



豚バラ肉と蓮根の南蛮漬け

食べごたえ抜群の南蛮漬けです。蓮根にはビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復やストレスの軽減に効果があります。

材料 2人分

調理時間20分/漬け時間60分

豚バラ肉	200g
蓮根	100g
玉ネギ	1/4個
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
レモン	1/2個
塩胡椒	適量
小麦粉	適量

●南蛮漬けタレ

水	350cc
薄口醤油	70cc
みりん	70cc
砂糖	70g
黒酢	100cc
輪切り唐辛子	適量

下準備

- 豚バラ肉は塩胡椒で下味をつけ、小麦粉を軽くまぶす。
- 蓮根は皮を剥きスライスして、薄く小麦粉をまぶす。
- 玉ネギ、パプリカは2cm角に切る。
- レモンはいちょう切りにする。

作り方

- 1 フライパンを熱し豚バラ肉をこんがり両面焼き、ボウルに移す。
- 2 フライパンに残った脂をキッチンペーパーで拭き取り、蓮根、玉ネギ、パプリカを炒め、①のボウルに移す。
- 3 南蛮漬けタレの材料をを鍋に入れ温め、沸騰したら②とレモンを合わせて60分漬け込む。
- 4 皿に盛りつけて完成。

南蛮漬けのはなし

南蛮漬けとは、スペインやポルトガルなどの「南蛮諸国」から伝わってきた調理法で、魚や肉を油で揚げた後、ねぎなどの香味野菜や唐辛子と共に甘酢に漬けた料理のことを言います。漬け込み時間によって変化する味わいを楽しむこともできます。

れんこん

～食物繊維が腸内環境を整える～

栄養 風邪予防に役立つビタミンCやカリウムが豊富。食物繊維が腸内細菌を元気に！

選び方 重みがあって、全体的にしっとりツヤがあり、傷がついていないものが良い。

保存方法 新聞紙に包んで、冷蔵庫に保存する。切り口は酸化するのでしっかりラップをかける。

快適で豊かな暮らしを応援

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

6 June
2023

今月号の
特集

カーテン・ブラインド・ロールカーテンの
お手入れ方法

- ・日本人なら知っておきたい和食マナー講座
- ・暮らしを彩る季節の花あじさい
- ・豚バラ肉と蓮根の南蛮漬け

株式会社丸道工務店

〒910-0234 福井県坂井市丸岡町今市 9-1

TEL. 0120-031-898 FAX. 0776-66-4853

丸道工務店 坂井

検索

日本人なら知っておきたい 和食マナー講座

美しい持ち方で上品に 箸の持ち方の基本

「箸に始まり、箸に終わる」といわれるように、箸の使い方は和食マナーの基本とされています。また、食べ方には知性や品格があらわれることもあり、箸の使い方によって人に与える印象も大きく変わります。



箸を持つ位置は、箸頭(はしがしら)から3分の1くらいが目安です。上側の箸は親指と人差し指、中指で持つようにします。下側の箸は中指と薬指の間にに入れて固定し、親指の付け根と薬指で軽く支えるようにします。箸を使う時は上の箸だけを動かしましょう。また、持ち方と同じくらい大切なのが箸を汚さずに食べること。「箸先五分、長くて一寸」という言葉があるように、箸先から3cmくらいまでを使って食べるのが基本です。

MEMO

一度に2つ以上の動作をしないことも和食のマナーの一つです。箸と器をそれぞれ片手で持ち上げたり、箸を持ったまま飲み物を持つことなどもマナー違反とされています。面倒でも器を持つ時にはその都度箸を置くようにしましょう。

何気ない動作が実はマナー違反かも 箸のタブー「嫌い箸」とは

- × 食器の上に箸を置く「渡し箸」
箸を休める時は箸置きを使うようにしましょう。
- × 箸をあちこち動かす「迷い箸」
目移りして迷ってしまっても料理の上で箸を動かすのはNGです。
- × 料理を取りかけてからほかに箸を移す「移り箸」
いったん取りかけた料理があるにもかかわらず、ほかのものに箸をつけるのはマナー違反。
- × 箸で料理を刺す「刺し箸」
箸で食べやすい大きさに切ってから一口ずついただきます。
- × 料理を箸で探る「探り箸」
せっかくの盛り付けが台無しになってしまいます。上の方から順番に食べるようにしましょう。
- × 食器を箸で手前に寄せる「寄せ箸」
箸は箸置きに置いてから、両手で食器を移動させます。

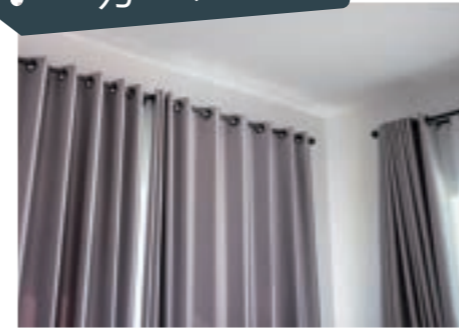


快適な住まいづくり

カーテン ブラインド ロールカーテンのお手入れ方法

カーテン・ブラインド・ロールカーテンの汚れのほとんどは、空気中のホコリなどが原因とされています。これからの季節は、花粉や砂ぼこりなどがあたたかい空気に乗ってお部屋に入ってきやすいため、特にこまめなお掃除が必要になります。今回は、カーテン・ブラインド・ロールカーテンのお手入れ方法についてご紹介。正しいお掃除の方法を知って、健康で明るいお部屋づくりをしましょう！

カーテン



日頃のメンテナンスを心がけること

ヒダの折り山や裾の裏側などは特にホコリがたまりやすいため、毎日開け閉めすることも大切です。汚れが付いてしまった時はぬるめのお湯で叩くように拭きましょう。漂白剤や消毒剤などは、変色・脱色の原因となるので使用しないでください。

ブラインド



ホウキやハタキでホコリを落とします

普段のお手入れ方法として、小型のほうきや羽ハタキなどを使ってホコリをはらいます。キッチンなどの油気の多い場所では、やわらかい布でこまめに拭き取るのも効果的です。

ぞうきんなどで拭く時は折れないように板を敷きましょう

羽根の数が多く、羽根の腰がすぐ折れてしまうので、羽根を閉じ、裏にダンボールやベニヤなどの薄い板状のものを当てて拭くと、羽根が折れず、力を入れて拭くことができます。

乾燥方法としては自然乾燥が原則です

ケガをしないためにも、ゴム手袋の上に軍手を重ねて作業しましょう。その軍手を洗剤溶液に浸して3~4枚ずつ羽根を指ではさみ、左右に動かしながら表裏の汚れを拭いていきます。最後は水拭きをしてブラインドを降ろした状態で自然乾燥させましょう。
※木製の場合は洗剤は使わず乾拭きしましょう。

布製ロールカーテン



洗濯機で洗うときはたたまずに

キレイにたたんで洗濯機に入れるのではなく、ぐしゃぐしゃのまま入れてください。たたんでしまうと、折りジワが残ってしまいます。脱水はせず、軽く水切りした後、物干しなどに引っ掛けて乾かしてください。

水洗いできないタイプのものをお手入れする場合

洗えるタイプ以外は、はたきなどで、ほこりを取るようにしましょう。濡れた雑巾などで拭くと、シミ、しわの原因となってしまうため避けましょう。

洗う前に洗濯表示の確認を必ずしましょう

「ウォッシュブルマーク」の付いた生地であれば洗うことができ、アイロンがけも可能です。生地に付いている洗濯表示(取扱絵表示)を必ずチェックして、その指示の通りに洗濯をしましょう。

ポリエステル、綿、麻、レーヨン、アクリルなど素材に合った洗濯を

家庭の洗濯機で洗うと縮んだり、風合いが変わることがありますので、必ず洗濯表示(取扱絵表示)を確認して洗うようにしましょう。

シワを伸ばしながら自然乾燥で乾かしましょう

脱水後は、カーテンレールに付けて乾燥します。吊った後、全体を軽く下に引っ張り、寸法を合わせて下さい。全面を手で叩いてシワを伸ばすと、乾いたときにある程度シワを防止できます。乾燥機の使用は、寸法や色合いが変化してしまうこともあるので避けましょう。



暮らしを彩る季節の花 あじさい

空は灰色でも、心を明るく和ませてくれるのがあじさいの花。初心者でも比較的育てやすく、挿し木で増やしていくこともできます。

あじさいは日本原産のユキノシタ科の植物。青や赤、ピンクや白などさまざまな色や品種があり、別名「七変化」とも呼ばれています。環境によって色が変化することは有名で、土が酸性だと青色系に、アルカリ性だと赤色系になります。花びらのように見える部分は実は「ガク」で、本当の花は、その中心にある白いつぼみのような部分で

育て方のポイント

置き場所

1日のうち、3~4時間ほど日があたる半日陰が理想。風通しのよい場所で育てましょう。

水やり

基本は1日1回、朝夕方にたっぷりと水を与えます。

剪定

花が終わったらなるべく早めに剪定を。7月中がおすす。花芽から2~3節下にある脇芽の上で切ります。

挿木で増やしてみよう!

- 1 花芽のついていない枝を選び、上から15cmくらいのところで切り取り、水揚げをさせます。
- 2 上から1節目の葉をハサミで半分に切ったら、2節目より下についている葉を全部落とします。
- 3 発根剤を切り口に付け、市販の挿し芽用土に2節目が隠れるくらいまで埋めます。
- 4 毎日、霧吹きで全体を湿らせましょう。水やりは底から吸わせるように。乾燥は禁物。
- 5 1か月くらいで根が張り、鉢に植え替えることができるようになります。

行76
います
す
旬に

