TOYAスマイル倶楽部通信

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。

· . • 夏にひんやリ! • . • 美味しく飲む発酵食品







栄養たっぷりの甘酒は別 名"飲む点滴"と呼ばれています。江戸時代には暑い夏を乗り切る飲み物と して愛されていたそう。氷 と一緒にグラスに注いで 涼やかな1杯に。

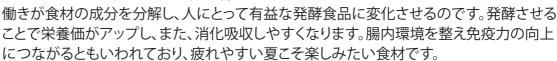


少しずつ暖かくなり、体や心が高温多湿 の気候に加え、屋内外の大きな温度差、 効きすぎて寒い冷房……、体力を奪わ れて疲れがたまりやすい夏の日々。

発酵食品を毎日の食事に取り入れて、 美味しく元気に過ごしませんか。

●メリットいっぱい! 発酵食品

発酵食品には、納豆、ヨーグルト、チーズ、 キムチなど、そのまま楽しめるものから、 しょうゆやみそ、酢などの調味料まで多彩 なものがあります。さまざまな微生物の



今回のテーマは、美味しく楽しく!疲れを解消『発酵食品で夏のセルフケア』です。

●夏にうれしい! 発酵食品の楽しみかた

発酵食品といえば食欲をそそる独特の旨味と香り。暑さで食欲がない時は、ぜひメニュー に取り入れて。おすすめは冷たいスープ。大葉などの薬味をたっぷり入れた「冷やしみそ汁」 や、キムチベースの冷製スープなら、あっさり食べられます。涼しい屋内でぬか漬けなどの 漬け物をお茶請けとして楽しんでもいいでしょう。



*** お手軽!プチ・エクササイズ

ふくらはぎのトレーニングでだるさ解消&疲れにくい体づくりを

ふくらはぎを鍛えて筋力をつけることで、下半 身の血行が促され、だるさやむくみの解消につ ながるといわれています。

やりかたは簡単。肩幅よりやや狭く足を開き、 ゆっくりつま先立ちになり、もとの姿勢に戻りま す。壁などに手を添えてもOK。筋肉の伸びを 意識しながら1日30回×2セットを目安に。



■■■ 暮らしのワンポイント

家具のメンテナンス

こまめなメンテナンスで大切な家具を長くきれいに使いましょう

ホコリがたまると掃除の手間が増えてしまう家具は、普段からこまめにから

拭きしてキレイな状態を保ちましょう。また木製のテーブルに食事などを

こぼした時は、薄めた中性洗剤を浸した布でよごれを拭き取ったあと、

水拭きとから拭きで洗剤も拭き取るのが基本。ただし素材や塗装により

対処が異なる場合があるので、適した方法を確認しておきましょう。





暮らしの D 🔁 🕒

発酵食品をアレンジ! 夏のひんやりレシピ

夏の暑さで食欲がない……、そんな時におすすめ! 冷たくて美味しい2つのレシピをご紹介します。



薬味たっぷり冷や汁

▼材料(2人分)

あじの干物	1尾
ごはん	茶碗2杯分
豆腐(木綿)½丁	きゅうり1本
小ねぎ2本	大葉5枚
みょうが 2個	だし汁 ······400ml
みそ大さじ1	すりごま(白)…適量

▼作り方

- ●あじの干物は焼いて身をほぐし、骨と皮 を取り除く。
- ②だし汁にみそを溶かし入れ、冷蔵庫で冷
- 3豆腐は粗くほぐして水気を切り、きゅうり と小ねぎは小口切り、大葉とみょうがは千 切りにする。
- 42に 1 のあじ、 3 の豆腐、きゅうり、 小ね ぎ、大葉、みょうが、すりごまを加えて混ぜ、 器に盛ったごはんにかけたら出来上がり。

チーズと夏野菜のみそ漬け

▼材料(2人分)

チーズ(お好みのもの)………適量 夏野菜(ミニトマト、きゅうりなど)……適量 A) みそ……大さじ2 みりん…… 大さじ1 砂糖……小さじ1

▼作り方

- ●チーズと夏野菜は食べやすい大きさに
- ②ポリ袋やジッパー付きの保存袋に®を 入れ、よく混ぜ合わせる。
- 32に 0のチーズと 夏野菜を加えて混ぜ 合わせ、冷蔵庫に入れ味をなじませる。
- 43時間ほどおき、みそをキッチンペーパー などで軽くぬぐい器に盛りつけたら出来 上がり。

ポイント 小さなミニトマトはそのまま 漬けてもOK。みそとチーズの組み合わせ でいろいろな味わいを楽しめます。

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