

ふれあい通信 No.99 6月号

LIXILリフォームショップ

須田建設

住所:埼玉県朝霞市浜崎4-10-87

TEL: 048-471-6222 FAX: 048-471-2760 ホームページ: https://lixil-reformshop.jp/shop/SP00000051/

Chottoいいかも

色ちがいの食品、どう使う?



白ゴマなら冷 しゃら春菊では しで黒され♪ も良いですれ♪



白ゴマはどんな料理にも合う万能選手。 トッピングや和えもの、ドレッシングに もグッド。黒ゴマは春菊など香りが強い 野菜と相性良し。香ばしさを活かした クッキーや和菓子にもおすすめです。

白と黒のコショウの使い分け

そもそもコショウは、インド南部が原産の多年生植物の実からつくられます。黒コショウは未成熟の緑の実、白コショウは、赤く成熟した実からつくられるそうです。白コショウは色も目立たないので、ボワイトソースや白身魚料理、葉物野菜に合わせるのがおすすめ。黒コショウは料理のアクセントや、肉(特に牛肉)と相性良しです。

ゴマやゴマ油など、色ちがいの食品がありますね。その特徴や使い 分け方をご紹介します!

●白と黒のゴマの特徴

白ゴマはナッツのような香りで黒ゴマよりも油分が多いのが特徴。 ゴマ油の原料としても使われています。黒ゴマは、ゴマ本来の風味 が強く、ポリフェノールが白ゴマより多いのが特徴です。

●透明色の白ゴマ油と茶褐色の黒ゴマ油の特徴

無色透明に近いゴマ油は、香りもあまり感じず、クセがないのが特徴。酸化しにくいところも良いです。黒ゴマ油は、香りが強く、香ばしいゴマの風味が特徴です。

●白と黒のコショウの特徴

白コショウは、香り、辛味ともに控えめなのが特徴。黒コショウは、 香りも辛みも強いのが特徴です。



かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん 料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブル一東京 ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。 http://ryo-ri.net/

材料

(2人分)

- 米…80g、ホタルイカ…80 g、アスパラガス…3本、セ ミドライトマト…30g、玉ね ぎ …1/4 個、糸ミツバ …1/4束
- コンソメ顆粒…小さじ1、水…300ml、粉チーズ…大さじ1、塩・黒コショウ・オリーブオイル…適量

ホタルイカとアスパラガスのリゾット

ホタルイカとアスパラガスが相性抜群! 粉チーズと黒コショウを 効かせたリゾットです♪



①ホタルイカは目を取る。アスパラガスは2センチ幅に切り、セミドライトマトは細切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、糸ミツバは粗切りにする。

②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、米を炒める。米に油が回ったら、水にコンソメ顆粒を溶かしたブイヨンを少しずつ加え、15分程、混ぜながら弱火で火を入れる。

③米に芯が残るくらいになったら、アスパラガスを加えてさらに2~3分火を入れる。

④③にホタルイカ、セミドライトマト、糸ミツバを加えて火を通し、粉チーズ、塩、黒コショウで味をととのえる。器に盛り、さらに黒コショウと、オリーブオイルをかける。

※水分は少しずつ加え、米の硬さを確認しながら調整してください。 ※水っぽくならず、少し米に芯が残るくらいができ上がりの目安です。

Interior

お部屋に「イブル」を取り入れませんか? イブルとは、韓国語で「布団」の意味。表面が綿100%で中綿が入り、凹凸のあるアイテムで、かわいいインテリアアイテムとしても注目を集めています。

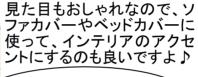
■ ラグとして使う



ポコポコした立体 感のある質感は足 触りが良く、ラグに ぴったりです。

子どものプレイ マットとしても おすすめです

■ カバーとして インテリアのアクセントに



縫い目の模様もいろいろあるのでお気に入りを見つけてみてください

■ 赤ちゃんにも♪



布団の敷パッドにおすすめ。肌触りが良いのはもちろん、適度な厚みがあるので、動いてもずれにくいこともポイントです。

洗濯機で洗えるので、清潔に使える ところもポイントです♪

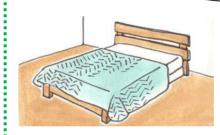
■プレゼントに♪



サイズ展開が豊富で、価格 も手ごろなので、プレゼント にもおすすめです♪

70×100センチはあかちゃんの 敷布団カバーに。180〜200セ ンチ角はラグやソファ、ベッドカ バーにと、使い勝手に合わせて選 ベます

洗濯ネットに入れるとよ り安心です



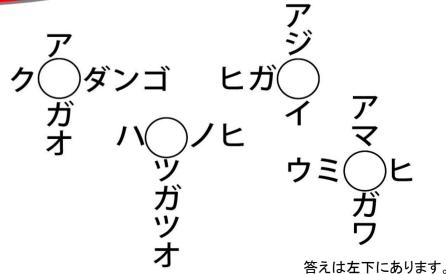
■ 洗濯機での洗い方

洗濯タグをご確認ください。一般的に、手洗いの場合が多いですが、薄く中綿が入っているので、実際に手洗いをすると重くなり、水を切るのも大変。そこで、洗濯機の手洗いモードで洗うのがおすすめ。脱水後、全体的によく伸ばしてから干しましょう。

簡単クロスワード

〇の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4 つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

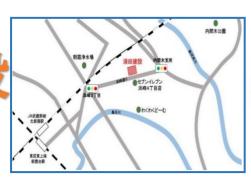




日元は生しためりよう。

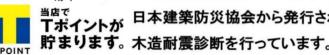
リフォームショップ

株式会补須田建設 須田建設一級建築士事務所









自動で 清潔・安心

耐震補償付き

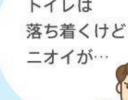
これからの家づくりは 「安心基準」「耐震等級3」 相当で建てる住宅!

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

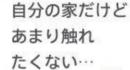
日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと 日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し

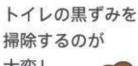
トイレでこんな経験ありませんか?

狭くて 立ち座りが 大変なのよ・



トイレは







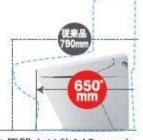
大変!

LIXIL おすすめ 人に見せたくなるトイレ

サティス Sタイプ SATIS Stype

毎日使うトイレだからこそ、ひとつの部屋として快適な空間に!





奥行が従来便器より約140mmも 短いので、トイレ空間が広がる

シンプル&コンパクトデザイン

*床排水仕様の場合



空間が広がり心も暮らしもゆとりが生まれます!



部屋の有効スペースを ぐっと広げることができます。



広がったスペースに別手洗器を設置。 誰でもラクな姿勢で使えます。

脱臭機能のある壁タイルと便器の鉢内除菌が部屋のにおいを抑えます。



プラズマクラスターロゴ及びプラズマクラスター、 Plasmaclusterは、シャープ株式会社の商標です。

プラズマクラスターイオンが便器 鉢内をまるごと除菌、しっかり消臭。



エコカラットプラス

トイレ臭の原因となる アンモニアを、パッと脱臭。

INAX シャワートイレなら、キレイ機能の搭載は当たり前。



フルオート便座

手を触れることなく フタの開け閉めがフルオート。 ※サティス S6 グレードに対応します。

フルオート便器洗浄(リモコン便器洗浄)

便器から立ち上がると自動で洗浄水が流れます。 流し忘れの心配もありません。 ※サティス 56 グレードは果子小洗浄に対応します。



便フタ閉後洗浄モード

便座から立ち上がると自動で 便フタが閉まり、便器洗浄します。 ※※サティス 56 グレードに対応します。 ※出荷時は設定されていません。



フチレス形状

リフトアップ



レディスノズル

キレイ便座

ご存じですか?

6月4~10日は歯と口の健康週間」

日本歯科医師会が「6(む)、4(し)」という語呂合わせで、1928年 (昭和3年)から1938年(昭和13年)の6月4日を「虫歯予防デー」に 制定していましたが、さまざまな動きがあり、一時は中止の時期も。 そして、1949年(昭和24年)、これを復活させる形で、6月4~10日に 「口腔衛生週間」が制定されました。さらに名称が変わりながら、 2013年(平成25年)より「歯と口の健康週間」となり、現在に至ります。

口や舌の動きをスムーズにするトレーニングがあります。「オーラルフレイル 体操」と検索するとさまざまなトレーニングを紹介したサイトがあ りますよ♪



指で頬の上から舌の先を

お家に関する事なら何でもご相談 下さい!出来る限り対応させて頂 きます。

定期的にブログも更新しています。 ホームページもぜひ

ご覧ください。



須田建設 朝霞



墓石のお問い合わせはこちらです (株)須田建設 石の久遠 0120 - 076 - 757