

# 住まいのかわら版

## ほうじ茶を楽しみませんか？

地味なイメージのほうじ茶ですが、香りが良くくっリリラックスできますしアレンジもできるのが、ぜひ楽しんでみてください。

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「ほうじ茶」です。

地味なイメージのほうじ茶ですが、今や、大手カフェチェーンなどでほうじ茶ラテが登場。タピオカドリンクにもほうじ茶ラテタイプが出るなど、ここところ、ほうじ茶がちよつとした人気に。カフェインが少ないので、小さい子どもや妊婦さんなど、幅広く楽しめますし、香ばしい香りや、テアニンという成分がリラックスをもたらすので、夜寝る前にほつこりするのにもおすすめです。

### 淹れ方は単純明快！ 自家製もできますよ

そもそもほうじ茶は、番茶など緑茶葉を深い茶色になるまで煎ったお茶のこと。淹れ方もとっても簡単です。急須の大きさによって、ティー Spoon 2〜3杯のほうじ茶葉を入れ、沸騰したての熱湯をお好みの量注ぐだけ！30秒ほど置いてから、



湯のみなどに注げば完成です。また、緑茶葉があれば、おうちでつくることもできますよ。



さっぱりとした飲み口なので、脂っこい食事の後にも良いですね♪

フライパンか厚手の鍋に緑茶葉を入れ、強火で揺らしながら煎ります。香りが立ってきても、茶葉から煙が出てきたら、弱火にし、茶葉が茶色くなったら完成です。作り立てのほうじ茶はとっても香ばしくておいしいです。つくった後は、清潔な乾いたビンで保存し、香りや風味を楽しむ

### 人気のラテや料理に アレンジしてみましよう！

ためにも3日〜1週間程度で飲み切ってくださいね。

ちよつと人気のほうじ茶ラテも家で作ってみましよう！

鍋に30〜40ccのお湯を入れ、ほうじ茶の茶葉を入れて濃いめに煮出します。そこへ牛乳をお好みで50〜100ccを加え、沸騰しないように鍋をゆらしながら温める。砂糖をお好みの量加え、かき混ぜて茶葉を濾せば出来上がり♪

牛乳を豆乳に変えても良いですし、ラテの上に泡立てた生クリームを乗せれば、見た目も豪華でちよつとぜいたくな気分。また、濃いめのほうじ茶ラテと水と一緒にミキサーにかければ、ほうじ茶フラペチーノに



### 頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ



もなります！自分流にアレンジして楽しめるのも良いですね。



ほうじ茶ラテはティーバッグを使う場合、糸を切って鍋で泳がせるように煮出すと良いですよ

お料理に活かしてみるのにもおすすめですよ！

簡単なのはゼリー。ほうじ茶が温かいうちに砂糖と水でふやかしたゼラチンを入れて溶かし、器に注いで冷蔵庫で冷やせば完成！こちらも生クリームやアイスクリームをプラスして楽しめますよ。

また、ホットケーキミックスと牛乳、卵にほうじ茶を加えて焼けば、



ほうじ茶がほんのり香るホットケーキの出来上がり♪ほうじ茶を入れることで甘みを少しプラスしたほうが良いので、お砂糖を調整して加えてみてください。

ほうじ茶を使った煮豚もおススメ！豚ブロック肉にフォークで適当に穴をあけ、表面に焼き色をつけたら、ほうじ茶としょうゆ、みりん、酒を肉がひたひたになる程度に入れて煮ればOKです。ぜひお試しください！



材料はお好みで調整してくださいね

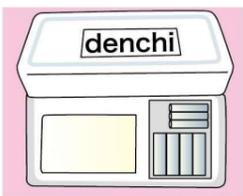


## イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

100円ショップの  
粘土ケースが使える！

様々な収納アイテムがそろった100円ショップですが、粘土ケースが小物の収納に使えると話題です。粘土ケースというと、子どもっぽいデザインを想像しますが、無地の白いものなどシンプルなものも多いので、使いやすいです。入れるものは、電池や文房具のストック、ドライバーなどのちょっとした工具や、バラバラになりがちなお子さんの色鉛筆などをひとまとめにするのもおすすめ。キッチンでは、かわいいピックやおかずカップといったお弁当用のアイテムや、ストローや割りばしの収納にも重宝します。適度な大きさがあるので、マスク入れや髪留めなどをひとまとめにもできて、とっても便利。シンプルなデザインを活かして、ふたの面にデコレーションシールを貼ったり、ラベリングをすると見た目も素敵になり、より楽しく使えます。



## フリースの洗濯の仕方

寒暖差が激しい時期など、まだまだ大活躍のフリース。せっかくだから、大切にしたいですね。そこで、洗濯の仕方をご紹介します。フリースは、ポリエステル製が多いのでお家で洗えるものも多いですが、必ず、事前に洗濯表示を確認しましょうね。色落ちが心配な場合は、使う洗剤を目立たないところに少量しみこませ、5～10分後に白い布を当て、色落ちする場合は、分けて洗いましょう。洗濯する際は、ネットに入れ、おしゃれ着用洗剤を使って手洗いかドライモードで洗濯すると、フリースに負担をかけません。洗濯が終わったら、数十回、パタパタと振って干すことで、繊維が立ち、仕上がりがふわつとなります。また、直射日光を避けて干すと、色あせを防ぐことができます。乾いたら、ぜひブラッシングをしましょう。洋服用のブラシで方向は気にせず、いろんな方向からブラッシングすると、毛が立ってきてよりふわふわになります。

## カップ寿司でハレの日を祝おう！

手軽で華やかに見えるカップ寿司は、パーティーにおすすめ！文字通り、カップにすし飯を入れ、具材を乗せるだけで、素敵に仕上がります。大人なパーティーには、ガラスのコップやワイングラスを、子どもたちと楽しむときは、プラスチックのカップを使うのも良いですね。具材は、サーモンやいくら、マグロにアクセントでイカのお刺身を添えると彩り豊かに仕上がります。また、輪切りにしたきゅうりや大葉、さやから出した枝豆を添えると、より鮮やかになります。市販の錦糸卵も重宝。ご飯と具材の間に乗せたり、ご飯とご飯の間に彩りで入れるのも良いですよ。ちなみに、ご飯の間に入れるのは、お刺身や枝豆などもおすすめ。ご飯と具材がきれいな層になって、見た目もより豪華になります。エビとアボカドなど、サラダっぽく仕上げるのも良いですよ。



新型コロナウイルスの影響は多方面に出ていますか皆さんがお住いの地域はどうですか？4月6日は長男の入学式へ行ってきました。入学式ではマスクを着用し小学校の玄関でアルコール消毒といった対策があったので無事入学式が出来ました。いろいろ考えて下さった先生方に感謝です。しかしながらすぐに休校になってしまいました。このような影響がいつまで続くのか不安です。SNSでは【#おうち時間】が急上昇。私もお世話になっている飲食店のテイクアウトメニューでおうちを楽しみつつ少しでも飲食店の力になりたいと思います。皆さんも行きつけのお店があればそのお店のテイクアウトメニューを楽しむのはいかがでしょうか。こんな時だからこそみんなで協力しあいましょう。

新年度を迎えました今年度は新型コロナウイルスの影響もあってなのか【新年度】といった感じが全然しません。高建ハウジングは32年目になりました。今年度もよろしくお願い致します。

間違いさがし答え:①男の子の帽子 ②お母さんの髪飾り ③お母さんのエプロン ④ペットボトルの水の数 ⑤電池の数

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有)高建ハウジング

福島市成川字上谷地64-6

024-572-7020

<http://www.kouken-housing.jp>

kenichi@kouken-housing.jp