



# 夏野菜の 焼き浸し

こんがり焼いた野菜が香ばしい焼き浸しです。  
茄子に含まれる成分ナスニンは、そばかす、

Summer Vegetable

## 材料 3~4人分

調理時間 20分 漬け時間 120分

- 茄子 ..... 3本
- オクラ ..... 6本
- ミニトマト ..... 6個
- ちりめんじゃこ ..... 60g
- 大葉 ..... 4枚
- 鰹節 ..... 適量

### <合わせだし>

- 出し汁 ..... 300cc
- 薄口醤油 ..... 100cc
- みりん ..... 100cc
- だし昆布 ..... 3cm角1枚

## 下準備

- ・ 茄子を6等分に切り分け、流水にあてアクを取り水気を切る。
- ・ 大葉は千切りにする。
- ・ 合わせだしの材料を鍋に入れて沸騰直前まで沸かして冷まし

## 作り方

- 1 沸騰したお湯(分量外)にオクラを入れて火を通し、冷水で冷ましてから水気を切る。
- 2 フライパンを熱し、茄子、オクラ、ミニトマトを焼き目がつくまで焼く。
- 3 ②を合わせだしに入れて2時間漬け込み味を染み込ませ
- 4 ③をお皿に盛り付け、ちりめんじゃこ、千切りにした大葉、鰹節をのせて完成。

夏野菜には暑い夏を乗り切るための栄養素がたっぷり含まれています。

### 水分がたっぷり

茄子やきゅうりには、水分が豊富に含まれていて、身体にこもった熱を下げる働きがあります。



### ビタミンCが豊富

トマトやパプリカには、暑い夏に不足しがちなビタミンCが豊富に含まれていて、身体の調子を整えてくれます。



### 腸内環境を整える

オクラの粘りの元になるペクチンは食物繊維の一種で、腸内環境を整えてくれる働きがあります。



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

# BRAND NEW MAGAZINE

快適で豊かな暮らしを応援

7 July  
2023

ブランニューマガジン

今月号の  
特集

快適キレイを保つ  
お風呂掃除のポイント

- ・ 日本人なら知っておきたい和食マナー講座
- ・ 手軽なエコライフにチャレンジ！節電の心得
- ・ 夏野菜の焼き浸し



# 日本人なら知っておきたい 和食マナー講座

大事な席でも一目置かれる存在に  
会席料理のルール

会席料理などのあらたまった席では、より丁寧に上品な立ち振る舞いが求められます。そこで、いざという時でも役に立つ和食のテーブルマナーをご紹介します。

## 蓋のある器が出されたら



お椀などの蓋を外したら内側を上にして脇に置きましょう。外側を上にして置いたり、お椀に立てかけたりするのはNGです。食べ終わったら、出された時と同じ状態で蓋をしておきます。

## 焼き魚の食べ方



日本料理は“盛られた形をできるだけ崩さない”という慣習があります。焼き魚の場合も表側を食べてから中骨を外し、裏返さずに反対側の身をいただくようにします。

## お造りを食べる順番



お刺身は淡泊な味の白身魚、貝類、赤身魚の順にいただくのが一般的です。盛り合わせの場合、左手前から右手前、中央、奥の順番で食します。また、横に並べられている時には左、右、中の順に箸をすすめます。

## 止め碗の役割



止め碗とは会席料理の終盤にご飯や香の物と一緒に提供される汁物のことです。おいしい料理についついお酒もすすんでしまいますが、止め碗が出されたらお酒を控える合図。最後はデザートで締めくくりま

## 快適キレイを保つ

# お風呂掃除のポイント

湯あかやカビなどが目立ってきてからお掃除をしても頑固な汚れはなかなか落とせず一苦労…。浴室は、気がつかないうちに汚れがたまってしまふ場所なので、こまめなお掃除が欠かせません。そこで今回は、汚れのつきやすい場所や汚れの種類別に、お掃除のコツをご紹介します。



## 床・壁の汚れ

ピンク  
汚れ

浴室の床や壁がピンク色になっていたり、シャンプーなどの容器がヌルヌルしている…という事はありませんか？これは、ピンク汚れと言って、カビではなく菌が目で確認できる程にまで繁殖してしまったものなのです。

### お掃除ポイント

ピンク汚れは、除菌・殺菌することが最も重要。除菌成分配合の洗剤を使い、スポンジなどでこすり洗いをしましょう。また、ピンク汚れはしめっている場所を好むので、日頃から窓を開けたり換気扇を回したりして、空気の入替えをしましょう。

## 排水口の汚れ

カビ・  
水あか

排水口は、カビや汚れが一番多くできる場所。お掃除をするのも気が重くなってしまいますよね。髪の毛や石けんカスがたまると水あかができやすくなるうえ、長い間放っておくと、いやな臭いやドロドロとした汚れの原因になってしまいます。

### お掃除ポイント

週に1度は排水溝を取り外してお掃除するようにしましょう。目皿を外し、髪の毛などのゴミを取り除き、洗剤を排水口にスプレーします。5分ほど時間を置き、シャワーで流します。細かい部分は使い古した歯ブラシを使うと便利です。

## 浴槽の汚れ

湯あか

浴槽にお湯を入れたままにしておくと、浴槽の縁の部分に汚れができます。これが湯あかと呼ばれる汚れです。湯あかは、石けんカスや皮脂などが水道水の成分と混ざって蓄積されたもの。目に見えにくい汚れですが、毎日落とさなければ、ぬめりや浴槽が黒ずむ原因になります。

### お掃除ポイント

入浴後、お湯を抜かずに、200Lのお湯に対して重曹ひとつかみ(40g程度)を混ぜ合わせ、1晩おきます。お湯を抜いてから、スポンジに重曹を多めに取り、軽くこすれば湯あかをきれいに落とすことができます。

## 鏡の汚れ

水あか

水道水に含まれるカルシウムやマグネシウムなどの金属イオン、シャンプーや石けんなどのカスが付着して鏡をくもらせます。これらの汚れは、お湯をかけただけでは落とすことができません。また、長い間そのままにしておくと、汚れがこびりついてしまいます。

### お掃除ポイント

浴室用クレンザーをつけたスポンジで、円を描くように磨き、その後、水拭きしてから乾いた布で拭き取ります。最近では、量販店で鏡磨き用の専用アイテムも売られています。

Let's ECO  
Life!

## 手軽なエコライフにチャレンジ / 節電の心得

ちょっとした気配りが省エネにつながるもの。身の回りをよく見ると省エネのポイントが見えてきます。大きさに考えるのではなく、まずは小さくても出来ることから取り組んでみませんか

### 冷蔵庫

家庭の電力消費の約14%を占める冷蔵庫。扉の開け閉めをする時間と回数を減らすことで節電に繋がります。冷気の流れをスムーズにするために、物を詰め込みすぎないようにしましょう。

### エアコン

こまめなオンオフは節電には逆効果。起動時に最も電力を使うため、少しの外出であればつけたままの方が節電になることも。夏場の設定温度は28度を目安に。フィルターは月に1~2回お掃除

### 入浴

家族がお風呂に連続して入るようになれば、追い炊きの燃料消費が抑えられます。お風呂に入った後の残り湯は、打ち水に活用しましょう。蒸発する際に周囲の熱を奪う“気化熱”により涼しく感じます。

### テレビ

テレビを見ない間は電源を切りましょう。リモコンで消すと待機電力がかかるため、主電源をオフに。また、音量を小さめにするだけでも節電になります。

### 照明

その場をちょっとでも離れるときは、消灯することで節電になります。照明にホコリや汚れがつくと明るさが低下するため、こまめな掃除も大切です。

### 使わない家電

家電をコンセントに差したままにしておくと、待機電力が発生する場合があります。必要のない家電のプラグはコンセントから抜いておきましょう。