

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、寒い季節をポカポカに…『あたたかしょうが生活』です。

しょうがあれこれ

具たくさんしょうが豆乳スープ

水を使った鍋をひと煮立ちさせ、具材のすべてを入れて火を通す。最後に豆乳を加え、沸騰する前に火からおろす。味付けは塩、こしょう、醤油で。

おろししょうが



白菜、にんじん、たまねぎ、さのこ、ザーサイ、ハムなどお好みで適量

あたたかジンジャーアップルドリンク

お湯に材料をすべて入れたら、電子レンジで加熱する。(1分弱)

おろししょうが



●あたたかしょうが生活

寒い冬は、体の温まる食材をいっぱい摂りたいものです。「あたたか系食材」といえば、皆さんよくご存知の「しょうが」が代表格。しょうがには血行を促進するショウガオール、免疫力を高めるジンゲロール、疲労回復に効果的なシネオール等、体にいい成分が盛りだくさんです。人気レシピの「しょうがのはちみつ漬け」は、はちみつの栄養も摂れる、冬の体にいいことづくめの保存食。作り方は簡単。皮をむいて薄くスライスしたしょうがを清潔な瓶に入れ、ひたひたになるまではちみつを注ぐだけ。常温で漬けあがりまで2、3日です。あとは冷蔵庫で保存しましょう。しょうがのはちみつ漬けは、パンに塗っても美味しく、また、飲み物にひとさじ入れればお手軽しょうがドリンクに。しょうが紅茶、お湯割りもオススメ。ホットミルク、チャイやココアにもよく合いますから、ぜひお試しください。



暮らしのヒント ● 冬の風邪対策をおさらいしよう

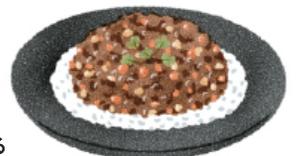
寒さに負けない体作りに必要なのは――

風邪の季節、自分でできる予防策について、基本をおさらいしておきましょう。大事なものは、手洗いやうがい、適度な睡眠と運動です。慢性的な睡眠不足やダイエットは大敵だから注意して。水分をたっぷり摂ることも忘れずに。寒さに負けないためにも、しょうがなどの体の温まる食材を積極的に摂りましょう。



暮らしのレシピ

しょうがたっぷり キーマカレー



きざんだしょうがをたっぷり!体がぽかぽか温まる美味しいカレーを召し上がれ。

▼材料(4人分)

- 合挽き肉……………400g
- しょうが……………5かけ(正味75g)
- にんにく……………2かけ
- たまねぎ(大)……………1個
- トマト(中)……………1個
- にんじん……………1/2個
- カレー粉……………大さじ3
- 塩……………適量
- サラダ油……………適量
- ごはん……………適量
- パジル、パセリなど……………お好みで

▼作り方

準備:しょうが、にんにくはみじん切りに、たまねぎは粗くみじん切り、トマトは粗くきざんでおく。にんじんは皮をむいてすりおろす。ごはんは通常の手順で炊いておく。

- ①フライパンに油をひいて、しょうが、にんにくを色付くまで炒める。
- ②①にたまねぎを加え、しんなり、茶色っぽくなるまでよく炒める。
- ③②にひき肉を加え、火が通るまで炒めたら、トマト、すりおろしたにんじんを加えてさらによく混ぜる。
- ④③にカレー粉を加えて全体になじませ、10分程度煮つめる。
- ⑤最後に塩で味を調整してでき上がり。ごはん、キーマカレーの順に皿によそい、お好みでパジル、パセリなどを飾って。

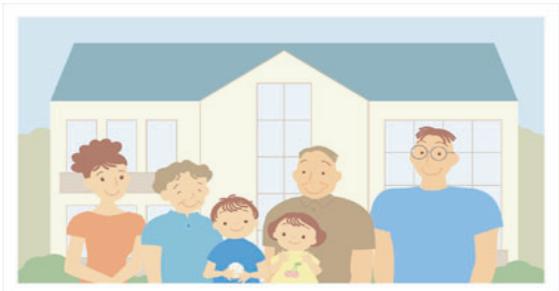
ポイント

しょうがのはちみつ漬けがあれば隠し味に。最後の仕上げにひとさじで甘みがアップ。

暮らしのワンポイント

ひと工夫して、廊下をもっと素敵な場所に ただ通りすぎるだけの場所にしておくのはもったいない!

廊下を生活空間として活かすために、インテリアを見直してみませんか。
光がはいりにくく薄暗いなら、明るい色の壁紙がオススメ。照明も明るく変えましょう。広い壁面を利用して絵や写真を飾ればギャラリー風。幅が十分あるなら壁面収納もいいアイデアです。実用を兼ねてコートハンガーを並べれば、お気に入りのアウターや帽子もおしゃれに飾れます。



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