



牡蠣と ほうれん草の クリームシチュー

栄養抜群の牡蠣とほうれん草のあったかホワイトシチューです。ほうれん草は鉄分が多く含まれており貧血の予防や改善に効果的。

材料
.....
3〜4人分/調理時間40分

生牡蠣.....	200g	ホワイトソース	
ほうれん草.....	1束	小麦粉.....	大さじ3
玉ねぎ.....	1個	バター.....	40g
生姜.....	100g	牛乳.....	800g
料理酒.....	大さじ2	白味噌.....	大さじ1
パセリ.....	適量	オリーブオイル.....	大さじ1
		塩胡椒.....	少々

下準備

- ・牡蠣は軽く流水する。
- ・ほうれん草はよく水洗いして3cmの長さに切る。
- ・玉ねぎ、生姜は千切りにする。
- ・パセリをみじん切りにする。

ホワイトソースを作る

1. 鍋にバターを焦がさないように弱火で溶かし、小麦粉を加えて木ベラで粉がなくなるまで混ぜる。
2. 火を強火にして牛乳を少しずつ加えながらダマにならない様に泡立器でよく混ぜ合わせる。
3. トロミが出てきたら白味噌、塩胡椒で味を調える。

作り方

1. バッドに玉ねぎと生姜の千切りを敷き、その上に牡蠣を並べて、料理酒をかける。
2. ①にしっかりラップをして電子レンジ（600W）で約5分加熱する。
3. ホワイトソースに②とほうれん草を入れ、弱火で5〜6分煮込む。
4. お皿に盛り付けて、刻みパセリを散らして完成。

牡蠣は栄養満点食材

牡蠣は別名「海のミルク」と呼ばれ、牛乳のようにさまざまな栄養素をバランスよく含むことで知られています。タウリン、亜鉛、ビタミンB群、鉄分などの栄養素が豊富に含まれ、貧血予防、疲労回復、美肌をはじめ、動脈硬化・肝臓病・心臓病などの生活習慣病の予防効果も期待できます。

間違い探しの答え

①左上の紙風船の色 ②風の菱形模様が丸に ③花の蕾の位置 ④独楽に巻かれた紐の数 ⑤羽子板の羽根の数

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. 0776-66-3607 FAX. 0776-66-4853



丸道工務店

丸道工務店 坂井市

検索

快適で豊かな暮らしを応援

1 January
2024

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

今月号の
特集

湿度を保って快適な暮らしを
冬のお部屋の乾燥対策

・鍋料理だけじゃない！
おうちで楽しむ土鍋生活

・5つの違いを見つけよう！
間違い探しクイズ

・牡蠣とほうれん草の
クリームシチュー





鍋料理だけじゃない！

おうちで楽しむ 土鍋生活

お鍋や湯豆腐、土鍋を使ってあたたかい料理が食べくなる季節です。土鍋は保温性に優れており、余熱を生かしておいしく調理できる万能器具。じつは鍋料理だけではなく、ご飯やパスタ、煮込み料理や蒸し料理、デザートにいたるまで様々なお料理に活躍します。便利でおいしい土鍋の魅力をご紹介します。

ゆっくりあなたため
素材の旨味を
引き出す

根菜類やお米を甘くふくらと炊き上げるのは酵素の力。この酵素の働きがもっとも活発になるのが40～60℃といわれています。土鍋はゆっくりとあたたまるので、この温度帯でじっくりと旨味が引き出されます。また、ゆるやかな加熱は根菜類の表面の強度を増し、均一に火が通るようになるため、煮崩れしにくいのも特徴です。

じっくり調理
余熱を活用して
煮込む

土鍋は火を止めても温度が下がりにくいため、肉や野菜をじっくりと柔らかく煮込むことができます。また、肉じゃがなどの煮物は、煮立ったら火を止めてそのまま置いておくだけで、中までしっかりと味がしみ込みます。シチューなどの煮込み料理は、煮立ったところで火から外し、新聞やバスタオルでしっかり包んでおきます。数時間後に取り出せば、時間をかけてコトコトと煮込んだかのような深い味わいに。

Recipe

土鍋を使ってプリンをつくろう！

材料 〈プリン型4～5個分〉

- 牛乳 ……300cc
- グラニュー糖 ……60g
- 卵 ……2個
- バニラエッセンス ……少々

- 1 ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、よく混ぜ合わせます。軽く沸騰するくらいまであたためた牛乳とバニラエッセンスを加えてさらに混ぜ、プリン型に流し入れま
- 2 土鍋の底にタオルを敷いて落としぶたをのせ、その上にプリン液の入った容器を並べます。型にはアルミホイルをかぶせておきます。
- 3 プリン型が半分くらい隠れるまで鍋に熱湯を注ぎ、ふたをせずに沸騰させます。
- 4 完全に沸騰したら火を止め、ふたをして25分くらい待てばできあがり。

湿度を保って快適な暮らしを

冬のお部屋の乾燥対策

空気の乾燥は、お肌や体調にさまざまなトラブルをもたらします。乾燥していると体内から水分が失われ、むくみや鼻水、関節の痛み、さらには胃が荒れたり皮膚のかゆみなどの症状が出てしまうことも。また、風邪やインフルエンザウイルスにも感染しやすくなります。お部屋の空気に潤いを与え、常に快適な空間づくりを心がけま

加湿器を活用して お部屋にうるおいを

乾燥しやすい冬場は、加湿器を活用して湿度を調整しましょう。理想的なお部屋の湿度は40～60%とされています。加湿器の置き場所は、カビが発生しやすい窓・壁際や換気扇の下を避け、お部屋の中央付近に置くのがベスト。加湿器には大きく分けて4つの種類があります。それぞれの特徴をチェックして、お部屋に合った加湿器を選びましょう。

気化式

フィルターに含んだ水を、ファンで気化させて加湿する方式です。フィルターの定期的なお手入れが必要ですが、ヒーターを使用しないため安全面に優れています。

ハイブリッド式

様々な機能を持ち、加湿能力と安全性が高いのが特徴。機種によっては、部屋がある程度加湿されると自動で気化式に変化し、省エネ運転をしてくれます。

スチーム式

やかんでお湯を沸かすように、ヒーターの熱で水を温めて蒸気を噴出する方式。即効性がありパワフルな加湿器。水を沸騰させるので、菌が繁殖しにくく衛生的。

超音波式

超音波の振動によって水をミスト状に変え、それをファンで空気中に噴出する方式です。デザイン性が高く、価格もリーズナブルなものが多いのが特徴。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ



下の2枚の写真には、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？



間違い探しの答えは裏面へ

FIND THE DIFFERENCE

お正月の
あそび編

手軽にできる かんたん加湿アイデア

お部屋に 観葉植物を置く

植物は吸収した水分を葉っぱから出す「蒸散」の働きがあるため、観葉植物を置くと天然の加湿器になってくれます。葉っぱの大きい植物の方がその分蒸発する水分が多いため、よりお部屋を乾燥から守ってくれます。

入浴後の浴室ドアを 開けておく

入浴後すぐにお湯を抜かず、しばらく浴室のドアを開放することで簡単に加湿ができます。ただし、蒸気が留まるとカビの原因になるため、サーキュレーターなどで空気を循環させましょう。

カーテンを洗濯して 部屋干しする

濡れたタオルを干すのも効果的ですが、この機会にカーテンを洗濯してみませんか。洗ったカーテンをレールに取り付けて、部屋干しすれば乾燥予防に。カーテンも清潔になり気持ちよく過ごせます。

それって逆効果かも!?

NG 乾燥対策

水分の過剰摂取

乾燥するからといって、冷たい水を一度に飲み過ぎると、身体が冷えて内臓の働きが低下してしまいます。水分を摂るときは、常温か温かい水をこまめに摂るようにしましょう。

加湿器にミネラルウォーター

加湿器の中にミネラルウォーターや浄水器の水を使用すると、かえって雑菌が増えやすくなります。加湿器には、塩素で消毒された水道水を使用しましょう。