

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2021.01  
January

## INDEX

- ふんわり香る  
アロマストーン
- 鍋料理だけではもったいない!  
土鍋の魅力
- リビングが映画館に!  
お手軽ホームシアター
- 花のある暮らし 1月  
葉牡丹
- さつまいもの  
ドフィンワ風グラタン



# ふんわり香る アロマストーン

手軽に香りを楽しむことのできる「アロマストーン」。素焼きの陶器や石膏でできたストーンにアロマオイルを垂らせばお部屋にやさしい香りが広がります。火や電気を使わないので玄関やトイレ、車の中など、さまざまな場所で使えるのもポイント。インテリアとしてもおすすめです。



## 用意するもの

- 石粉粘土
- アクリル絵具
- お好みのアロマオイル
- クッキーなどの型 (薄くて柔らかいものがおすすめ)
- 水



## 作り方



① 使う分だけ粘土を袋から出し、やわらかくなるまでこねます。乾燥してきたら水を少量加えましょう。



② 色をつける場合は、アクリル絵具をほんの少し混ぜ、色が均等になるまでこねます。



③ ②を型に詰めます。ひび割れしないようにしっかりと隅まで詰めるのがポイント。



④ ゆっくりと型から外して形を整え、2～5日ほどおいでしてしっかり乾燥させます。



⑤ アロマストーンが固まったら、お気に入りのアロマオイルを2～3滴くらい垂らします。お皿やガラスの器などに入れて香りを楽しみましょう。

## ほかにもこんな楽しみ方が

- 型を使わずに好きな形を作ったり、薄く伸ばして型抜きしてもかわいく仕上がります。
- マーブル模様のアロマストーンを作るときは色を混ぜすぎないようにするのがコツ。
- “吊るし型”のアロマストーンもおすすめ。浅めの型にドライフラワーを並べて粘土を詰め、紐通し用の穴を開けます。乾燥後、紐を通してアロマオイルを垂らせばできあがり。壁に掛けても、クローゼットなどで使ってもOKです。



## 鍋料理だけではもったいない!

# 土鍋の魅力

土鍋はどんな料理もおいしく簡単に作ることができる万能調理器具。特に保温力は抜群で、余熱を使った調理はお手のもの。ご飯やパスタ、煮込み料理や蒸し料理、デザートにいたるまで、土鍋ひとつでできるのが魅力です。ガスを使う時間も短縮できるので、お財布にも環境にもやさしいのがうれしい!



## ● ゆっくりあたたため旨味を引き出す

根菜類やお米を甘くふっくらと炊き上げるのは酵素の力。この酵素の働きがもっとも活発になるのが40～60℃といわれています。土鍋はゆっくりとあたたまるので、この温度帯でじっくりと旨味を引き出されます。また、ゆるやかな加熱は、根菜類の表面の強度を増し、均一に火が通るようになるため、煮崩れしにくいのも特徴です。

## ● 余熱を利用してじっくり調理

土鍋は火を止めても温度が下がりにくいので、肉や野菜をじっくりと柔らかく煮込むことができます。また、肉じゃがなどの煮物は、煮立ったら火を止めてそのまま置いておくだけで、中までしっかりと味がしみ込みます。シチューなどの煮込み料理は、煮立ったところで火から外し、新聞やバスタオルでしっかり包んでおきます。数時間後に取り出せば、時間をかけてコトコトと煮込んだかのような深い味わいに。出かけている時間も有効に利用することができます。

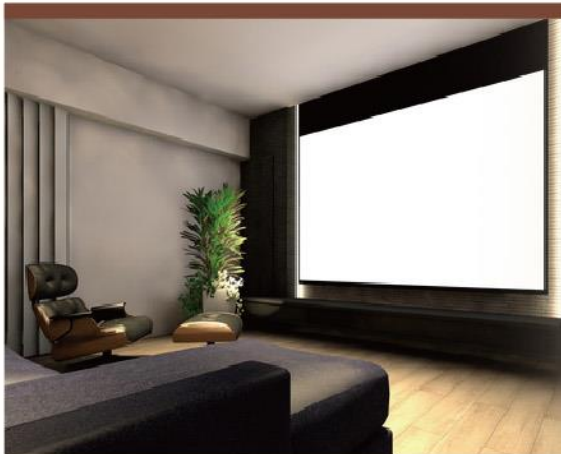
## 土鍋を使ってプリンをつくろう!

### 〈材料〉プリン型4～5個分

- 牛乳 …………… 300cc
- グラニュー糖 …………… 60g
- 卵 …………… 2個
- バニラエッセンス …… 少々

- ① ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、よく混ぜ合わせます。軽く沸騰するくらいまであたためた牛乳とバニラエッセンスを加えてさらに混ぜ、プリン型に流し入れます。
- ② 土鍋の底にタオルを敷いて落としぶたをのせ、その上にプリン液の入った容器を並べます。型にはアルミホイルをかぶせておきます。
- ③ プリン型が半分くらい隠れるまで鍋に熱湯を注ぎ、ふたをせずに沸騰させます。
- ④ 完全に沸騰したら火を止め、ふたをして25分くらい待てばできあがり。





お手軽

リビングが映画館に!

## ホームシアター

自宅で過ごす時間が多いこの冬は、あたたかい部屋で映画を見たり、音楽を聴いたりする人が多いのではないのでしょうか。テレビの大画面化、高画質化がすすみ、家にいながらにして迫力のある映像が楽しめるようになりました。でも、お気に入りの映画やスポーツを見るなら、映像だけでなく音にもこだわりたいもの。そこでおすすめなのが手軽に導入できるホームシアターシステム。初心者でも簡単に設置ができるコンパクトで高品質なタイプが続々登場しています。

### ホームシアタースピーカーとは

自宅で映画館並みの臨場感を味わうことができれば…そんな願いを叶えてくれるのがホームシアタースピーカー。テレビの音に立体感や迫力を与えてくれます。基本的にテレビの音声は左右のステレオが一般的ですが、ホームシアタースピーカーには映画館とほぼ同等のデジタルサラウンドに対応しているものもあり、音を前後左右、さらには上下に移動して感じることができます。

迫力のある  
最高の臨場感を再現

### 7.1chとは?

スピーカーの構成は2.1ch・5.1ch・7.1chの3つが一般的で数が増えれば増えるほどより立体的なサウンドを楽しめます。「7.1ch」は、スピーカーを前後左右にそれぞれ1本、計4本をセットし、さらにセンターに1本、真後ろに2本、そして重低音用サブウーファーをセットしたスピーカー構成です。つまり、7つのスピーカー(7ch)+サブウーファー(0.1ch)で、部屋のあらゆる方向から迫力のある音に包まれるというわけです。



手軽に設置できる  
おすすめのシステム

### サウンドバー

スピーカーやウーファーを横長の本体に収めたものです。テレビの前に置くだけなので、いくつものスピーカーとテレビを接続する手間もかからず小スペースに収まります。サイズはコンパクトですが、迫力のあるサウンド再生が可能で、バーチャルサラウンド対応のモデルであれば、より立体的で臨場感あふれる音が楽しめます。最近ではWi-FiやBluetoothに対応している製品も多くなり、スマートフォンの音楽を聴けるようになるなど使い勝手もよくなっています。



花のある暮らし

## 葉牡丹

はばたん

1月

縁起のよい植物としてお正月の門松や寄せ植えなどにも用いられる葉牡丹。気温の低下とともに色付く葉がまるで牡丹の花のように見えることから名付けられたといわれています。その姿形からもわかるように、葉牡丹はキャベツの仲間で見栄えに改良されたもの。丸葉系、ちりめん系、切れ葉系など、さまざまな形や色を楽しむことができます。

### 育て方のポイント

日当たりと風通しのよい場所であれば一年を通して屋外で育てることができます。比較的寒さに強い植物ですが、風や霜による葉の傷みを防ぐため、寒さが厳しい地方では冬場は屋内で管理するのがおすすめ。鉢植えの場合は土の表面が乾いたらたっぷり水を与えましょう。







さつまいもの

## ドフィノワ風グラタン

さつまいもの甘さと、ミルク&生クリームのまろやかさがほっこり美味しいおやつ感覚のグラタンです。塩加減をしっかり効かせれば、おかずとして食卓に添えることもできます。

### 材料(2人分)

さつまいも	300g
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
ニンニク	1かけ
バター	20g+適量
塩	小さじ1/2
塩コショウ	少々
パルメザンチーズ(粉チーズ)	適量

### 作り方

- 1 さつまいもはよく洗い、皮つきのまま5mm厚の輪切りにスライスする。スライスしたさつまいもを15分ほど水にさらす。(水が白っぽくなるうちは何度か水を変える)
- 2 鍋に牛乳、生クリーム、バター、塩、①のさつまいもを加え、中火にかける。沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないように6分煮る。
- 3 耐熱皿にニンニクをこすりつけ、②のさつまいもを並べ、ひたひたになるくらいまで煮汁を加える。塩コショウ、パルメザンチーズ(粉チーズ)をかけて、250度のオーブンで12分、表面にこんがり焼き目がつくまで焼く。

## さつまいものはなし

さつまいもは食物繊維が豊富というのはみなさんご存じのことと思います。さつまいもを切ったときに出る白い液体(ヤラピン)は、便を柔らかくして腸のぜん動運動を促すので、便秘を改善する効果が期待できます。その他にも、エネルギーの代謝を助け、皮膚や粘膜の健康維持に働くビタミンB6、コラーゲンの生成を助けるビタミンCが豊富に含まれています。さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱料理でも肌に嬉しい効果が期待できます。



写真は「紅はるか」という品種。食感は粉質がしつとりとされていて、糖度が高く人気の品種です。

### さらにおいしく料理しよう!

さつまいもはゆっくりと加熱することで、でんぷんを糖に変える酵素が活性化して、より甘くなります。電子レンジで短時間加熱よりも、じっくり蒸したりオーブンで焼いた方がより甘みが増すのでオススメです。

### さつまいもの選び方

ひげの穴が浅くて、皮に艶があり滑らかなもの。切り口から黒く蜜が出ているものは糖度が高く甘い。

### 保存方法

低温、乾燥に弱いので、新聞紙に包み冷暗所で保存しましょう。切ったものはラップで包んで野菜室へ。加熱したものを冷凍することもOK!

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 2F

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

www.hamaniwell.jp/