

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、『ひんやり冷凍フルーツを楽しもう!』です。

冷凍フルーツの使い方アイデア

トッピングに大活躍

アイスクリームを添えれば、ゴージャスなデザート



ヨーグルトやパンケーキ、ワッフルの付け合わせに。ばらばらと散らすだけでカフェ気分。

アイスドリンクにも

一部分を小分けして冷凍しておきましょう



クラッシュアイスでドリンクを作る際には、氷代わりに冷凍フルーツを使ってみて。薄まらず濃厚な味わいです。

●夏はフルーツをフリージングで

保存もきいて、暑い夏場のデザートにぴったりの冷凍フルーツ。ひんやり冷たく、シャリシャリした食感が涼を誘います。冷凍庫に常備しておけば、いつでも手軽に楽しめます。



◆フリージングの手順とコツ

フルーツは洗ってからペーパータオルなどでよく拭き、小分けの保存袋や保存容器へ。ベリー類はそのまま、ぶどうは房から外して、パイナップル、バナナ、キウイ、オレンジなどはスライスまたは一口大にカットして保存します。冷凍庫から出して、そのまま食べられる形にしておくのがポイントです。

もっと手軽に楽しみたいという人は、安価で便利な市販の冷凍製品も、どんどん活用していきましょう。

暮らしのヒント さわやかミントの活用術

テーブルの名脇役、ミントをアイスキューブに

料理やドリンクの彩り、香りのアクセントとして、夏はミントを日常使いする方も多しはず。そんなミントを凍らせて、アイスキューブとして楽しむのはいかがでしょうか。作り方は簡単。アイストレーに水を張り、葉を散らして凍らせるだけ。小さくカットしたレモンと一緒に冷凍すれば、さらに清涼感が、おもてなしにもぴったりです。



暮らしのレシビ

アジアンフードに挑戦！ 生春巻き2種



えびを使った定番と蒸し鶏のバリエーション。市販のスイートチリソースを添えて。

えびの生春巻き

▼材料(4人分)

ライスペーパー……………4枚
むきえび(中)…6尾 きゅうり…½本
セロリ……………½本 レタス……………4枚
大葉……………12枚 塩……………適量

▼作り方

準備:きゅうり、セロリは長さ5cm程のせん切り、レタス、大葉は洗ってよく水気をとる。むきえびは塩ゆでしてから水にとり、包丁を横に入れて2枚にスライスする。
①ライスペーパーの手前⅓の位置に野菜、野菜の奥にむきえびを並べて※、手前から巻いていく。戻し方と巻き方は下記を参照。巻き上がったら3等分に切り分ける。
※赤い側を下にすると見た目がきれいに仕上がります。

ささみと水菜の生春巻き

▼材料(4人分)

ライスペーパー……………4枚
ささみ……………3本 セロリ……………½本
にんじん……………½本 水菜……………1把
ピーナッツ……………50g 酒・塩……………適量

▼作り方

準備:セロリ、にんじんは5cm程のせん切り、水菜は約5cmに切りそろえる。ピーナッツは粗く刻む。
①耐熱皿にささみをのせて酒と塩をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさに裂く。
②ライスペーパーの手前の位置に野菜とささみを並べ、ピーナッツを散らして巻いていく。戻し方と巻き方は下記を参照。巻き上がったら3等分に切り分ける。

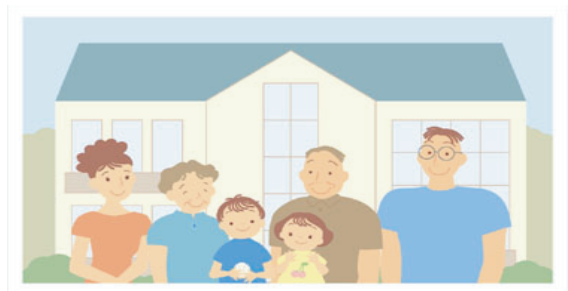
【ライスペーパーの戻し方と巻き方】ライスペーパーは軽く水に浸して柔らかくする。まな板にラップ、濡らしたキッチンペーパーの順に敷き、水から上げたライスペーパーを広げる。巻き寿司の要領で具材を並べ、ラップとキッチンペーパーを巻きすのようにつまみに巻く。

暮らしのワンポイント

打ち水で涼を呼ぼう

先人の知恵を学び、暑い夏を快適に

昔ながらの和の習慣には、今でも暮らしに役立つものがいっぱい。たとえば打ち水が温度を下げてくれることは有名です。水をまく時間帯は朝夕が効果的。暑い盛りの日中、日なたへの打ち水はNGです。水がすぐに蒸発して湿度が上がリ、かえって蒸し暑くなってしまいます。日陰がない時は、よしやすだれで日陰を作ってから打ち水がおすすめです。



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