

Life & Select NEWS LETTER

2020.09

September

INDEX

- ・ 簡単かわいい
手縫いで作るあずま袋
- ・ からだの健康をサポート
青汁のひみつ
- ・ おうち時間をもっと充実させる
テレビの選び方
- ・ 花のある暮らし 9月
コスモス
- ・ にんにく香る
茄子とししとうの揚げびたし

簡単かわいい/ 手縫いで作るあずま袋

「あずま袋」とは風呂敷や手ぬぐいで作った手提げ袋のこと。地域によっては三角袋やみゆき袋とも呼ばれています。今回は100円ショップでも買うことのできる手ぬぐいを使ってあずま袋を作ります。普段は小さく折り畳んでおけるので、エコバッグやサブバッグとしてもおすすめです。簡単にできるので、気軽にチャレンジしてみてください。



用意するもの



・手ぬぐい 1枚
(縦横比1:3くらい/
今回は33×90cmのものを使用)

・針 ・糸 ・ハサミ ・定規 ・ペン

作り方

- 1 手ぬぐいの表側を上にして広げます。
- 2 左側から3分の1を折ります。
- 3 下から1cmのところに印を付け、裏側が見えている部分をなみ縫いします。
- 4 折り返した右上の部分を写真のように開きます。
- 5 今度は手ぬぐいの右から3分の1を折り重ねます。
- 6 写真のように上側1cmのところをなみ縫いします。④で折った三角の部分を縫わないように気をつけましょう。
- 7 袋になっている角を2か所縫ってマチを作ります。写真のように端からそれぞれ10cmのところ印をつけ斜めに縫います。
- 8 裏返しにして完成です。



下から1cm



上から1cm



10cm



からだの健康をサポート 青汁のひみつ

ひとこと「青汁」と聞くと、「体には良いけど苦くて飲みにくい」という印象を持つかもしれません。しかし今では様々なメーカーが改良を重ね、飲みやすく続けやすい商品が多くなっています。現代人に不足しがちな野菜の栄養を補ってくれる青汁。あなたも健康のために習慣化してみたいはいかがでしょうか。

青汁ってどんな飲み物？

青汁は緑黄色野菜を絞って作った健康食品。普段の食事だけでは取りにくい栄養を補ってくれます。青汁には粉末を水で溶かすものや、錠剤、冷凍タイプもあります。今では果汁が入った飲みやすいものや、酵素や乳酸菌入りなど、バリエーションも豊富になりました。青汁の原料には、主にケールと大麦若葉があります。この2つの違いや特徴をご紹介します。



ケール

どんな野菜？

アブラナ科のキャベツの原種
地中海沿岸が原産

ケールは栄養価が高く「野菜の王様」と呼ばれています。抗酸化作用が期待できるビタミンA・C・Eをはじめ、骨をつくるカルシウムや、睡眠の質を向上するメラトニンなど、幅広い栄養素を摂取することができます。ただし、独特の苦味があるのが特徴。



大麦若葉

どんな植物？

イネ科のオオムギが
実をつける前の若い葉

大麦若葉は、ビタミン類や食物繊維などがバランスよく含まれています。とくに食物繊維が豊富なため、血糖値の上昇や便秘改善効果が期待できます。苦味が強いくケールに比べてクセがなく、味もマイルドなため、初めて青汁を飲む方にもおすすめ。

健康をサポートするには毎日続けることが大切。野菜不足の方や忙しい方にも、手軽に栄養補給できる青汁をはじめてみませんか。

おうち時間をもっと充実させる テレビの選び方

テレビを見る時間が増えると、もっと大きなテレビに買い替えようかなと考える方も多いと思います。でも種類やサイズなど、何を買っていかわからない方のために今回はテレビの選び方についてご紹介します。



テレビの種類

家庭用テレビの主流は大きくわけて「液晶」と「有機EL」の2種類があります。それぞれに特徴がありますのでご家庭の用途に合ったものを選びましょう。

液晶テレビ

パネル裏のバックライトの光を調整することで映像を映し出すしくみです。本体価格も安く落ち着いていて、消費電力も少なく経済的です。種類やサイズが豊富なので部屋の大きさやインテリアに合わせたテレビを選ぶことができます。LEDを使っているのが寿命が長いといったメリットもあります。

有機ELテレビ

液晶の素子の一つ一つが発光し、映像を映し出すしくみです。バックライトがない分、軽く薄く設計されているため壁掛けなどにも対応できます。応答速度が速いため残像のような映像ボケが少ないことがメリットですが、まだ本体が高価で、液晶テレビより寿命が短いといったデメリットもあります。

画面サイズの選び方

高精細で視野角が広い4Kテレビなら画面の高さの約1.5倍、フルHDなどの2Kテレビなら画面の高さの約3倍離れた場所が最適視聴距離となります。フルHDより4Kの最適視聴距離が短いのは解像度が高いためです。画面が大きなテレビを置きたい!という方には4Kのテレビがおすすめです。部屋の広さやテレビを見る位置に合わせてサイズを決めましょう。

「4K」ってなに?

4KのKは「1000」を意味し、4Kテレビは横の画素数が約4000あるものをいいます。現在主流のフルハイビジョン(フルHD)の画素数の4倍の高密度です。

9月 花のある暮らし



コスモス

秋の花の代表として親しまれるコスモス。赤やピンク、白など色合い豊かで楽しませてくれます。開花時期が長く、ガーデニング初心者でも育てやすく人気があります。品種によって種まきと開花時期が異なり、秋に咲いているのは秋咲き種です。

育て方のポイント

コスモスはやせた土地でも育つ生命力の強い花なので、水や肥料を与えずに腐らせてしまうことも。過湿に弱く、水はけの良い土を好みます。鉢植えは土が乾燥していたら水をあげ、地植えは雨が降らず乾燥している場合のみ水を与えましょう。コスモスは茎が細いため、台風など風が強いと倒れてしまうこともあります。支柱などで対策をすると良いでしょう。



にんにく香る

茄子とししとうの揚げびたし

にんにくと生姜を効かせることで、白米に合うしっかりとした味に仕上がります。メインのおかずにもなります。一緒にゆで卵を浸して味玉として切って添えてもおいしいです！

材料(4人分)

- 茄子 3本
- ししとう 12本
- 揚げ油 適量

(つけダレ)

- 万能醤油* 100cc
- 和風顆粒だし 小さじ1
- にんにくすりおろし 小さじ1
- 生姜すりおろし 小さじ1
- たかのつめ 1本

※ 万能醤油の作り方
 醤油:みりん=1:1+昆布を瓶に入れて一晩以上ねかせます。(昆布は、出来上がり500ccに対して5cm×10cmくらいを目安に)

作り方

- ① 茄子はヘタを取り、縦半分になり、皮に飾り包丁を入れ、食べやすい大きさ(約3~4等分)に斜め切りする。水にさらし、キッチンペーパーで水分をしっかりと拭き取る。ししとうは、洗ってヘタを取り、包丁で空気抜き用の穴をあける。
- ② 耐熱のボウルに(つけダレ)の材料を合わせておく。たかのつめは種を抜き、4等分くらいに切って入れる。
- ③ 揚げ油を180度に熱し、茄子とししとうを素揚げする。野菜が揚がったら、油を切ってそのまま②のつけダレに入れていく。(茄子は切った断面が少し縮み出したらすぐに上げる。あまり揚げすぎないように)
- ④ 茄子の色が変わらないうちに器に盛る。



point! 茄子とししとうは、タレにつけてからも余熱でさらに火が通り柔らかくなるので、あまり揚げすぎず食感を残すように仕上げましょう。

ししとうの選び方

- ・ヘタが黒くなっていない
- ・ヘタがピンとして元気
- ・表面にハリがあってつやつやしている

ししとうのはなし

ししとうの栄養

ししとうにはビタミンA(βカロテン)、ビタミンC、ビタミンE(ビタミンACE<エース>)、カリウム、食物繊維が含まれています。中でもビタミンA・C・EのビタミンEは抗酸化作用があり、活性酸素から体を守る働きがあります。また、アンチエイジングの効果も期待できます。βカロテンは油と一緒に摂取すると吸収が高まるので、揚げびたしや天ぷらはオススメの調理法です。

保存方法

ポリ袋などに入れ、野菜室で保存します。あまり温度が低すぎると低温障害を起こすので注意。カットしたものは、芯の部分を取り除いてラップに包み、冷蔵庫で保存を。ざく切りにして冷凍保存もオススメです！

破裂しやすいので注意

ししとうはそのまま加熱したり、素揚げすると破裂してやけどの原因にもなります。あらかじめ包丁やフォークなどで穴を開けてから料理することをオススメします。

日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエプロ 戸谷 澄子

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/