

Life & Select

NEWS LETTER

2021.05

May

INDEX

- ・ イワシのトマトパスタ ~クレソン添え~
- ・ クレソンのはなし
- ・ 5月のおすすめハーブティー
ルイボス
- ・ 季節の家電のお手入れ方法
- ・ 花のある暮らし 5月
芍薬
- ・ 飾り紐で作る
マスクストラップ



イワシのトマトパスタ ～クレソン添え～

イワシのオイルサーディンで手軽に本格パスタができます。
春らしく、ほろ苦いクレソンを添えてどうぞ。



材料(2人分)

パスタ	160g
しめじ	100g
イワシのオイルサーディン	60g
カットトマト	1/2缶(200g)
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	1片
塩	小さじ1
ブラックペッパー	少々
クレソン	適量

作り方

- 1 イワシのオイルサーディンは油を切って身だけ使う。しめじは小房に分けておく。クレソンは洗って3センチの長さに切っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルとニンニクのみじん切りを入れ、弱火でじっくり炒め香りが出てきたら、イワシのオイルサーディンを加え炒める。更にカットトマトを加え炒め、弱火で3分ほど加熱し、塩とブラックペッパーで味を調べておく。
- 3 沸騰したたっぷりのお湯に塩(分量外)を入れ、パスタを時間通り茹でる。パスタが茹で上がる1分前にしめじも加えて一緒に茹でる。
- 4 茹で上がったパスタとしめじの湯を切り、②のトマトソースに加え和える。皿に小高く盛りつけて上にクレソンをのせる。



クレソン

アブラナ科アブラナ属。
スーパーでは1年を通して見かけるが、
野生のクレソンの旬は3～6月で、
この時期は茎が柔らかくおいしい。
主な産地は山梨県。

クレソンのはなし

栄養

ビタミンA(β -カロテン)、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンC、カルシウム、鉄、葉酸などが含まれています。 β -カロテンは抗酸化作用があり、がんの予防効果が期待されています。また、体内でビタミンAに変換され、肌の健康を維持して美肌にも効果があります。

クレソンに含まれる「シニグリン」という成分。これは細かく刻むことで辛味成分「イソチオシアネート」へ変わります。苦みが苦手な方は、大きめに切って使ったり、水にさらしたり、加熱するなど調理方法を工夫してください。

選び方

- 茎が太くてあまり曲がっていないもの
- 葉と葉の間が詰まっているもの
- 葉が大きくて、濃い緑色のもの

保存方法

水を入れたコップにさし、涼しいところで保存します。水はこまめに交換し、できるだけ早めに食べましょう。

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 三澤 澄子

5月のおすすめハーブティー

ルイボス

南アフリカ原産の赤褐色のハーブ。高い抗酸化作用を持ち、鉄、亜鉛、カルシウム、ナトリウムなどのミネラルをバランスよく含みます。免疫力を高め、花粉症などの症状を緩和するはたらきがあるほか、アンチエイジングや美肌にも効果的です。クセがなくて飲みやすく、カフェインも含まれていないので、お休み前や妊婦さんにもおすすめです。



季節の家電のお手入れ方法

寒い時期に活躍してくれた冬物の家電。次のシーズンも気持ちよく使えるようにするには、お手入れしてから収納することが大切です。使う時期になっていざ出してみたらホコリだらけ…なんてことのないように、しまう前にキレイにしておきましょう。



冬物家電をしまう前のお手入れ

こたつ

電源を入れた時に、ヒーター部分にたまっていたホコリが熱せられると、焦げた匂いがすることがあります。ドライパーを使って四隅のねじをゆるめられるようであれば、カバーを外して内部のホコリを掃除機で吸い取っておきましょう。こうすることで、次の冬も匂いを気せず、快適に使い始めることができます。

加湿器

トレイは凹凸が多いため、細かい溝に汚れがこびりついていることがあります。綿棒や歯ブラシでこすって汚れを落としましょう。水垢がたまりやすいタンクは、大きなバケツに洗剤を入れて数時間浸けおきしておきます。よくすすいだらベランダなどに干して、しっかり乾燥させてから取り付けて片付けるようにしましょう。

電気ストーブ

反射板(銀色の部分)にホコリがたまってしまうと、熱効率が悪くなりあたたまりにくくなってしまいます。網を取り外し、雑巾などで水拭きをしたあと、乾拭きで水気を残さないようにします。(水気が残っているとサビの原因)網が取り外せないタイプの場合は、エアードスターや冷風のドライヤーなどをあててホコリを吹き飛ばしましょう。

夏物家電を使う前のお手入れ

扇風機

まずはガードやプロペラを取り外します。細かい部分に詰まったホコリは掃除機で吸い取って、パーツの汚れはウェットシートなどで拭き取りましょう。本体部分は電気部品が入っているため水気は禁物ですが、しっかり汚れを落としたい場合は中性洗剤をつけた雑巾を固く絞って拭いたあと、乾拭きして水気を取ります。

羽なし型 扇風機

分解する必要があるため、プロペラ付きの扇風機のように羽などのパーツを1つ1つ拭いていく必要もなく、お手入れはとっても簡単。ですが、やはりお掃除をしなければホコリが機械の内部に入り込んで故障の原因にもなります。水に弱いので、汚れを落とすときは乾いたタオルなどでやさしく拭き取るようにしましょう。

エアコン

まずは外側やパネル部分に掃除機をかけ、フィルターを外した時にホコリやゴミが舞うのを防止します。次にフィルターを外して掃除機でホコリを吸い取ってから、水洗いをします。日陰干しをしてしっかり乾かしましょう。フィルターをセットし送風運転でもう一度内部を乾燥させることで、カビの繁殖を防ぐことができます。



花のある暮らし 5月 芍薬

「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」。女性の美しさをたとえたことわざにも登場する芍薬はすらりとした茎と華やかな大輪の花、そして爽やかな香りが特徴です。また、色や形も豊富なため切り花としても人気があります。花は牡丹とよく似ていますが、牡丹は木、芍薬は草に分類され、その根は身近な漢方薬にも用いられています。

育て方のポイント

日当たりと水はけの良い屋外で育てるのが基本です。庭に植えた場合、水やりの必要はほとんどありませんが、雨が降らず極端に乾燥している時にはたっぷりと与えます。鉢植えの場合は土の表面が乾いたタイミングで水やりをします。芍薬は肥沃な土壌を好むため肥料切れにも注意が必要です。



飾り紐で作る マスクストラップ

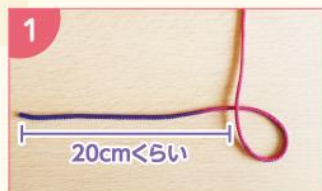
飾り紐を使った「マスクストラップ」を作ってみませんか。伝統的な「飾り結び」を取り入れることで、个性的でかわいらしいストラップに仕上がります。

用意するもの

- 飾り紐 …… 1mくらい
- 紐止め金具 …… 2個
- 丸カン …… 2個
- カニカン …… 2個
- 飾りビーズ …… 2個
(9ピンを通して両側に輪を作っておく)
- ハサミ
- ペンチ



作り方



1 花の形をした「木瓜(もっこう)結び」を作ります。紐の端から20cmくらいのところが中心になるように紐を交差させて輪を作ります。



2 左に出ている紐で①の対角に輪を作ります。



3 続けて②の下にも輪を作ります。



4 長い方の紐で右上に4つ目の輪を作ります。



5 写真のように、紐をそれぞれ対角の輪に通します。



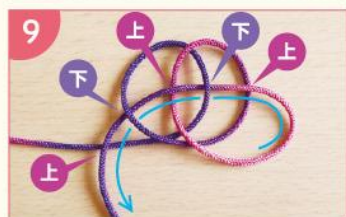
6 裏返して紐を結びます。



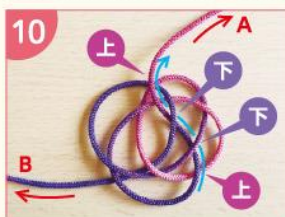
7 表にして形を整え、結び目をしっかりと締めたら木瓜結びは完成です。



8 反対側の紐の端に「玉結び」を作っていきます。端から25cmくらいのところに、少し重なるようにして2つの輪を作ります。



9 写真を参考に、④で作った輪の右側にもう一つ輪を作るようなイメージで2つの輪の中に紐を通していきます。



10 写真のように、⑨のできた輪の方から紐を通して上下にくぐらせていき、AとBを引っ張って球状に整えます。



11 同様に、もう一つ玉結びを作ります。



12 必要に応じて紐の両端をカットし、長さを調整します。ペンチを使い、紐の先に紐止め金具を取り付けます。



13 ⑫に9ピンを通したビーズと丸カン、カニカンをつなげたらストラップの完成です。



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 2F

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

www.hamaniwell.jp/