

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『春の野菜を味わおう』です。

野菜を美味しく食べるには

薬物を生食する時は、3分ほど水につけ置きすることでシャキシャキに。ただし、カットした後に水にさらすと栄養が失われてしまうので要注意。

炒め物なら、火の通りを考えて、香味野菜→根菜→きのこ→薬物の順にフライパンに投入します。

茹でる際は、根菜なら水からじっくり火を通しましょう。薬物は沸騰してから、塩ひとつまみを加えて短時間でさつと茹であげます。

新じゃが、新玉ねぎ、アスパラガス、たけのこ、セロリにスナップエンドウ…。みずみずしくて、栄養も満点の春野菜を、ぜひこの季節に食べましょう。まずは春野菜について豆知識をご覧ください。

●「新じゃが」と「新玉ねぎ」はどこが違う?

じゃがいもや玉ねぎは1年中食卓に上る野菜ですが、実は収穫した後に長期保存され、お店に運ばれています。本来の旬は春なのです。新じゃがは水分たっぷり、よく洗って皮ごといただけます。新直ねぎも水分豊富、辛みがマイルドで食べやすいのが特徴です。

●「春キャベツ」と「冬キャベツ」の違いは?

実はこの2つは別の品種で、生産地も収穫時期も違います。春キャベツは4~6月頃に収穫されるもの。葉が薄く、巻きもゆるめ。甘くてみずみずしいので、サラダなどの生食にも向いています。



暮らしのヒント ● 香りのある暮らしを始めよう

部屋を彩るのは、目に見えるものだけではありません

心地よい香りで空間を満たしてくれるルームフレグランス。アロマオイルやエッセンシャルオイル、お香など、様々な種類のものがあり、心理的な効果も期待できます。ハーバルやフローラル系はリラックスに、集中力を高めたい時にはシトラスがぴったり。お気に入りの香りを見つけてください。



暮らしのレシピ しっかり食べる春野菜サラダ

食べ応えある春の食材をサラダでたっぷり。3つのドレッシングで召し上がれ。



- ▼材料(4人分)
- スナップエンドウ……………12本
 - グリーンアスパラガス……………8本
 - 新じゃがいも(中)……………4個
 - 新玉ねぎ(大)……………1個
 - クレソン……………1束

▼作り方

【下準備】スナップエンドウは筋をとる。グリーンアスパラガスは根元を1センチほど切り落とし、固い皮があればピーラーでむく。

- ① 新じゃがいもをよく洗い、皮つぎのまま水から茹でる。竹ぐしがスッと通ったら火からおろし、皮ごとひと口サイズにカット。
- ② スナップエンドウとグリーンアスパラガスは、それぞれ塩を加えた熱湯でさつと茹でて水にとる。熱がとれたらざるに上げ、食べやすい大きさにカット。
- ③ 新玉ねぎは歯ごたえが残る程度の厚さにスライス。クレソンは5センチ長に切る。
- ④ 大き目のボウルに①から③を入れ、お好みのドレッシングを加えてよく和える。

ドレッシング

それぞれ材料をよく混ぜ合わせる。

- アンチョビドレッシング
アンチョビフィレ(みじん切り)…… 4枚
にんにく(すりおろし)…………… 1かけ
オリーブオイル…………… 大さじ5
酢…………… 大さじ2
塩・こしょう…………… 適量
- すりおろしにんじんのドレッシング
にんじん(すりおろし)…………… 1本
玉ねぎ(すりおろし)…………… 1/4個
オリーブオイル…………… 大さじ3
酢…………… 大さじ2 砂糖…………… 大さじ1
塩・こしょう…………… 適量
- ヨーグルトドレッシング
ヨーグルト(無糖)…………… 大さじ4
マヨネーズ…………… 大さじ3
レモンのしぼり汁…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
塩・こしょう…………… 適量

暮らしのワンポイント

蛍光灯の製造は2027年末で終了です

計画的にLED照明への切り替えを進めましょう

国際的な条約の取り決めにより、2026年以降、段階的に蛍光灯の生産・輸出入が廃止されます。今お使いの蛍光灯が切れてしまったら、次はLED照明への切り替えが必要です。電球形蛍光灯は基本的にそのままLED電球に差し替えれば問題ありませんが、環形や直管形の蛍光灯は工事が必要な場合もあります。突然あわてないために、今から確認して備えましょう。



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