

快適Life

出しっぱなしで暮らしをラクに

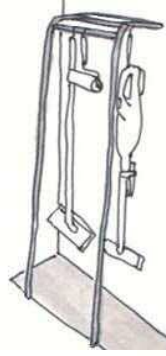


掃除道具をおしゃれなデザインのモノにすると見栄えも良いですね

掃除道具を掛けてひとまとめにできるアイテムも見られるので、チェックしてみたいかな?

日常使いのグラスをひとまとめにしてカフェのように! ワイヤーのカゴに入れて、キッチンのカウンターなどに置くだけで絵になりますし、マグカップを出しっぱなしにしても便利です。

マグカップのデザインを統一するとより素敵です



お箸やスプーン、フォークをガラス瓶に入れ、カゴでひとまとめにしてもかわいい♪

ケースの裏にマグネットが



ハサミやペンを冷蔵庫にスタンバイしておけば、食品の開封や、日付の記入にすぐ使えて便利です。



ケースにマグネットがついたハサミは100円ショップでも見られます!

暮らしのなかでよく使うモノをひとまとめにして出しておく、ラクですよ♪ そんなヒントをご紹介します。

●掃除道具を出しっぱなし

よく通る場所に壁掛けにすることで、すっきりとひとまとめにすることができ、掃除がしたいときに、すぐ使えます。

●ハンドクリームや目薬などの小物をカゴにひとまとめ

水仕事の後や、アルコール消毒で手が荒れ気味するときなど、ハンドクリームの出番は割と多いのでは? また、目薬も小さいので、無意識に置くと、つい探してしまうことも。ほかに、よく使う小物をひとまとめにして出しておく、すぐ使えて便利。籐など、自然素材のカゴに入れば、見た目もおしゃれです。

かんたんレシピ!

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)

- 鯖水煮缶…1缶、玉ねぎ…1/2個、人参…1/2本、生姜…1/2かけ、にんにく…1かけ
- ホールトマト…400ml、カレー粉…大さじ1、トマトケチャップ・ウスターソース…大さじ2、塩・コショウ・オリーブオイル…適量
- 米…1合、ターメリックパウダー…小さじ1/2



※鯖缶は、汁も一緒に入れることで出汁となり、コクが出ます。
※カレー粉を入れたら、しっかりと炒めて香りを出しましょう。

鯖のトマトカレー

鯖缶を使った、食べ応え抜群のカレーです。ターメリックライスとともに召し上がれ♪

- ①米を洗って分量分の水を入れ、ターメリックパウダーを加えて炊く。
 - ②玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切りにする。生姜はすりおろす。
 - ③鍋にオリーブオイルを熱し、②をしんなりするまで炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
 - ④③に鯖水煮缶を汁ごと、くずしたホールトマト、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、15分程弱火で煮込み、塩・コショウで味を調える。
- 器に①、④を盛りつけ、コショウを振り、オリーブオイルを回しかける。

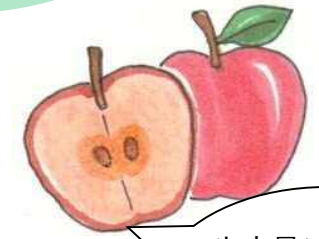
答え: A 間違い A→イチョウ, 湯気の形 B→船の位置 C→焼き芋の実の部分 D→右手の小指

何の日?

11月5日は「いいりんごの日」

いい(=11)、りんご(=5)の語呂合わせから、2001年(平成13年)に制定されました。

リンゴの種類は、日本でも約2,000種、世界ではなんと、約15,000種あると言われます。日本では、ふじが収穫量全体の約5割を占め、次いでつがる、王林、ジョナゴールドなどがあります。最近では、星の金貨、ぐんま名月といった品種も。昔から親しまれているりんごもどんどん進化しているんですね!



生産量は、青森県が1位、長野県が2位、岩手県が3位だそうです

美味しいりんごの見分け方と保存法

おいしいりんごの見分け方は、果実がふっくらしていて、皮に張りがあることがポイントです。また、持ったときにずっしり重く感じるかどうかもチェックしましょう。保存するときは、ポリ袋に入れて密閉したり、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。じゃがいもと一緒に入れれば、りんごが成熟するときに発生するエチレンガスによって、じゃがいもの芽が出るのを抑えることができます。

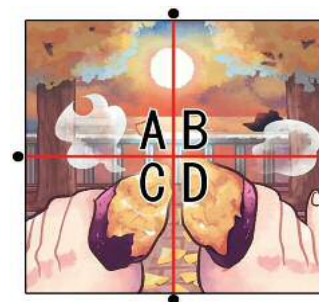


りんごに含まれるリンゴ酸は、疲労回復に効果的です

栄養豊富なりんご。西洋には「1日1個のりんごは医者を遠ざける」ということわざがあります。ペクチンという食物繊維、抗酸化作用のポリフェノール、ビタミンC、カリウムなどが含まれます。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは左下にあります。

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(^・^)

ライファ脇町

検索