

# 住まいのかわら版

## 冷凍を活用しましょー！

野菜やパスタなどを冷凍保存するこぼれ、  
とっても重宝しますよ。

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「冷凍の活用」です。まとめ買いをした野菜やパスタなどをあらかじめ冷凍しておく、とっても便利です。

### 野菜はそのまま冷凍で 鮮度を保ち、手軽に調理

ほうれん草や小松菜などは、冷蔵保存だと、だんだん葉から水分が抜けてシナシナに。そこで、冷凍保存が有効ですが、ゆでて水気をきってから冷凍というのが一般的ですが、今は、ゆでずに冷凍保存するものが、手間いらずでラクチンです。

それぞれ、洗って食べやすい大きさに切り、しっかりと水気をふき取ってから、冷凍用の保存袋に入れて冷凍します。解凍は、お湯をかけるか、電子レンジで加熱を。だしで解凍すると、おひたしになります。炒めものときは、そのまま入れま

す。  
ほかに、長ネギや万能ネギ、玉ね



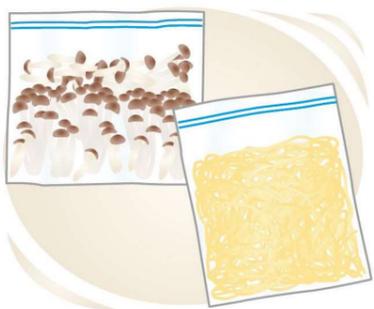
ぎも生のままの冷凍保存が可能！

ちなみに、キャベツやレタスは、水分を多く含み、ごぼうなどは繊維が多いので、冷凍には不向きと言われています。トマトは、生食用でなく、加熱用として使うならOK。凍ったトマトを水でぬらすと、皮がおもしろいようにむけ、湯むきいらずで、料理に使えますよ！



平たくして冷凍すると、冷凍効率上がり、省スペースで保存できます

キノコは、冷凍することで細胞がこわれて酵素が働き、うまみ成分や栄養価もアップするそうです。



野菜やキノコ、パスタの保存期間は1カ月ほどだと言われていますが、様子を見てコンスタントに使うと良いですね

キノコは、汚れなどが気になれば、キッチンペーパーなどで表面を優しく拭いて石づきを落とし、房をほぐして冷凍用の保存袋に入れます。しいたけは丸のまま入れ、ナメコは、袋ごと冷凍しましょう。  
食感は、シイタケやナメコはあまり変わりませんが、エノキダケやブナシメジ、エリンギは、多少変わるので、お好みで試してください。  
パスタをまとめてゆでて、冷凍保存すると、時短になります。

### パスタや卵も冷凍！ 豆乳でアイスもできる

パスタのゆで時間は、説明書きよりも少し短くし、アルデンテ程度でざるに上げます。流水で手早く麺のヌメリを取ったら、ボールに移してオリーブオイルを絡めます。お好みをひとまとめにして、冷凍用の保存袋に入れて冷凍します。

パスタの解凍は、自然解凍でも電子レンジでもOK。半解凍程度でもフライパンなどで調理できます。

生卵も冷凍できるってご存じでしたか？殻のままの生卵を、冷凍用の保存袋などに入れてひと晩、冷凍すればできあがり！殻は、水にさらすと、比較的簡単にむけます。黄身がねっとりして、卵かけごはんにおすすめですし、黄身をめんつゆに入れて冷蔵庫で半日程度漬ければ、



冷凍卵は、納豆などと合わせてもおいしいですよ！

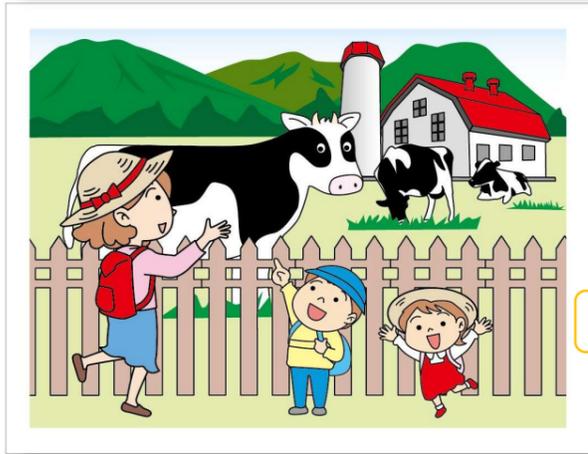
おつまみにもなりますよ。  
ちなみに、生卵の冷凍はひと晩程度、凍らせたなら、早めに食べましょう。ゆで卵は、白身がスカスカになるので、冷凍には向きません。  
お手軽おやつとして、小さい紙パックタイプの豆乳をそのまま凍らせると、シャリシャリのアイスに！冷凍で、いろいろと楽しんでみてくださいね！



### 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箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー



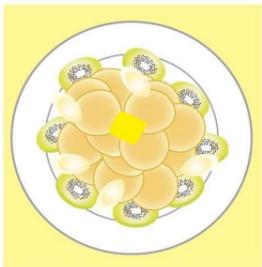
## イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



## パンケーキシリアルを楽しもう！

パンケーキシリアル(シリアルパンケーキともいう)とは、小さなパンケーキをたくさんつって、シリアルのように楽しむもの。おうちでもつくれ、小さいパンケーキがとてもかわいく、SNS 映えすると人気です。つくり方はとっても簡単！ホットケーキミックスを使い、説明書きのとおり生地をつくり、生クリームなどに使う絞り袋か、ビニール袋の底の角を少し切ったものに生地を入れ、油を薄く引いたフライパンに小さく絞り出して焼くだけ。たくさんつって、フルーツと合わせたり、シリアルパンケーキを山のように積み上げてはちみつを大胆にかけ、生クリームやあんこなどでトッピングすれば見た目もかわいく、満足感たっぷりのおやつになります。お試しあれ！



## マスク焼けやマスク蒸れにご注意を

年々、暑さが厳しく、長引く日本。真夏に限らず、熱中症対策が大切です。そして今年、特に気をつけたいのが、マスク焼けやマスク蒸れ。マスクをすると、目の下から肌の色が変わってしまいますね。そこで、こまめな日焼け対策が重要。汗はこすらず、ハンカチなどでやさしく抑えてから、乳液をのばします。そして、日焼け止めや化粧下地を塗り、さらにファンデーションで仕上げれば、きれいにつきます。スティックタイプで簡単に塗れる日焼け止めを使うのもおすすめです。また、日傘や帽子で顔全体で覆い、日陰にするのも良いですね。マスク蒸れは、人のいないところでマスクをこまめに外すことも大切。携帯用の扇風機や扇子などであおいだり、保冷材などをハンカチでくるんで顔を冷やすのもおすすめです。保冷剤が装着できる冷感マスクや、涼しい素材のマスクを使ったり、顔をゆったり覆うカバーなどを使って、乗り切りたいですね。



## ドケルバン病ってご存じ？

ドケルバン病とは、スマートフォン(通称:スマホ)を片手で持ちながら親指を使いすぎることによって、親指の付け根に起こるけんしょう炎の一種。狭窄性けんしょう炎や、スマホけんしょう炎ともいわれています。スマホを使う人が増えていることから、このドケルバン病も増えているのだそうです。チェックする方法は、親指を最初に手のひらの内側に折り、残りの4本の指も折ってグーをつくり、そのまま、小指側にグーの状態の手を倒したときに、親指の付け根あたりに痛みを感じたら要注意だそう。対策としては、片手での操作を控えるようにして、反対の指で操作するようしたり、スマホに熱中しすぎず、たまに手を休ませることが大切。重たいものを持たないようにすることも良いそうです。痛みや違和感があったら、お医者さんで診てもらいましょうね。



猛暑日が続いた日もありましたが空があっという間に秋に変わってきました。台風の上陸や接近でお住いの地域で被害はありませんでしたか？国土交通省は9月9日、台風や地震で住宅の屋根瓦が落下しないよう、新築時は瓦を1枚ずつ全て固定することを義務化する方針を固めました。現在は軒部分の瓦など一部の固定だけを義務付けていますが、相次ぐ台風被害を受けて対策を強化するようです。今後、建築基準法に関する告示を改正し、既存住宅についても費用面の改修支援を検討するとのこと。ちなみに義務化の時期はまだ決まっていません。

今年は新型コロナウイルスの影響で夏休みのお出かけも近場で過ごす方も多かったと思います。私は特に外出することなく自宅で子供とゲームをしたりしてのんびり過ごしました。9月10日は秋の運動会シーズンです。私の子供は11日でしたが規模を縮小した運動会でした。保護者は1名のみで見学となり私は行くことが出来ませんでした。子供の走っている姿をVTTRで見ました。子供の成長はあっという間ですね。そのぶん私も歳をとります…。

間違いさがし答え: ①お母さんの帽子 ②男の子のスボン ③男の子の帽子 ④女の子の服 ⑤建物の煙突の数

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