……	20g	おろしニンニク ……	小さじ1/2

#### 作り方

- 1 豚ロース肉は余分な脂を切り落とし、包丁で筋切りをし、ラップの上から伸ばすように軽くたたく。
- 2 【香りパン粉】の材料をフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
- 3 ①の豚ロース肉に軽く塩・コショウし、強力粉→卵→香りパン粉の順で衣をつける。
- 4 フライパンにバターとサラダ油を熱し、③を焼く。両面3分くらいずつ焼き、まわりがカリカリときつね色に仕上がったら、スライスしたモッツアレラチーズをのせ蓋をし、チーズが溶けたら盛り付ける。
- 5 お皿にトマトソースを敷き、カツレツを乗せてお好みでスイートバジルをトッピングする。

## レンチントマトソースの作り方

#### 材料 (できあがり2カップ分)

■ カットトマト缶 ……	1缶(400g)	■ コンソメ ……………	1個(5g)
■ 玉ねぎ ……………	150g	■ 塩 ……………	少々
■ オリーブオイル ……	大さじ2	■ コショウ ……………	少々
■ おろしニンニク ……	小さじ1		

#### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、オリーブ油、おろしニンニクを混ぜ合わせラップをし、600wで4分加熱。
- 2 ①が熱いうちにコンソメを砕きながら加えとかし、トマト缶を加え、2重にラップをし、更に電子レンジ600wで7分加熱。
- 3 できあがったら、お料理に合わせて 塩・コショウで味を調える。

アレルギーに要注意!

# 秋こそ必要な ダニ対策

秋はアレルギーや喘息などの症状を訴える人が増加します。その原因のひとつが「ダニ」によるものといわれます。ダニは高温多湿な時期に発生し繁殖しますが、本当に注意が必要なのは、衣替えや布団の入れ替えをする、まさにこれからの季節。なぜ、夏でなく秋に注意が必要なのでしょう。その理由と対策を考えてみましょう。

## ダニは秋のアレルギーの原因に

ダニの死骸や糞は、アレルギーの原因物質である「アレルゲン」となりやすく、細かく砕けて、呼吸によって体内に取り込まれます。これが、くしゃみ・鼻水・鼻づまりといった症状やアレルギー性喘息、アトピー性皮膚炎などを悪化させる原因になります。また、アレルギーによって鼻などの粘膜が炎症を起こすと、花粉にも敏感に反応して、花粉症を発症するおそれもあります。

## ダニが繁殖しやすい場所とは?

高温多湿になりやすい場所は要注意。たとえば、夏の間押しにしまい込んだままの布団には、数万～数十万のダニがいるといわれます。肌寒くなって布団を出す頃には、その中にアレルゲンがたまっている可能性が高く、想像しただけでも不安になります。特に布団は顔の近くで使うことが多いので、アレルゲンを吸い込みやすく、注意が必要です。このほかにも、カーペットや畳、ぬいぐるみ、布製のソファや座布団にもダニが潜んでいます。

## アレルゲンを取り除くには?

丸洗いできるものは洗濯機で洗うと、その多くを取り除くことができます。でも、家庭で布団を洗うのは簡単ではありません。布団の場合、天日干しをしたあと両面を掃除機で吸い取るだけでも違いがでます。目安は週に1度、1㎡あたり20秒以上掃除機をかけるのがよいそう。部屋の掃除は手前から奥に向かってするのがポイント。また、ダニを予防するなら、畳の上にカーペットを敷くのは厳禁。ソファモレザーやビニールを選ぶのがおすすめです。

布団乾燥だけじゃない

## 機能的で便利な「布団乾燥機」

肌寒くなってくると、あたたかいお布団が恋しくなりますね。できれば屋間に天日干しをしたいけれど、秋雨が続いたり花粉や汚れが心配で干すことができないという方も多いでしょう。そんなときは「布団乾燥機」が強い味方になってくれます。ふんわり乾燥させることはもちろん、気になる布団のダニ対策にも効果的です。今回は布団乾燥機の種類と便利な使い方についてご紹介します。

・ 布団乾燥機はおもに「マット式タイプ」と「マットレスタイプ」の2種類があります。

### マット式

本格的にダニ退治したいなら「マット式」がおすすめです。温度ムラが少なく、布団を高温でキープしやすいため、ダニの駆除や予防効果が期待できます。専用マットを敷き布団と掛け布団の間に挟んで温めるので、まんべんなく布団全体を温められるのが特徴です。

### マットレス式

乾燥マットのセットや片付けの手間が不要なので、マット式に比べ、手軽な点が最大のメリットです。高い頻度で使う方や、使い勝手を重視する方におすすめのタイプです。送風口部分を布団に差し込むみ、風力で布団内部全体に温風が伝わるしくみです。

## 布団乾燥機のさまざまな便利機能

### 靴やブーツを乾燥できる

低温乾燥機能がついているタイプは、デリケートな革靴やブーツをやさしく、しっかりと乾燥してくれます。衣替えの時期は、乾燥させたあと圧縮袋などに入れ、空気を抜いてからしまっておけばカビの予防にも。低温乾燥は熱に弱い羽毛にもおすすめです。

### 洗濯物の乾燥にも

その名のとおり乾燥機能を使って洗濯物を乾かすことも可能。角ハンガー1つ分くらいであれば十分に乾きます。洗濯物用マットがついているかどうかなど、機種によって使い勝手やパワーが異なるので、購入前にチェックを。

### ピンポイントの暖房に

足元の暖房や、衣類をあたためるのに利用することもできます。キッチンや脱衣所、トイレなどの狭い場所に使うことも可能です。

さらに

除菌・抗菌・脱臭効果も

洗濯物の生乾きを防いで清潔に。クローゼットに送風すれば防カビ効果も。

湯煙が立ちのぼり、自然溢れる温泉地

# 奥飛騨の温泉旅

北アルプスの山懐に抱かれた奥飛騨温泉郷。平湯、福地、新平湯、栃尾、新穂高の5つの温泉地からなり、それぞれに個性豊かな自然や温泉を楽しむことができます。四季を通して人気のエリア。風情あふれる奥飛騨の景色に会いに行きませんか。



## 奥飛騨温泉郷の5つの温泉

奥飛騨温泉郷といえば、なんといっても湯量豊富な温泉が有名。総湧出量は毎分3万リットルを超え、日本有数の温泉地として知られます。また、露天風呂の数が多いのも特徴。奥飛騨温泉郷の多くの宿で、源泉掛け流しのお湯を堪能することができます。

### 平湯温泉

岐阜県と長野県とを結ぶ安房トンネル。その岐阜県側の入口に広がるのが平湯温泉。歴史ある温泉で、武田信玄が飛騨に攻め入った際に発見されたといわれています。また、江戸時代には、北陸の諸大名が参勤交代の折りに平湯温泉に立ち寄り、長旅の疲れを癒していたという記録も。乗鞍岳を熱源とする平湯温泉の湧出量は毎分1万3000リットルで、源泉は40か所以上。

### 新平湯温泉

奥飛騨温泉郷の中心に位置する新平湯温泉。奥飛騨の名水として知られる「たるま水」は「縁結びの水」とも呼ばれていて、新平湯温泉のお湯もまた「縁結びの湯」、「縁結びの地」として人気があります。宿泊施設も多く、奥飛騨温泉郷の中では平湯温泉に次いで大きな温泉地となっています。

### 福地温泉

日本の原風景を残す、素朴な里山のいで湯、福地温泉。小さな温泉宿が多く、のんびりゆったりしたい人にはおすすめ。宿泊場所とは別の温泉を利用することができる「のくとまり手形」が好評。湯めぐりを楽しんでみては。

### 栃尾温泉

川魚や山菜などを使った素朴な料理を味わえる庶民的な宿が多い栃尾温泉。その名前の由来は、かつてトチの木がたくさんあったからなのだとか。蒲田川の河原にある「荒神の湯」は開放感あふれる露天風呂。入浴料は寸志(200円程度)とのこと。

### 新穂高温泉

井上靖の小説『氷壁』の舞台となった新穂高温泉は、「新穂高地区」「蒲田地区」「中尾地区」の3つに分かれていて、それぞれ違った源泉を持つのが特徴。湯量が豊富で、露天風呂が多いことでも知られています。周辺には北アルプスの山並みと新穂高ロープウェイも。

**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.hamaniwell.jp/