

住まいのかわら版

ドライフルーツをヘルシーかつ、楽しく活用してみませんか？

生の果物の栄養素が凝縮され美容や健康にも良いといわれるドライフルーツを、食事やおやつなどで楽しみましょう！

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報を届けいたします。今回のテーマは「ドライフルーツ」です。

食事やティータイムに取り入れて豊かな時間を

生の果物から水分を抜くことで、大きさや重量は減るもの長く保存ができる、栄養素が凝縮されるドライフルーツ。たとえば、ブルーベリーにはビタミンB群が、レーズンやヨーグルトに浸しておくと、ドライフルーツが適度に食感を残しながらもやわらかくなって、おいしさが倍増します。ヨーグルトに漬けたドライフルーツをヨーグルトと一緒にミキサーにかけてラッシュリーにしても♪

て入れるドライフルーツを変えると飽きずに続けることができます。ほかに、前の夜にドライフルーツをヨーグルトに浸しておくと、ドライフルーツティーはいかが？ ティーポットに紅茶を淹れて、お好みのドライフルーツを加えて3～5分蒸らすだけ。ティーカップに紅茶のティーパックとりんごのドライフルーツなどを入れ、熱湯を注ぎ蒸らしても良いですよ。味わいに合わせてドライフルーツの量は調整してくださいね。



㈲高建ハウジング西インター営業所
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken.arrow.jp

余らせてても大丈夫！
アレンジでより美味しく

いたときなど、間食としてもヘルシーです。

余ってしまったドライフルーツをもっと活用しましょう！

湯煎や電子レンジで溶かしたチョコレートとさっくり混ぜて冷やし固めれば、ちょっと贅沢なフルーツチョコのできあがり♪ ここにココナツオイルやシナモンパウダーなどを加えると、より大人な味わいに。今、話題の高カロリーチョコレートを使ってヘルシーに仕上げても良いですね。

干し柿も立派なドライフルーツ。食物繊維やカリウムが豊富です♪
シリアルと混ぜても食べごたえ充分で、満足感もアップします。
また、紅茶を合わせてさわやかな

な甘さを感じられるのでおすすめ。いろんな食べ方で楽しめます。
いちばん手軽でシンプルな食べ方はヨーグルトに加えること。日によつ



フルーツティーに使う茶葉はシンプルな味わいのアッサムやダージリンなどがおすすめ

ナツツと合わせれば、おやつにもくだけで、サンクスギアの完成！ ここにブルーベリーなど、ベリー系のドライフルーツを加えると、より、フルーツティーな味わいに。白ワインを使えば、すつきりとした味わいに仕上がります。また、ラム酒やブランデーをお好みのドライフルーツが浸るくらいに加えて1週間～1ヶ月くらい漬けこめば、フルーツケーキにも使えます。手軽にホットケーキミックスと合わせて焼いても良いですよ♪



洋酒とドライフルーツの量は、お好みで調整してくださいね。



頭の体操！ 間違ひさがしへ



イマドキ ✨ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



クリアな飲みもの、流行る！

ここ最近、フルーツ系などの味はするのに、透明な飲みものが流行っていますね。出はじめはミネラルウォーターにみかんやりんごなどの味や香りを加えたものが見られましたが、最近は、レモンティーやカフェラテティストの飲みもの、コーラ、そしてノンアルコールビールまで！その人気の原因のひとつとして、見た目と味のギャップがあるようです。また、「オフィスなどでいかにもジュース、ましてやノンアルコール飲料は少々気が引ける……」という人のために、気軽に飲めるものを、という背景もあるようです。そして、色がついていないことで、歯に飲みものの色が着色しにくいういうメリットもあるそうです。一見、不思議な感じもしますが、気分とシチュエーションによって、気軽に取り入れられる今の時代に合ったものかもしれませんね。



そうめん本来の味を楽しむ 盛り方とは？

ずっと前から、日本の食卓では、おなじみのそうめん。食べるときに、麺どうしのくつきを防ぎ、涼やかに見せるためにも、氷水の中に入れて食卓に出していた方も多いはず。でも実は、おすすめしないスタイルだったのだそうです！ そうめんはお湯からざるに上げたら、氷水でしめますね。そこでまた水に入れると、「麺が伸びてしまう」「そうめん本来の風合いや味を感じにくくなる」「水のにおいがうつる」ということになります。つまり、せっかくのそうめんの味が充分に楽しめない事態に。つゆには、麺と一緒に少量の水が入るので、つゆが早く薄まってしまうという難点もありましたね。そこで、おすすめは、ざっくりと小分けにしてお皿に盛るのがいいそうです。冷たく食べたいという事なら、お皿自体を冷やすと良いですよ。さらに、箸で適量のそうめんを取って寝かせるように盛りつけたり、一口大にくるっと巻いて並べて見るのも素敵ですよ。



おしゃれでかわいいラベルシール で分類して楽しもう！

100円ショップで最近よく見かけるのが、分類用のラベルシール。「しょうゆ」や「お酢」などの調味料がアルファベットになったものや、「洗剤」や「柔軟剤」といった洗濯用のもの、「シャツ」や「下着」といった衣類などがイラスト入りで英語表記になったシールもあるので、活用してみてはいかが？ 衣装ケース内を改めて分類し、ラベルシールで統一すれば、見た目すっきり！ かわいくてテンションも上がります。英語表記のものは、慣れるのに少し時間がかかるかもしれませんが、分かりやすいイラスト入りなら、すぐに慣れます。シンプルな空のボトルも100円ショップにがあるので、思いきって統一し、ラベルシールを貼り、棚などに並べてみては？ 普段使いのものでも、とってもかわいく、おしゃれなインテリアとして楽しむことができますよ。



便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

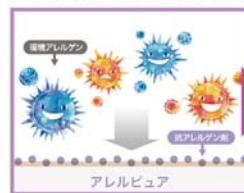
やっぱりおうちが安心タイル アレルピュア

壁や床に付着した環境アレルゲン* の働きを抑制。住まいを彩るタイルで実現された、新しい性能です。

LIXIL

*スギ花粉・ダニの粉や死がいに含まれ、アレルギー反応を引き起こす原因となる物質。

住まいに存在する環境アレルゲン* が「アレルピュア」に触れると、タイル表面にコートされている抗アレルゲン剤がその働きを抑制します。



アレルピュア
スペシャルサイト
はこちら



アレルピュア エントランスフロア



コルディアーレ



ジョイアストーン



アレルピュア ウォール



グラナス ルドラ



レイヤーミックス



ペトラスクエア

ファインベース(全5色)

間違いがし答え：①窓 ②飲み物 ③エプロンのポケット ④スプーン ⑤ピザのカット数

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有)高建ハウジング西インター営業所
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken.arrow.jp