

**桃かぶとホタテの
カレパッチョ**



材料 -2人分-

桃かぶ	1/2個
塩(手順1)	小さじ1/2
刺身用ホタテ	4個
オリーブオイル	大さじ1/2
塩(手順2)	少々
粗挽き黒コショウ	少々
レモン汁	小さじ2/3
ディル	適量
ピンクペッパー	少々

作り方

- 桃かぶはよく洗い、皮付きのまま5mmの薄切りにして塩をふりかけ、しんなりするまで15分程置き、水分を切る。ホタテは5mmほどの厚さでスライスしておく。
- 皿に桃かぶとホタテを交互に並べ、上からオリーブオイル・塩・粗挽き黒コショウをふりかける。レモン汁をかけたらディルを添え、ピンクペッパーを散らす。

桃かぶについて

赤カブの鮮やかさと、サラダカブのみずみずしさを合わせ持つカブです。果肉はほんのり甘く、ほのかに辛味がありますが、爽やかな味わいなので生食がおすすめです。皮が手で剥ける特徴がありますが、鮮やかな皮の色を活かしたお料理もおすすめ!



選び方

葉がピンとしていて張りがあるもの。
実が艶やかで瑞々しいもの。
形は丸く整っていて、ヒビが入っていないもの。

保存方法

買ってたら、葉と実を切り離し、それぞれをラップに包んで冷蔵庫で保存します。さっと塩茹でして細かく刻み、冷凍保存しておくと、便利に使えます。

栄養

かぶの注目成分「イソチオアネート」には、抗菌・消炎作用があり、特に皮の部分に多く含まれています。イソチオアネートは熱に弱いので、浅漬けやおろしなど、生のままでも食べると、より効果的に摂取することができます。また、葉の部分はβ-カロテンが豊富です。鉄分やカルシウム、葉酸も含まれているので、捨てずに活用しましょう。

間違い探しの答え ①左上のマフラーの色 ②左の木の実の位置 ③上の木の実の大きさ ④右上の葉っぱの色 ⑤右下の松ぼっくり

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

丸道工務店 坂井市

快適で豊かな暮らしを応援

BRAND NEW MAGAZINE

ブランドニューマガジン

11 November 2025

今月号の特集／

「秋掃除」のすすめ

- ・桃かぶとホタテのカルパッチョ
- ・やさしい香りで保湿もできる
- ・5つの違いを見つけよう！

やさしい香りで保湿もできる

練り香水について

練り香水とはふんわりやさしく香る固体タイプの香水です。一般的な液体の香水は香りが強くて苦手…という方は練り香水を使ってみてはいかがでしょうか。今回は練り香水の魅力と簡単な練り香水の作り方を紹介します。

練り香水の魅力

肌に優しく 穏やかに香る

練り香水はシアバターやワセリン、ワックスに香料を混ぜ込んでるのでやさしい香りが特徴。アルコールを含んでいないので、肌が弱い方にもおすすめです。

持ち運びやすい コンパクトサイズ

持ち運びしやすいので、香りが薄まってきたと感じたら外出先でもサッと付け直せます。液体の香水のように液漏れの心配や携帯用に中身を移し替える手間がありません。

肌や髪の保湿にも

香りを楽しみながら保湿効果も期待できます。髪に使うこともできるので、ヘアワックスに混せて使うのもおすすめ。固体なので、つける量で香りの強さを調整することもできます。

混ぜるだけで簡単!

手作り練り香水

ワセリンで作るとクリーム状の
練り香水になります

用意するもの

- ・白色ワセリン
- ・お好みの精油
- ・容器
- ・スプーン

作り方

- STEP 1 容器の8分目ほどワセリンを入れます。
- STEP 2 お好みの香りになるように精油を少しづつ垂らし、混ぜて完成。

※皮膚が弱い方は精油が合わない場合がありますので、使用に注意が必要です。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ



ティータイム編

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

早めの大掃除で家中スッキリ！

「秋掃除」のすすめ

大掃除といえば年末に行うのが一般的ですが、最近では少し早めの「秋掃除」に注目が集まっています。そこで今回は、秋の大掃除のメリットと、この時期ならではの掃除の工夫やコツを紹介したいと思います。



どうして秋掃除が 注目されているの？

冬の水仕事や屋外の片付けは何かと手間がかかるもの。その点、気候が穏やかな秋は水仕事もはかどるうえ、適度な温湿度によって住まいの汚れやカビなども落としやすくなります。寒さが本格化する前に大掃除を済ませておけば、何かと慌ただしい年末もゆとりをもって過ごすことができます。

秋掃除のメリット

01

頑固な汚れを落としやすい

換気扇やガスコンロなどキッチン周りの油汚れは、気温が下がると固まって取れにくくなってしまいます。そのため、比較的気温が高い秋のうちにキレイにしておくのがおすすめ。

02

ダニを取り除いてアレルギーを防ぐ

ダニは湿度や温度が高くなる梅雨から夏にかけて繁殖し、秋は死骸となって残ります。アレルギーの原因にもなるため、しっかりと取り除いておくことが大切です。

03

カビの除去と予防が一度にできる

浴室はもちろん、夏に大活躍したエアコンもしっかりと掃除しておくことでカビの増殖を防ぎ、冬も快適に使うことができます。

04

大きめの洗濯物も乾きやすい

ホコリや汚れのついたカーテンやシーツもこの時期にまとめて洗濯。秋は湿度が低いので、大きめの洗濯物も乾燥機を使わずにカラッと乾かすことができます。

05

節約にもつながる

冷暖房の必要がなく、温かいお湯を使わずに掃除ができるので、電気代やガス代の節約にもなります。

06

ハウスクリーニングは早めの予約がお得

エアコン内部の洗浄など、掃除のプロの手を借りたいときは早めの予約を。早期予約で割引になったり、希望の日程が取りやすくなったりします。

☑ 夏の汚れがたまりやすい場所と 掃除のコツ

換気扇・ガスコンロ

換気扇は可能な範囲でパツツを分解し、ぬるま湯でつくった重曹水に浸けおきます。汚れがひどい場合はこすり洗いをして、布巾などで拭き取りを。五徳や魚焼きグリルも同様に掃除します。

フローリング

中性洗剤や弱アルカリ性洗剤を使って汚れを落とした後、水拭きをして洗剤を拭き取ります。ただし、無垢材のフローリングは水に弱いため、汚れが気になる場合は固く絞った雑巾を使い、乾いた布で乾拭きをして仕上げます。

エアコン

フィルターはホコリを掃除機などで取り除いてから水洗いします。吹き出し口はアルコールを吹き付けた布で拭き、送風運転をして内部を乾かします。フィルターの汚れを取り除くだけでも消費電力の削減に。

窓まわり

網戸やサッシは、ブラシや掃除機を使って砂やホコリを取り除き、水で洗い流します。窓は固く絞った雑巾を左右にまっすぐ動かして上から下へ拭いていきます。その後、乾いた布で円を描くようにして、手早く水分を拭き取りましょう。日差しによって汚れが見えにくくなることがあるため、曇りの日に掃除するのがおすすめです。

カーテンなどの大物を洗濯

カーテンは洗濯表示を確認し、洗濯ネットに入れてやさしく洗います。汚れがひどい場合や型崩れが気になる場合は、ぬるま湯に洗剤を溶かして浸けおき洗いを。洗濯後はそのままカーテンレールに吊るして乾かせばOK。