

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは、『「ちょい楽」家事のススメ』です。

●毎日の家事を無理なく続けるために・・・

家事はよく「やりだしたらきりがない」「終わりがいい」と言われます。主婦として、ママとして、完璧を目指して家事を日々頑張っていると、疲れてしまうこともあるのではないのでしょうか?今回は、そんな時に役立つ「ちょい楽」家事のアイデアをご紹介します。1つは、缶詰などの保存食材を活用したメニューを献立に取り入れる事。そしてもう1つ、ぜひ検討をおすすめしたいのが、家事代行サービスの上手な利用です。「お金を出して家事を依頼するのは…」と抵抗がある方もいるかもしれませんが、定期的をお願いしていると大きな出費になってしまいますが、忙しい時に限定するなど、一時的な利用にとどめれば予算に合わせた利用も可能です。また、普段の掃除では見落としがちな汚れをプロの技できれいにしてもらおう、という考えで利用するのもいいでしょう。



すぐにできる缶詰料理アイデア

缶詰は毎日の献立を彩る便利な食材です。サバ缶やツナ缶と野菜を合わせて煮たり炒めたりするだけでメイン料理ができます。また右のようにひと手間加えるだけで、ゴージャスな一品にもなります。加えて焼き鳥缶などの味付きの缶詰は、お皿に盛るだけで立派な小鉢に早変わり。缶詰は長期保存できる物が多いので、お気に入りを見つけて活用しましょう。



オイルサーディンのパン粉焼き

オイルサーディン缶にパン粉とパセリをまぶしてトースターで温め、レモン汁をかければ美味しい一品に。トマトのざく切りをプラスしても。

鮭缶のマヨネーズ焼き



鮭缶の水を切って、マヨネーズ・チーズ・パセリをのせてトースターで温めればできあがり。さまざまな缶詰でアレンジに挑戦を!

暮らしのヒント ● 冷凍野菜を使ってみよう

実は、栄養たっぷりの旬の野菜です

缶詰と並んで活用したいのが冷凍野菜。実は冷凍野菜の多くは、旬の時期のものを冷凍加工しています。野菜の栄養価は旬の時期が最も充実しているため、旬の時期以外の野菜は、生のものよりも冷凍のものを使うほうが栄養豊富ともいえるのです。便利で栄養もきちんととれる食材として賢く利用してください。



暮らしのレシピ

缶詰でできる極上レシピ 2種



缶詰を使ってつくるレシピ2種をご紹介します。サバやトマトの水煮缶は、寒い冬に体をぽかぽかに温める煮物やスープで大活躍のオススメ食材です。

サバ缶と筍の生姜煮

▼材料(2人分)

サバの水煮缶……………1缶
筍(水煮)……………100g
白菜……………約4枚 しょうが……………1片
サラダ油……………大さじ1
⑦ 酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3
酢……………大さじ1
塩・こしょう……………適量

▼作り方

①筍は3~4mm厚、白菜は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。
②油を熱した鍋に、①を加えて中火で炒める。
③②の食材がしんなりしたら、サバ缶を煮汁ごと入れてほぐし、⑦を加える。
④煮立ったら弱火にして約10分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。煮込むうちに水分がなくなる場合は適量の水を追加する。

余り野菜とトマト缶のミネストローネ

▼材料(2人分)

トマトの水煮缶……………1缶(400g)
ベーコン……………2枚 玉ねぎ……………中1個
にんにく……………1片
余り野菜……………適量
オリーブオイル……………大さじ1
水……………2カップ
固形チキンスープのもと……………1個
ローリエ……………1枚 塩・こしょう……………適量

▼作り方

①にんにく、たまねぎはみじん切り、ベーコンは約1cm角に切る。余り野菜は約1cm角を目安に切る(きのこ類やブロッコリーは小房に分ける)。
②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、ベーコンを加えて弱火で炒める。香りが出たら残りの野菜を加え、全体に油がまわるように炒める。
③トマトの水煮缶、水、スープのもと、ローリエを②に加えて煮込む。野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調える。



暮らしのワンポイント

備えて安心!防災用品の見直しを

普段の食材を多めに備蓄して非常食にする[ローリングストック]

防災用品のうち非常食は賞味期限があるため、いざというときに使い物にならないということが起こり得ます。その改善策としておすすめしたいのが、非常食にもなるレトルトや缶詰などの食品を多めに備蓄しておき、定期的消費して買い足していく「ローリングストック」という方法。防災用と気構えずに、いつもの食材から始めるのがポイントです。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp