

# 暮らしのレシピ

2016 春号

## 旬の味覚

### さやえんどう

すでにギリシャ時代に栽培されていたえんどう。古代エジプトのツタンカーメン王の副葬品の中からは3000年以上前のえんどうまめが発見されたそうです。日本には10世紀に穀物として伝えられたといわれており、さやえんどうとしては江戸時代にヨーロッパから。絹さやえんどうともいわれ、緑が濃く、実が感じられないほど薄いものが上質。ゆでる時は沸騰した湯に塩を入れさっとゆで、すぐに水に放ちましょう。バター炒めの他、煮物、碗もの向き。



## 住まいの健康手帳

### 内装クロスのお手入れ

内装クロスや天井は、気づかないうちに汚れていくので、ハタキや掃除機でまめに掃除しましょう。エアコンの吹出口、廊下・階段などが頻りに触れる場所は特に汚れやすいところです。また長期間、額やカレンダーを貼っておくと汚れの差が目立ちますので注意しましょう。お手入れの基本は乾拭きですが、ひどいときは住まいの洗剤を薄めてふきます。ただ材質によってお手入れが異なる場合がありますので事前に説明書を良く読んでください。



松下電工：住まいの健康手帳より

## これは便利!! 掃除の裏ワザ

### 排水口周りの油污れは大根で

お料理作りは楽しいけれど、シンクの排水口周りのベタベタ汚れは困りもの。こんな時には大根の切れ端にクレンザーをつけて磨くのがおすすめです。力が入りやすくクレンザーの粗い粒子が大根の切り口に沈むのでステンレスを傷つける心配もありません。水を流してよくすすぎましょう。汚れのたまりやすい場所ですから、早めのお掃除が効果的です。いつもびかびかのシンクでお料理したいですね。



## Cooking Recipe

### 鶏肉と春野菜の炒め物

1) 鶏モモ肉(1枚)を一口大にそぎ切りし、酒・醤油(各大1)をまぶしておく。2) キャベツ(1/4個)、水煮たけのこ(60g)は一口大、にんじん(1/2本)は短冊に切る。3) フライパンに油を熱し、強火で焦げないように1の鶏肉を炒め、火が通ったら2の野菜と水煮山菜(80g)を加え炒める。4) 野菜に火が通ったら生姜ダレ(和風だし1カップ、砂糖大1、醤油大1、おろし生姜小1/2)を加え全体にからめ、火を止めて水溶き片栗でとろみをつける。



日本ビュアフード株式会社

## 編集室だより

巻に花便りが聞かれ、春の訪れとともに新生活のスタート。新入学・進級・進学と忙しい中にもワクワクすることの多いこの季節。しかし一方では花粉症の方には歓迎したくない季節というのも正直なところ。そこで新生活から花粉症まで、家族みんなが元気いっぱいすごせるようなハツラツ住まい作りのアイデアを取り揃えています。お気軽にどうぞ。

あなたの夢をカタチにする

## (有) 上本工務店

〒731-5151

広島市佐伯区五日市町上河内堀の下5 1-1

TEL: (082) 928-9263 FAX: (082) 928-9095

E-mail: uemoto2001jp@nifty.com

