



# 春キャベツと豚肉のピリ辛ペンネ

春キャベツと豚バラ肉の甘みがピリ辛に仕上げたトマトソースととてもよくあいます！

## 材料 4人分

キャベツ ..... 葉を5枚  
 豚バラ肉 ..... 200g  
 トマト缶 ..... 1缶(400g)  
 オリーブオイル ..... 大さじ1  
 ニンニクのみじん切り ..... 小さじ1  
 コンソメ ..... 1個  
 水 ..... 50cc  
 鷹の爪 ..... 2本  
 塩コショウ ..... 少々  
 ペンネ ..... 200g

## 作り方

- 1 キャベツは洗って、大きめに切るか手でちぎる。豚バラ肉は3cm幅に切り、塩コショウで下味をつけておく。
- 2 大きめのフライパンに、オリーブオイルとニンニク、鷹の爪を入れて中火にかける。香りが立ったら豚バラ肉を炒め、トマト缶、水、コンソメを入れて蓋をし、5分ほど煮込む。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、少し多めに塩(分量外)を入れ、ペンネを時間通り茹でる。茹で上がる1分前に、1のキャベツを加えてペンネと一緒にさっと茹でる。
- 4 3のお湯を切り、2のトマトソースの中に入れて、強火で1分ほどソースを吸わせるように炒めながら、よく混ぜあわせて出来上がり。  
※お好みでパルメザンチーズをたっぷりかけるのもおすすめです。

**Point** 茹で上がったペンネにトマトソースを吸わせるように炒めることがポイント

## 季節ごとに異なるキャベツの特徴

### 春キャベツ

3～5月頃に出回る葉のやわらかいキャベツ。丸みのある形で葉の巻きがゆるく、中心部の葉は黄緑色でみずみずしくてほんのり甘味があり、軽い食感。結球が緩い冬キャベツよりは若干日持ちしない。

### 夏キャベツ

初夏～秋にかけて出荷されるキャベツ。基本的には冬キャベツと同じ「冬玉」なので、扁平で葉の巻きは固く甘味があり、保存性に優れる。長野県や群馬県の高地で栽培されるものは「高原キャベツ」として出荷されています。

### 秋キャベツ

1～3月頃に収穫されるキャベツ。扁平で葉がぎゅっと詰まっていて重みがある。葉はやや硬めで、春キャベツよりも糖度が高く、日持ちする。煮崩れもしにくく、炒め物や煮込みにして食べるとおいしい。

間違い探しの答え ①飲み物 ②右の桜餅の色 ③手前の小皿の大きさ ④左中の花 ⑤あられの色



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

坂井市 丸道工務店

検索

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

3 March 2026

今月号の特集

湿度をコントロールして  
快適な毎日を

- ・メイク道具の洗い方
- ・5つの違いを見つけよう！  
間違い探しクイズ
- ・春キャベツと豚肉のピリ辛ペンネ



# メイク道具の洗い方

肌荒れやニキビができてやすくなったと思ったら、原因はもしかしたら汚れたメイク道具を使っているせいかもしれません。メイク道具を汚れたまま使っていると化粧ノリも悪くなり、汚れが原因で肌荒れを引き起こしやすくなってしまいます。買ってから一度も洗わずそのまま使い続けてはいないでしょうか？今回は毎日使うメイク道具の洗い方をご紹介します。



## パフ

ファンデーションやパウダーがつきにくくなってきたら洗きましょう。パフに食器用洗剤や中性洗剤を水で薄めたものを馴染ませます。優しくもみ洗いし、汚れを落としたりぬるま湯でゆすぎましょう。洗い終わったら陰干しで内部までしっかりと乾かします。直射日光は避けましょう。



## スポンジチップ

使うたびにティッシュで拭き取り、ノリが悪くなってきたら洗います。中性洗剤をぬるま湯に溶かし、指の腹で優しく馴染ませて洗います。壊れやすいので気をつけて洗きましょう。軽く押してゆすぎ、タオルで水気をとったら直射日光を避け、風通しの良い場所で干します。



## ブラシ

使ったあとはティッシュでついた粉を優しく落とします。週1程度でコームを通すと奥に入った粉を落とせます。3ヶ月程度を目安にブラシクリーナーや中性洗剤を使いぬるま湯で洗います。洗い終わったら軽くしぼり、筆先を整えてからタオルに寝かせて直射日光を避けて数日乾かします。

### メイク道具の替え時

肌に乗せた時、ゴワつきを感じたら交換のタイミングで

スポンジの弾力がなくなってきたら交換しましょう

チクチクしてきたり、筆先が広がってきたら替え時です

## 5つの違いを見つけよう！ 間違い探しクイズ

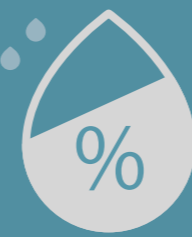


下の2枚の写真には、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

桜もち編

FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ



# 湿度をコントロールして 快適な毎日を



ジメジメとして蒸し暑い夏、そして空気が冷たく乾燥する冬。湿度の変化は、私たちの暮らしや健康とも深くかかわっています。そこで今回は、湿度がもたらす人や住まいへの影響と、快適な湿度を保つためのポイントをご紹介します。

## 湿度の変化による、人や住まいへの影響は？

### からだへの影響

#### 高 体温調節機能の低下

蒸し暑い夏や梅雨時は、汗が蒸発しにくく体温調節機能が低下するおそれがあります。疲れやだるさ、頭痛などを引き起こすだけでなく、熱中症のリスクも高まります。

#### 高 食中毒を引き起こす原因にも

高温多湿の状態になると、細菌の増殖や食品の腐敗などが進み、食中毒が発生しやすくなります。

#### 低 感染症にかかりやすくなる

空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して軽くなり、長く空気中に漂います。さらに、冷たく乾いた空気によってのどや鼻の粘膜が傷つくと、風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなります。

#### 低 乾燥によって起こる肌トラブル

冬は空気中の水分が減少するだけでなく、暖房によって湿度が下がるため、皮脂の分泌量が減り、肌の内側からも水分が逃げてしまいます。肌表面のバリア機能が弱まることで、かさつきやひび割れ、赤みやかゆみといった皮膚症状を引き起こすことがあります。

### 住まいへの影響

#### 高 建物の耐久性にも影響が

木造住宅の場合、湿度が高い状態が続くと構造部分の木材や金具にまで水分が浸透し、腐食や膨張を招くことも。その結果、建物の劣化が進み、耐久性の低下につながります。また、湿気が多いとシロアリも発生しやすく、地震などの際に建物が大きく損傷するおそれがあります。

#### 高 冬は結露に悩まされることも

結露は冬に発生しやすく、主に室内と外気との気温差によって空気中の水蒸気が窓に水滴となってあらわれます。また、壁の表面や建物内部にも発生する可能性があり、放置しておくとカビや腐食の原因になります。

#### 高 カビやダニにも注意が必要

湿度が高いとカビやダニが繁殖しやすくなります。カビやダニは、ぜんそくやアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎などの原因にもなるため注意が必要です。

#### 低 乾燥による木材の変形

湿度が低くなると、床や建具などに使われている木材が反って変形する可能性があります。フローリングの床鳴りの原因になることも。

## 湿度対策をして、快適で健康な毎日を！

一般的に、快適な湿度の目安は40～60%といわれます。日々の習慣や住まいの工夫で、最適な環境をめざしましょう。

### 新築時にできる湿度対策

新築時であれば、まずは気密性や断熱性に優れた構造を取り入れ、間取りや窓の位置にも配慮することが必要です。また、調湿作用のある建材や空調設備、浴室暖房などを導入することも湿度対策に役立ちます。

こまめに窓を開けて空気を入れ替えましょう。2か所以上の窓を開け、風の通り道をつくるのが理想ですが、1か所しかない場合にはサーキュレーターや扇風機を窓の方に向けて稼働させるのもおすすめです。

湿度が高い場合には、エアコンのドライ機能や除湿器などを活用しましょう。ちなみに除湿器は部屋の中央に置くことで効果を発揮しやすくなります。

空気が乾燥しているときは加湿器を。洗濯物を部屋干ししたり、観葉植物を取り入れたりするのも対策の一つです。

### 今すぐできる湿度対策