

Life & Select

NEWS LETTER

2020.01
January

INDEX

- ・ 足湯に入って
冬の冷えから体を守る
- ・ 花のある暮らし 1月
カトレア
- ・ 旬のお野菜
コールラビのおはなし
- ・ コールラビを使ったレシピ
コールラビのチャウダー
- ・ おもてなしの席にもおすすめ
水引でつくる箸置き

旬のお野菜

コールラビのおはなし

コールラビは、アブラナ科アブラナ属の野菜です。原産は、地中海北岸地方。旬は6~7月と、11月からの2回です。表皮の色が緑のものや紫のものがありますが、中は同じ白い色をしています。名前の由来は、ドイツ語の“キャベツ(コール)”と“カブ(ラビ)”を合わせたもので、キャベツのカブという意味。角の生えたカブのような、ユニークな見た目が特徴です。



選び方

大きくなりすぎると硬くなり、中にス(内部が割れてできる空間)が入っていることがあります。その後もどんどん硬くなってしまうため、直径6cmから10cm程までのものを選びましょう。

栄養

抗酸化作用による老化の防止や、コラーゲンの生成にかかせないビタミンCが多く含まれます。コールラビに含まれるビタミンCは茹でてでも流失しにくいという特徴があるのでさまざまなお料理におすすめです。

保存方法

乾燥しないように湿らせた新聞紙などですくんで冷蔵庫に入れます。葉がついているものは切り落としましょう。葉をつけたまま置いておくと、葉に栄養が取られたり、葉から水分が蒸発しやすくなってしまいます。



コールラビのおいしい食べ方

生でも食べられ、炒め物や煮物にも使える野菜です。皮は硬いので厚めに剥いて料理します。味はブロッコリーやキャベツのような風味で、食感は大根に似ています。生ではシャキシャキ感を楽しみ、炒めてコリッとした食感を楽しみ、煮物やスープでは大根のようにダシ汁を吸ってホロっとお口の中で崩れる食感。クセがなく、どんなお料理にも合う、優れたものの野菜です。

コールラビを使ったレシピ コールラビのチャウダー

材料 (4人分)

- コールラビ 1/2個
- バター 30g
- 玉ねぎ 1/2個
- ジャがいも 中1個
- ブロックベーコン 100g
- むきアサリ 100g
- 白ワイン 50cc
- 水 200cc
- コンソメ 1個
- 小麦粉 大さじ2
- 牛乳 400cc
- 塩 小さじ1/2
- コショウ 少々

作り方

- 1 コールラビは皮をむき、白い部分を1センチ角に切る。玉ねぎ、ジャがいも、ベーコンもそれぞれ1センチ角に切る。
- 2 弱火にかいた鍋にバターを入れ、玉ねぎ、ベーコン、ジャがいも、コールラビを透き通るまで炒め、白ワインを加え、さらに炒める。
- 3 ②に小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
- 4 ③に水、コンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込み、最後に牛乳とむきアサリを加え、ひと煮立ちさせたら、塩コショウで味を調える。

◎ コールラビは煮崩れしないのでスープやサラダにもよく合います。





足湯に入って 冬の冷えから体を守る

足を温めるだけでこんなに効果が

私たちの体は寒さを感じた時、体の中心部に血液を集めて体温を維持しようとします。体の末端へ血液が行き渡りにくくなり、手足は冷えを強く感じがちです。そんな時は、足湯で足先をゆっくりと温めるのがオススメ。足湯は、温めてくれることはもちろん、内臓機能の不調の改善やデトックス効果などもあります。“足ツボ”という療法があるように、足には多くのツボが集中しているので、冷えを改善することで全身に好影響となります。

冷え性改善

温め効果

脂肪分解

新陳代謝
アップ

老廃物排出

デトックス
効果

おうちでできる!

かんたん足湯でリラックス

必要なもの

- 洗面器(両足が入り、くるぶしまで浸かる大きさのもの)
- タオル ● 入浴剤・アロマオイル

- 1 お湯がこぼれてもいように床にタオルを敷き、その上にお湯(40~43℃)を入れた洗面器を置く。
- 2 お好みの入浴剤やアロマオイルを入れ、お湯を軽くかき混ぜる。
- 3 準備ができれば、つま先からゆっくり足を浸け、15分~20分ほど本を読んだりTVを見たりしてのんびりするだけ。
- 4 足湯を終える時は、足をしっかり拭いて湯冷めしないように靴下をはく。



足湯は就寝前が最も効果的です。リラックス効果があるためスーッと眠りにつくことができ、寝起きも爽快に!



花のある暮らし 1月 カトレア

美しく咲き誇る姿から「洋ランの女王」と呼ばれるカトレア。中南米原産で、色とりどりの豪華な花をつけるのが特徴です。さまざまな種類があり、プレゼントとしても喜ばれます。



一年中楽しめるカトレア

年末年始は、あちこちで「洋ラン展」「洋ランまつり」などが開かれます。このため、冬に咲くのが一般的と思われがちですが、実は、春咲き、夏咲き、秋咲き、冬咲きというように、四季それぞれに咲く種類があるので、これから花をつけるのは冬咲き系のカトレアで、花が少なくなるこの時期に、室内を華やかな雰囲気にしてくれる人気の花です。開花したばかりの花にはほとんど香りはありませんが、時間が経つと気品のある芳香を漂わせるようになります。

育て方

冬咲き系のカトレアを育てるときに注意したいのが温度です。室温が5度以下になると枯れてしまうため、最低でも8~10度以上で管理をする必要があります。昼間は日があたる窓際などに置きます。ただし、直射日光があたると葉焼けをおこす場合があるので、レースのカーテンなどで遮光するのがおすすめです。植え込みの表面が白く乾いたときが水やりのタイミングです。完全に乾いたら根元にたっぷり水を与えます。カトレアは常に湿ったままの状態を嫌うため、水のやり過ぎには注意が必要です。

おもてなしの席にもおすすめ

水引でつくる箸置き

贈り物やご祝儀、お正月の飾りなどに用いられる「水引」。最近ではカラフルなものも多く、個性的な水引細工を目にするようになりました。また、水引を使った小物やアクセサリーも人気があり、手づくりを楽しむ人も増えています。そこで今回は、初心者でも簡単にできる「箸置き」のつくり方をご紹介します。新春の食卓を華やかに飾ってみませんか。



結び方には色々な種類がある

水引は色だけでなく、結び方にもさまざまな種類や意味があります。今回は基本的な結び方の一つである「あわじ結び（あわび結び）」をアレンジして箸置きをつくります。一度結ぶとほどけにくいあわじ結びは、「再び繰り返さないように」との思いが込められ、結婚式や快気祝いなどで多く使われます。また、あわじ結びをさらに変化させたものが「梅結び」。縁起がよいことでも知られています。

用意するもの

- 水引 ……………45cm×3本
(好みの色で)
- ハサミ
- 接着剤(速乾性のもの)



つくり方

- 1 水引を3本揃えて持ち、a側が上になるようにして中央にしずく型の輪をつくります。
- 2 aをまるめてもうひとつ輪をつくります。
- 3 bの先端を揃えて持ち、★のところから下、上、下、上と順に通していきましょう。←ここで端を切り揃えれば、あわじ結びの箸置きが完成!
- 4 bを中央のひし形の穴に上から通します。
- 5 aを★から通して下に引き抜き、全体の形を整えます。
- 6 裏にして端になる部分をボンドで固定し、はみ出した水引をハサミで切り落といたら、梅結びの箸置きのできあがり。



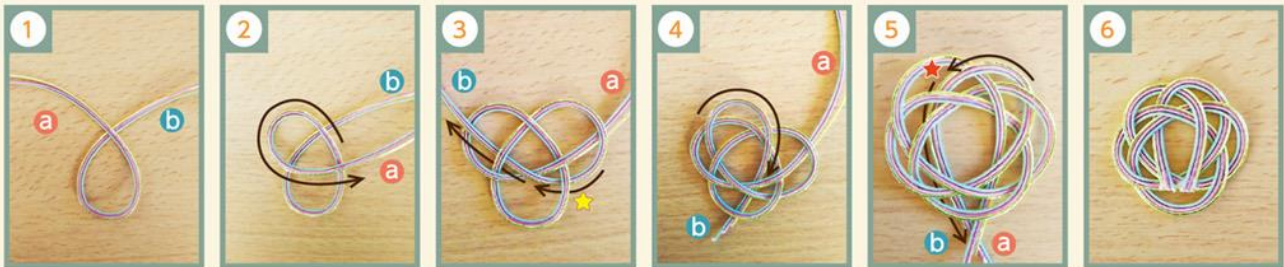
あわじ結び



梅結び

POINT

- 水引を指で挟んで2~3回しごくくと曲げやすくなります。
- 形を整えるときなど、内側の水引から1本ずつ引っ張っていくときれいに揃います。



社名 ハマニウェルリビング

住所：〒434-0018 静岡県浜松市浜北区西中瀬三丁目 13 番 5 号

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

www.hamaniwell.jp/