

暮らしのレシピ

2016 新年号

旬の味覚

白菜 (はくさい)

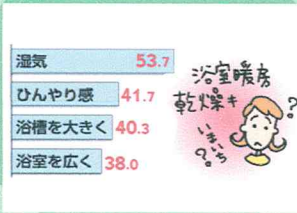
英語でチャイニーズキャベツといい、キムチでもおなじみの東洋の代表的な野菜。一年中ありますが、11~2月の冬場がシーズン。外葉が生き生きとしていて、切り口の白色が冴えずっしりと重みのあるものを選びましょう。比較的多く含まれている栄養素は、ビタミンCやミネラル。味が淡泊なので、鍋物、漬け物、サラダ、クリーム煮と、和・洋・中、どんな料理にも向いています。



暮らしレポート

浴室のコレをなおしたい!

首都圏ミセス300人の自宅の風呂で改善したいところは「湿気を取りたい」53.7%「冬場のひんやり感を解消」41.7%「浴槽を大きく」40.3%「浴室を広く」38.0%など。欲しい設備の1位は「ジェットバス」57.0%、2位「浴室暖房乾燥機」49.0%、3位「簡易サウナ」25.3%。しかし「浴室の湿気」「冬場のひんやり」を改善したい人のうち約4割が、「浴室暖房乾燥機」を欲しい設備として挙げておらず、商品特性の認知が低いのではと思わせる結果に。



リビング生活研究所くらしHOWレポート

技あり!! お料理便利帳

スにならないために湯豆腐に塩

湯豆腐はおいしい冬の一品。でもあまり煮過ぎると堅くなったりスができてせっかくの豆腐の味を楽しめません。湯豆腐の鍋にひとつまみの塩を入れれば解決します。それは塩分が豆腐の凝固成分(にがりなど)の動きをはねのけるからです。地方の伝統食のように塩たらや塩漬けの魚などと一緒に煮込むのもいい方法です。ふっくらした豆腐を楽しむつ他の魚介類・野菜なども楽しめるので、湯豆腐の淡白さが物足りない人にも喜ばれるでしょう。



健康読本

マッサージで疲労回復

さする、揉む、たたくなどのマッサージ技法を機械的に行うのがマッサージ器。力や電磁力利用の電気マッサージ器や空気の圧力と流れを使ったエアマッサージ器があり、筋肉に刺激を与えて血行を促し、筋肉のこばりや痛みを和らげます。ハンディタイプなら、こった部分を手軽にポイントマッサージ。あまり強く揉んだり、叩いたりせず、気持ちいいと感じる程度にとどめるのがコツ。お風呂上がりなど、血行がよくなった状態で使うのがいいでしょう。



編集室だより

新年明けましておめでとうございます。本年もお引き立てのほどよろしくお願い申し上げます。今年こそ新たなチャレンジをしたい、長年あたため続けた夢をかなえたい、新しい年を迎えて思いは人それぞれ。その夢の実現のホームグラウンドとして大切にしたい我が家。だからこそ気持ちよく過ごせるようやさしい気配りをしたいものです。

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51-1

TEL: (082) 928-9263

FAX: (082) 928-9095

E-mail: uemoto2001.jp@nifty.com

