

# Chottoいいかも

## ホットプレートを効果的に使おう

おうちご飯の強い味方、ホットプレート。ここでは、焼肉をするときの使い方のコツや後片づけのポイントをご紹介します。

### ●焼肉をするときの効果的な使い方

プレートの温度は200度が最適。しっかり温めてから焼きましょう。また、一度にたくさんのお肉や野菜を焼くと、表面の温度が下がるので、間隔を空けて焼きましょう。食材を返すときは、その場に食材を置かず、隣の空いている部分に置くことで、プレートの温度を下げずに焼くことができ、お肉も油でギトギトになりません。

### ●お手入れは温かいうちに！

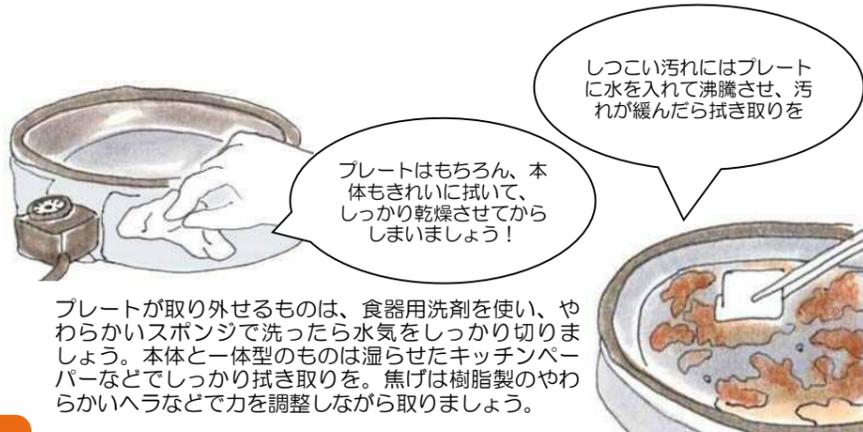
必ず電源コードを抜いてから行いましょう。プレートに残ったものを取り除き、キッチンペーパーで油などを拭き取ってから片づけましょう。



ホットプレート上のお肉の油はキッチンペーパーで拭き取ることで、油の飛び散りが減り、テーブルまわりの後片づけの大変さも軽減されます。

### ちょっとしたコツ、まだあります

ホットプレートを使うときに、熱源の形を理解すると、どこが温まりやすいかわかるので、効率よく焼くことができます。また、焼き肉などを焼くときは、くしゃくしゃにしたアルミホイルを広げて敷くのもひとつの手です。焼くのに少し時間がかかりますが、アルミホイルの凹凸に油が落ちて焦げにくくなるので、煙も出にくくなるそうです。また、後片づけがとてラクになります。



プレートが取り外せるものは、食器用洗剤を使い、やわらかいスポンジで洗ったら水気をしっかり切りましょう。本体と一体型の場合は濡らせたキッチンペーパーなどでしっかり拭き取りを。焦げは樹脂製のやわらかいヘラなどで力を調整しながら取りましょう。

しつこい汚れにはプレートに水を入れて沸騰させ、汚れが緩んだら拭き取りを

# かんたんレシピ！

## 牛肉と大根の黒酢煮込み

黒酢を効かせた牛肉と大根の煮込み料理。八角や五香粉の香りも食欲をそそります♪

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

### 材料

(2人分)

- 牛肉薄切り…250g、大根…400g、チンゲン菜…1株、マイタケ…1パック、生姜薄切り…2枚、赤唐辛子…1本、八角…2個
- A: 黒酢・醤油…各大さじ3、酒…大さじ1、はちみつ…大さじ1、鶏ガラスープの素顆粒…小さじ1、五香粉…小さじ1/2
- ごま油…大さじ1



※チンゲン菜は、火を入れすぎると色がくすんでしまうので、くたっとして鮮やかな緑色になったらすぐ取り出しましょう。

①大根は皮をむき、乱切りに、チンゲン菜は縦8等分に切る。マイタケは手でさく。赤唐辛子は半分に切り、種を取る。

②鍋にごま油を熱し、大根、生姜、八角を炒める。軽く火が入ったらマイタケ、牛肉、Aを加えて混ぜ合わせる。

③②を沸騰させて中火にし、15分ほど煮たらチンゲン菜を加えて弱火にし、フタをして蒸し焼きにする。チンゲン菜に火が入ったら、器に盛りつける。

# Interior

お花で新しい年を楽しみましょう！年の初めは、縁起の良い植物を飾ってみませんか？

## ■お花のおせち！？

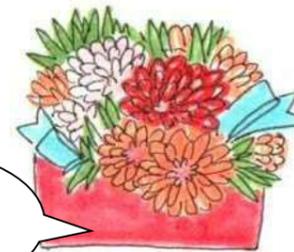


重箱に花をきれいに敷き詰める「花おせち」というスタイルがあるそうです。不要になった重箱や100円ショップの容器、花材の吸水スポンジ、好きな花があればできます。



1. 重箱に水に濡らした吸水スポンジを重箱の高さの半分くらいの高さで敷き詰めます。
2. 花の茎を、吸水スポンジの高さより少し短めに切ります。花の配置が決まったら、ピンセットなどで端から間隔を詰めて挿していきます。

こんもり挿すのも素敵！配置は市販のブーケを参考にしてもいいですね



## ■新年におすすめの花

セイスピースなどかわいい菊もおすすめ



ほかに、ハボタンやフクジュソウもおすすめです！

菊…神仏に供えるなど神聖な花。昔、中国で不老長寿の薬草とされており、日本でも長寿などを願う縁起の良い花といわれるようになりました。  
蘭…高貴な花であり、繁栄を祈願する花として扱われます。また、花の形が蝶に似ていることから「幸福が飛んでくる」という花言葉があります。

ニホンスイセンは、冬でも花を咲かせ、香るので縁起が良いとされています

## ■実ものをシンプルに活ける



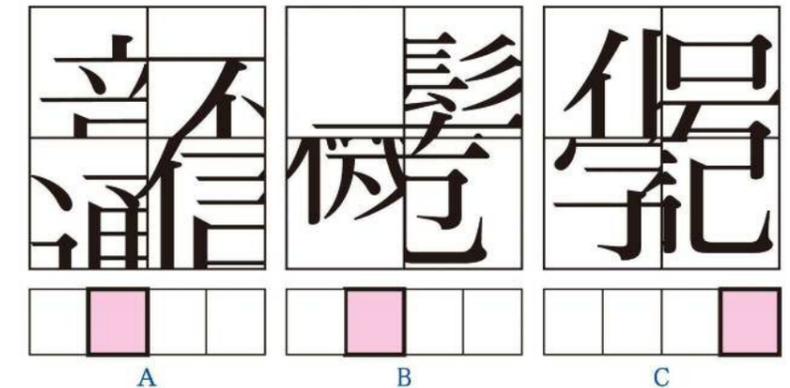
常緑で赤い実のものは厄除け、無病息災を願う縁起ものとして親しまれています。南天は「難を転じる」の意味も持つと言われています。

ほかに、万両は富や繁栄を表す、千両も富を表すことから縁起の良い植物と言われています。



# 熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。

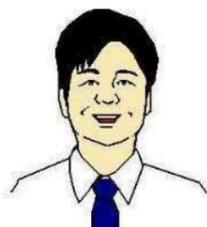


答え

答えは左下にあります。

## スタッフ徒然日記(^・^)♪

リフォームエンジニア



吉本

皆様あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願い致します。  
寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？  
僕は先日、健康診断に行っていました。  
結果はまだ分かりませんが、一年間不摂生した結果が数字となり表れるのが非常に恐ろしく思えます。加齢と共に体とも上手に付き合っていかなければなりません。まずは、食生活から改善し、来年は良い結果を残せる様に努めます。

新年あけましておめでとうございます。  
いよいよ、2023年がスタートしましたね！  
私の今年の目標は、ライフ協町のInstagram & ホームページ等SNSを充実させる事です！！最近多くの会社などがSNSを通じて情報を発信しております。より良い情報を皆様にお伝えできるよう頑張りますので皆様も一度ライフ協町のInstagram・ホームページをのぞいてみてください。  
下記にも記載しておりますが、ラインでのお友達も募集しております！  
ご登録お待ちしております。



藤本



## 1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 元日 先負	2 休日 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引 小寒	7 先負
8 仏滅	9 大安 成人の日	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅 残雪
15 大安 下流	16 赤口	17 先勝 土用の入り	18 友引	19 先負	20 仏滅 大寒	21 大安
22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝
29 友引	30 先負	31 仏滅	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負



## お知らせ

お友達、大募集～★

QRコードを読み取って  
ライフ協町とラインでお友達に  
なりませんか！！

QRコードよりお友達  
追加をお願いします



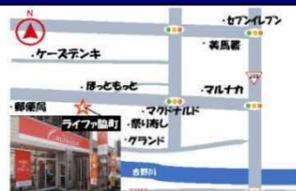
\* ライフ協町では、ラインでお友達を募集しております！  
ご登録いただいた方には7プレゼント進呈中！是非ご登録下さい。

LIXILリフォームショップ ライフ協町(株)オオサカ

〒779-3602 徳島県美馬市協町大字猪尻字建神社下南182-1

TEL:0883-55-0596 FAX:0883-55-0597

定休日/日曜日 営業時間/8:30～19:00



ライフ協町

検索

ホームページも見てね (^・^)/

# ハッピーレター♪

VOL  
168

住まいのことなら  
LIXILリフォームショップ

ライフ協町 (株)オオサカ

おかげさまでライフ協町は21周年を迎えることができました。

ライフ協町店長西原



リフォームコンシェルジュ

皆様、新年あけましておめでとうございます。  
今年も宜しくお願いいたします。  
ところで、皆様は今年の初詣は参られましたか？  
私は例年、香川県の四国88番札所、大窪寺にお参りしておりますが今年もコロナへの対策で混雑を避け1月中旬に行こうと思います。  
早くコロナが終息し、皆が集える生活に戻ることを祈願してきます。

料金後納

ゆうメール

ライフ協町  
〒779-3602  
徳島県美馬市協町  
大字猪尻字建神社  
下南182-1

## 第168回 店長西原の なんでも体験記

今年は、長らく手つかずにしておいた部屋の断捨離に挑戦しようと思います！

以前から、いつ使うか分からない物で溢れている、自分の部屋の片づけをしようと思っていたので、今年こそは、断捨離を勉強しながら、実行しようと思います。

私が読んだ本によると、断捨離とは、ただいらぬものを処分するだけではなく自分のライフスタイルを見つめ直すきっかけになるそうです。

断捨離は片づけ論ではありませんが、ヨガの(断行、捨行、離行)という、3つの考え方に基づいて提唱され、(不要なものを断つ、捨てる、物に執着しない)

生き方を目指すことが、本来の意味です。  
つまり、必要最低限なものだけで生活することにより、シンプルな生き方になるといことです。これは、これから時代とても大切なことかも知れません。

では、断捨離を進める上で何に注意していくか？  
ポイントが4つあるそうです。

1. 迷ったときは日を改める。  
2. 一度で全て片付けようとしない。  
3. 部屋のスペースを考え、1部屋ごとにやる。

4. アイテム(洋服、雑貨、生活必需品、本、雑誌)別に行う。

進め方としては、捨てるものと残すものを仕分けることが最初ですが、効率良く進めるためには4つのルールが必要になります。

1. 基準を決めて分ける(必要、不要、保留)の箱を用意してそれぞれの箱に入れていく。  
捨てるものを決め処分する(先ほどの不要の箱の物を捨てる)

2. 保留の箱と、必要の箱を1週間後にもう一度見直す！  
3. 最終的に残すと決めた物は、カテゴリ別に分けて、収納スペースに納めて行く、透明な収納ケースを利用して、目につきやすく、取り出しやすい位置に置きましょう。

あとは、これを繰り返すだけですが、一度にやるのではなく、習慣とし時間をかけて、少しずつ進めることが肝要ですね！

ホームページでスタッフブログも是非チェックしてみてくださいね(^・^)/

ライフ協町

検索

