


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。

夏にひんやり! 美味しく飲む発酵食品

酢

果実酢のさっぱりジュース

りんごやブルーベリーなどの果実酢を水や炭酸水で割るだけのさっぱりジュース。お好みではちみつやシロップを加えると甘くて美味しい仕上がりに。



甘酒

栄養価の高い“飲む点滴”

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。水と一緒にグラスに注いで涼やかな1杯に。



ヨーグルト

爽やかラッシャー

インド料理に欠かせないヨーグルトベースの爽やかなドリンク。マンゴーやブルーベリーなどのフルーツをミックスしたアレンジもおすすめです。



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。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働きが食材の成分を分解し、人にとって有益な発酵食品に変化させるのです。発酵させることで栄養価がアップし、また、消化吸収しやすくなります。腸内環境を整え免疫力の向上につながることもいわれており、疲れやすい夏こそ楽しみたい食材です。

●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。

暮らしのヒント ● 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。



暮らしのレシビ

発酵食品をアレンジ! 夏のひんやりレシビ



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) ……1/2 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。
- だし汁にみそを溶かし入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 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。
- ②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て出来上がり。

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
 ④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切る。
- ポリ袋やジッパー付きの保存袋に④を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②に①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。
- 3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。

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しましょう

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、水拭きして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。



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