



サバのムニエル ～タプナードソース～



材料 4人分

生サバ.....1尾
塩コショウ(下味).....少々
小麦粉.....適量
オリーブオイル.....適量
にんにく.....1かけ

【A】タプナードソース

ブラックオリーブ(種ぬき) 100g
アンチョビ.....40g
ケイパー.....30g
にんにく.....1かけ
オリーブオイル.....大さじ3

付け合わせの野菜

なす・カブ・エリンギなど.....各1個
塩.....少々
サラダセロリ・イタリアンパセリなど少々

下準備

- 生サバは3枚おろしにしてピンセットで骨を抜き、食べやすい大きさに削ぎ切りする。
- キッチンペーパーで水分をふきとり塩コショウで下味をつけたあと、両面に薄く小麦粉をつける。
- 付け合わせの野菜を切る

なす.....1cm厚の輪切りにして水にさらす
エリンギ.....縦に4等分
カブ.....1cm厚のくし切り



作り方

- 【A】の材料をすべてミキサーにかけ、好みの粒加減になるまで細かくする。味見をしながら塩で調整する。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、付け合わせの野菜(なす、カブ、エリンギ)を両面焼き、バットに取って軽く塩を振りかける。
- フライパンにオリーブオイルと刻んだにんにくを入れ弱火にかける。にんにくの香りが立ってきたら、下ごしらえをしたサバを皮目から中火で焼く。2分ほどしたらひっくり返して蓋をし、さらに1～2分ふつくと焼き上げる。
- お皿にタプナードソースを敷き、その上にサバを乗せる。サバの上にサラダセロリやイタリアンパセリを乗せて付け合わせの野菜を添える。

タプナードソースとは

ブラックオリーブとアンチョビ、ニンニクなどを使ってペースト状にしたソース。フランスのプロヴァンス地方が発祥で、魚料理や野菜などに添えたり、パンに塗って食べたりできる万能ソースです。

※タプナードには黒と緑の2種類があります。ここで紹介しているのは黒のタプナードソースです。



間違い探しの答え

①コーヒーカップの向き ②白いリボンの長さ ③封筒の色 ④本に落ちた花びらの有無 ⑤花瓶の中の枝の数

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

3 March

2024

BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

今月号の
特集

お部屋の印象を決めるポイント
照明の色と効果

5つの違いを見つけよう！
間違い探しクイズ

つらくなる前に知っておこう
花粉症の予防と対策

サバのムニエル
とタプナードソース



お部屋の印象を決めるポイント

照明の色と効果

落ち着いた暖色系から、くっきりとした寒色系まで。お部屋の照明は、空間の雰囲気を作り出す重要な役割を持ちます。用途に合わせて適切な色選びをすることで、暮らしの質も向上します。今回は、3つの色の種類の違いや効果についてご紹介します。

あたたかみのある色

電球色 でんきゅうしょく

オレンジ色っぽい暖色系の色です。落ち着いた雰囲気、目も疲れにくいのがメリット。料理がおいしく見える色なので食事をする部屋にピッタリ。

電球色がおすすめの部屋

リビング、食卓、和室、
寝室、風呂、廊下

バランスのよい自然な色

昼白色 ちゅうはくしょく

太陽の明るさに一番近い自然な色です。色のイメージを損ないにくいので、化粧をする部屋や服を選ぶ部屋に向いています。

昼白色がおすすめの部屋

脱衣所、服を選ぶ部屋、化粧する部屋、
キッチン、リビング、オフィス

明るくさわやかな色

昼光色 ちゅうこうしょく

最も明るい色で、青白い光が脳を覚醒させ集中力を高めます。ものがはっきり見えますが、眠気を覚ましてしまう色なので寝室などには不向き。

昼光色がおすすめの部屋

仕事部屋、作業スペース、
クローゼット、子供部屋

普段と違う雰囲気に 間接照明でくつろぎ空間

間接照明は光を部屋の壁面や天井に反射させて部屋を明るくします。普通の照明と違ってやわらかな光で陰影をつくり、部屋を広く見せてくれます。また、間接照明の暖かみのある光は副交感神経に作用し、リラックス効果をもたらします。睡眠前に間接照明のみで過ごせば精神的に落ち着き、眠りにつきやすくなるでしょう。

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？



桜のある
お部屋編

FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ

つらくなる前に 知っておこう

花粉症の予防と対策

毎年この季節は花粉症の人にとって悩ましい時期。スギ・ヒノキの花粉の飛散は3～4月がピークとされています。花粉症の症状でつらくなる前に、外出する際には花粉をなるべく寄せ付けない&家に持ち込まないようにしっかり対策をしましょう。

どうして症状が起きるの？

花粉症のメカニズム

花粉などの異物（抗原）が体に入ると、体内では抗原に対抗するための物質（抗体）が作られます。この仕組みは体を守るために必要な、いわゆる免疫システムですが、このはたらきが過剰になるとアレルギーの一種である花粉症が起こります。抗体はIgE抗体と呼ばれ、鼻や目の粘膜にある肥満細胞と結合します。花粉が体内に侵入するたびにIgE抗体と結合した肥満細胞が増えていき、ある一定量を超えるとヒスタミンやロイコトリエンなどの化学伝達物質を放出し、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの原因になってしまうのです。アトピーなど、アレルギー体質の人は花粉症にかかりやすいといわれますが、それ以外の人でも長年花粉を吸い続けることで、ある日突然発症することがあります。



日頃の 予防と対策

外出時はマスクやメガネ、表面に凹凸の少ないコートなどを着用しましょう。帰宅時は玄関前で花粉を払い落とし、うがいや洗顔を忘れずに。症状が重い人の場合、花粉が飛びはじめる1週間～2週間くらい前から抗ヒスタミン剤などの薬を服用することで、症状をある程度コントロールすることが可能です。医療機関では症状や体質に合わせて予防薬を処方してもらうことができるので、早めの受診をおすすめします。

花粉を寄せ付けない！ カンタン便利な 対策グッズ

花粉ブロックスプレー

お出かけ前に、顔や髪にシュッとひと吹きするだけで、花粉をブロックしてくれます。スプレーした部分をミクロの霧がコーティングし、空気中の花粉が付着するのを防ぎます。肌にやさしい原料を使っているので安心。メイクの上からも使うことができます。保湿力がUPし、美容成分が配合されているタイプも。

不織布インナーマスク

マスクの内側に重ねることで、花粉のブロック機能が向上します。インナーマスクは手作りも可能。10センチ角に切ったガーゼを2枚と化粧用コットンを用意し、1枚のガーゼで丸めたコットンを包みます。不織布マスクに4つ折にしたもう1枚のガーゼを当て、鼻の下に包んだコットンを置きマスクを装着すれば完成。

洋服ブラシ

外出すると、目に見えない花粉は衣類にも付着してしまいます。手で払いきれない花粉は、洋服ブラシでブラッシングすることで、繊維の奥の花粉を掻き出し落とすことができます。洋服についた花粉を屋内に持ち込まないように、玄関先で花粉を落とす習慣をつけましょう。

花粉症対策メガネ

レンズのまわりがゴーグルのように覆われて、肌に密着するつくりになっているので、花粉が直接目に入るのを防いでくれます。度付きや、デザイン性の高いものも数多く登場しているので、普段からメガネをしている人もそうでない人でも使えるアイテムです。くもり止め加工されたレンズはマスク装着時も安心。