



●お酢のチカラ

お酢には食べ物を腐りにくくしたり、菌の繁殖を抑える働きがあることが昔から知られていました。酢漬けをはじめ、魚を酢でしめたり、また夏場には少量の酢を加えてご飯を炊いたり、また食品の保存技術が発達していなかったころから、素材を大切に安心していただくための生活の知恵として受け継がれてきました。

例えば、おすし屋さんがまな板を布巾でサッとひと拭きする光景を目にするごときがありますね。あの布巾は酢で絞ったもので、まな板を常に清潔に保っているんです。お酢はこの家庭にもある身近な調味料です。私たちも上手に取り入れたいものですね。

プラス

お酢でなるほど

夏の安心キッチン



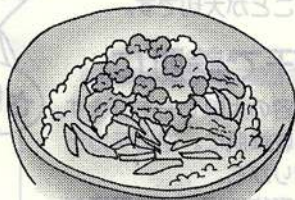
夏はお酢を使ったさっぱりメニューがぴったり。お酢はすぐれた働きを秘めたエライ調味料です。この夏もお酢の力が光ります。

住まいる通信



2010 Summer

牛肉とごぼうのちらしずし



材料 (4人分)

- 米 3カップ
- 牛もものしゃぶしゃぶ肉 250g
- ごぼう(ささがき) 1本分
- (しょうが(せん切り)) 1片
- ☆みょうが(せん切り) 3個
- 青じそ(せん切り) 20枚
- いり卵 2個分
- 白いりゴマ 大さじ3

●は酢水にさらす ☆は水にさらす
※みょうがのみ甘酢(酢大さじ1 砂糖小さじ1)をかける

作り方

1. 米は同量の水を加減で炊き、炊き上がったらAとゴマを加えて手早く切るように混ぜてずし飯を作る。
2. 鍋にBを煮立てて一口大に切った牛肉、しょうが、ごぼうを入れ、煮汁のほとんどがなくなるまで煮る。
3. ①に②とみょうが、青じそを合わせて混ぜ、器に盛っていり卵をのせ出来上がり。



- | | | |
|---|---------|--------|
| A | 酢 | 大さじ4 |
| | 砂糖 | 大さじ3 |
| | 塩 | 小さじ2 |
| B | 酒 | 1/4カップ |
| | しょうゆ・砂糖 | 各大さじ4 |
| | だし汁 | 1カップ |



アクを取るとヘルシーに!?

アクには、肉類などの動物性アク(水に溶けにくい)とタケノコやホウレン草などの植物性アク(水に溶けやすい)があります。どちらも、にごりの原因となり、味や見た目を損ねることになりますので、取り除くようにしたいものです。

動物性アクは溶け出したタンパク質が熱によってかたまり、脂肪分を抱き込みながら泡状に浮かんだものです。このアクと脂肪分は水より軽くしかも水に溶けないため、煮汁上面と一緒に浮かんでいきます。これを取り除くことでカロリーオフにつながります。アク取りシートを使うと便利。シートをのせるだけでアクを取り除くことができます。落としぶたの効果もあり、煮汁が全体にいきわたり味もよくなります。

植物性アクはシュウ酸やタンニンなど、苦味やえぐ味、渋味のもとになります。またシュウ酸は、鉄などのミネラルと結合して吸収を妨げる可能性もありますので、下ごしらえのときに取り除きましょう。



日焼け

紫外線対策をしていても、海水浴などに出かけると、背中や肩などが日焼けし、ヒリヒリした痛みが悩まされますよね。日焼けは火傷と同じ症状。まず、冷たい水シャワーを浴びたり、水をあてて冷やしましょう。それでも症状が治まらないで、水ぶくれができたときは病院に行きましょう。

また、紫外線を浴びた肌は乾燥しやすいので、刺激の少ない化粧水などで、十分な保湿をすること。体内からの保湿も大切なので、スポーツドリンクなど、適度な水分補給を心がけること。ビタミンCを多く含む食品を摂ることを心がけましょう。ビタミンCは少量ずつ何回かに分けて摂ると、長時間体内にとどまるのでより効果的になります。



フローリングの水拭きはダメ!?

水拭きは基本的にはしないほうが良いです。しかし、生活の汚れはさまざまですので、汚れが目立つときに限り水拭きしましょう。フローリングと呼ばれる床材は、合板の下地に天然木を薄くスライスしたものを張り合わせ、表面に薄い樹脂塗装を施したものが一般的です。樹脂塗装することで汚れが付きにくい、シミになりにくい、水がしみ込むのを防ぐなどの効果があります。しかし、生活しているうちにそれが薄くなってきて、見過ごしていると天然木が剥がれてきたり、反り返ってきたりすることに。そんな事にならないように、定期的にワックスをかけましょう。4人家族なら年1回が目安です。特に水周りは念入りかけましょう。

すこやかボディーと しっとり美肌

おすすめ!

ミスト浴

毎日運動するなんてとてもムリ! そんな方は、毎日のお風呂タイムを有効利用してしっかり発汗!



最近、いい汗をかいてますか?

1年を通じて、エアコンの中で過ごすことが多くなった現代人は、汗をかきにくくなったといわれています。汗をかかないと、身体の中には老廃物が溜まって、なんとなく調子が悪い、身体が重いということに…。

体調の維持には適度な発汗がおすすめ。発汗で老廃物が排出され、血液をキレイにしてくれるためです。また、汗は体温や体内の水分量を調整する役割も担っています。汗をかきにくい人は、身体に熱がこもって自律神経のバランスを乱したり、余分な水分によりむくんだりすることも少なくありません。健康のためには、発汗を習慣にすることが大切です。

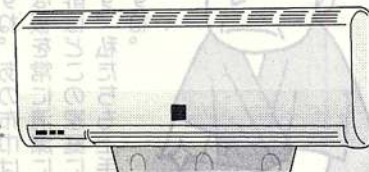
乾燥肌もオイリー肌も発汗で美肌に

汗かきベタは身体によくはないだけでなく、美容の大敵でもあります。水分を抑えて汗をかかないお肌は、カラカラの乾燥肌。逆にテカテカのオイリー肌の方は、皮膚全体に老廃物が溜りがち。

肌のタイプは違っても、汗をかいて皮膚の老廃物を押し出す習慣が美肌をつくる秘訣です。



ちなみに、汗かきベタはクーラーやエアコンが普及した1970年代以降生まれの人に増えているとか。快適なエアコンに頼って、赤ちゃんに汗をかかせないのはよくないという説も。体質改善には運動や入浴などで汗をかいて、「能動汗腺」の機能を復活させることがポイントです。



さらに

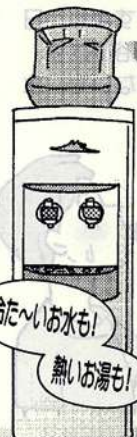
こんな機能も!!

浴室暖房
衣類乾燥
換気乾燥
涼風機能



◆この商品に関するお問い合わせはお気軽に下記までご連絡下さい。

夏のwater*net キャンペーン実施中 8/31まで



ご契約の方に

水ボトル2本
プレゼント!



さらに、
お友達をご紹介頂くと...

商品券
プレゼント!

¥3,000~
¥25,000

※紹介人数に応じて ※お友達のご契約3ヶ月経過後となります

water*net サーバーレンタル ¥1,050/月
ボトル12本入り ¥1,260/本

サーバーメンテナ
ンス料・消費税込

■まずは無料サンプルをお試し下さい! 詳しくはお気軽に当社まで!

まちがいさがし 左のイラストを見比べてね!
4つのまちがいがあるよ。

店頭で答え合わせ! プレゼントをGETしよう!



4つのまちがいに○をつけて、住まいる通信を店頭を持って行こう。答え合わせをするよ。見事正解された方には、その場で粗品をプレゼント!

解答期限: 8月末日まで

はじめませんか? エコ発電!

太陽光発電



ソーラーパネルは
様々な屋根に設置でき、
軽いので屋根に
負担をかけません

太陽光発電がオススメの理由

- ☀️ その1 購入電力を減らすことができる
- ☀️ その2 余った電気は電力会社に売れる
- ☀️ その3 しかも売電価格は買電価格の2倍
- ☀️ その4 地域密着のナカジマが設置後も末永くサポート

屋根にソーラーパネルを設置することで、
屋根裏の温度が夏場は涼しく、冬場は暖か
くなるという嬉しい効果も期待できます!

魅力が
いっぱい!



■詳しくはお気軽に当社までお問い合わせ下さい!

大阪ガス サービスショップ
くらしプラス ナカジマ

彦根店/彦根市平田町700-2
長浜店/長浜市南呉服町3-4

☎ 0120-46-0411

中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052