

# 住まいのかわら版

< 発行 >  
(有) 高建ハウジング

福島県福島市山田字北焼野207  
Tel : 024-545-0507  
Fax : 024-545-5277

## 練り物をもっと活用してみませんか？

お手軽に使える練り物をアレンジすると、メニューの幅が広がり、食卓も楽しくなりますよ♪

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「練り物を活用する！」です。

お鍋や食卓のお助け食材として重宝する「練り物」を、さらに活用してみませんか？

### 地味だけど幅広くアレンジできるちくわぶ

ちくわぶは、味が淡泊なので、実は、アレンジしがいのある食材なのです。

●ちくわぶのトッポギ風：韓国のおつまみをちくわぶでアレンジします。  
①ちくわぶを適当な大きさの輪切りにします。②フライパンに水とコチュジャン、鶏ガラだし、しょうゆを合わせ熱したところに①を入れて絡め、仕上げに細かく切った細ネギとゴマをかければできあがり！  
●ちくわぶを汁物に。ちくわぶを薄く切ればお吸い物に、少し厚めに切っ



てみそ汁に入れば、すいとん風に仕上がります。

●炒めものにも重宝！豚肉や牛肉と合わせて、焼き肉のたれをかけるだけでボリューム満点のおかずになります。カレー炒めもおすすすめです。

●ちくわぶはおやつにもおすすすめ！砂糖としょうゆを熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、適当な大きさに切ったちくわぶと合わせればみたらしだんご風に。



ちくわぶはゆでると白玉みたいにとトロトロに♪市販のおしるこやきな粉と合わせてもおいしい！

### 定番の練り物もメインや副菜で大活躍！

ちくわもお手頃で身近な食材。そのまま使えるのも良いですね。

●サラダに！薄めの輪切りにしたちくわとせん切りにしたきゅうりに、すりごまとマヨネーズを合わせて混ぜれば箸が進むサラダに。



マヨネーズを使うなら、明太子と合わせてもおいしいです！

●ちくわの穴にチーズやきゅうりを入れ、薄切りの豚肉を巻いて焼けば、かさ増しのボリューム満点おかずになります！味付けはしょうゆと砂糖や焼き



頭の体操！間違いがしゲーム  
上りのイラストで違うところを箇所があります。  
さあ！正しくうつしてみよう！

答えは裏を見てニヤー



肉のたれはもちろん、シンブルに焼いたあと、ソースとマヨネーズ、鰹節をかけてお好み焼き風にするのもおすすすめです！

●にんじんやピーマンと合わせてきんぴら風にしてもおいしいです！

かまぼこもおなじみの食材。切ったわさび醤油で食べるだけでもおいしいですが、ちよつとアレンジを。

●キュウリやわかめと一緒に市販の三杯酢と合わせてさっぱり酢の物。

●細かく切ったかまぼこにねぎや豆苗などお好みの野菜を炒めてポン酢で仕上げればご飯が進むおかずに。

●かまぼこをバターとしょうゆで炒めるだけでコクのあるおつまみに。

●かまぼこに具材を挟むと見栄えのする素敵でおいしい一品に！かまぼこを厚めに切り、上から真ん中に切り込みを入れ、大葉、キュウリや梅

肉、いくらやとびこ、海苔、明太子などなど。彩りも楽しいのでぜひやってみてください！

### ★練り物とチーズは相性抜群！

練り物の上にピザ用チーズをかけてトースターで焼くだけでアツアツな一品に仕上がります。そのまま使える練り物なら、細かく切ってチーズと合わせ、しょうゆやマヨネーズと和えてみれば、食べごたえのある副菜にも。ぜひ活用してくださいね！



材料の量は好みで調節してくださいね。



## 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！



## お部屋のインテリアでプチ贅沢

お部屋の小物で楽しんでみませんか？インテリアを変えてみたいと思っても、家具などの大掛かりな模様替えは難しいですね。そこで、クッションカバーやスリッパの小物。値段も手ごろなので、いくつか揃えて気分を変えたり、スリッパに刺繍などをあしらったかわいいパブーシュ（かかとを踏みつぶして使うやわらかい室内履き）に変えると気分も上がります。クッションカバーはもちろん、タオルなど直接肌に触れるものは、少し贅沢して良いものを選ぶと豊かな気分になります。色にこだわってみるのもおすすめ。赤などはエネルギーに満ちた色なので元気をもらえますし、オレンジは温かな気分をもたらします。グリーンは安らぎをもたらす色。青は落ち着いた気持ちにさせてくれるそうです。こちらも気分に合わせて選んでみてはいかが？



## 部屋別におすすめの暖房器具

冬はもちろん、寒暖差が大きい春や秋など、暖房器具の活躍する時期も長いです。暖房機器の種類も豊富でどこで何を使えばよいか迷いますね。広い部屋で使うなら、暖かい風が遠くまで行き届くエアコンが最適。ただし、乾燥するので加湿器との併用を。個室ならファンヒーターやオイルヒーターを。石油やガスのファンヒーターは短時間で温風が出るので早く温まりたい人におすすめ。ただし、時々換気が必要です。オイルヒーターは輻射熱を利用してじんわり暖めるので体にやさしく、乾燥もしにくいので寝室におすすめ。器具自体も熱くないのでペットや子どものいるお宅にも良いですね。セラミックファンヒーターはトイレや洗面室など小さい空間を暖めるのに最適。人感センサーや空気清浄機付きのものなどバリエーションもあります。カーボンヒーターやパネルヒーターはすぐ暖かくなりますが、範囲に限界があるので、足元など部分的に暖めたい人におすすめです。



## 甘酒、米麹と酒かすの違いは？

ブドウ糖やビタミンB群など、栄養豊富な甘酒。「飲む点滴」と言われ、市販のものも多く出回っています。甘酒には米麹でつくられたものと、酒かすでつくられたものがありますが、その違いとは？原材料が違うのはもちろんですが、米麹のものは砂糖を入れませんが、酒かすのものは砂糖を加えてつくります。また、米麹のものはノンアルコールで、酒かすのものはアルコールが含まれるところも大きな違いですね。あとはカロリーや炭水化物が酒かすの方が若干控えめ。栄養的にはどちらもビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富ですが、ミネラルの一部でタンパク質や脂肪の代謝を助けるマンガニンや抗酸化作用を持つセレンなどが米麹のものにだけ含まれます。栄養的には大きな違いはないので、味の好みなどで選んでみるのも良いですね。



あけましておめでとうございます。  
みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？  
私はどこにも出かけず家で過ごしました。  
しいて言えば子供と公園に行ったぐらいで  
いたって普通のお正月でした。妻の実家が神社  
なのでお正月に行っても忙しく迷惑をかける  
ので行きませんでした。  
平成最後の年明け…。今年も弊社は【外断熱】  
にこだわり夏涼しく冬暖かい住宅を造り続けて  
行きますのでよろしくお願い致します。

間違えがしき答え：①掛け軸 ②おばあさんのカルタ ③畳の上のカルタ ④ふすまの取っ手 ⑤炭

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](mailto:kenichi@kouken.arrow.jp)