

いつもの暮らしをゆうかに

(有)高建ハウジング

2020-2021
WINTER 冬

発行 (有)高建ハウジング 福島県福島市成川字上谷地64-6
TEL. (024) 572-7020 FAX. (024) 572-6306 http://www.kouekn-housing.jp

この季節、家族やお客様のために家事を頑張るあまり、すっかり疲れてしまうという声もよく聞こえます。この機会に「頑張ることはいいこと」という考え方、「自分のペースでほどほどに」に切り替えてみませんか。まずは家事をリストアップして、「今年やること／やらないこと」を取り捨選択。もしかしたら、マストだと思いこんでいたあれこれが、実は我が家には必要なかつたことがわかるかも。

冬だからこそ 楽しい手仕事を

この季節、家族やお客様のために家事を頑張るあまり、すっかり疲れてしまうという声もよく聞こえます。この機会に「頑張ることはいいこと」という考え方、「自分のペースでほどほどに」に切り替えてみませんか。まずは家事をリストアップして、「今年やること／やらないこと」を取り捨選択。もしかしたら、マストだと思いこんでいたあれこれが、実は我が家には必要なかつたことがわかるかも。

従来、冬といえば自宅をお客様をお迎えすることの多い季節でした。毎年、大掃除やおもてなし料理の準備に追われててんてこまい……、という人も多かったのですが?さて、今年はといえば、お付き合いの範囲を狭めて、静かに過ごすというスタイルが主流になりそう。そんな今年なりの、冬の過ごし方を考えましょう。

無理して完璧を目指さない

冬の家仕事を

おこもり、することの
増える冬だから、
家事も楽しく快適に。



暮らしメモ
冬の柑橘をつかって
ポン酢を作ろう

ゆずやみかんを使った手作りポン酢に挑戦してみませんか。柑橘類はゆず、みかん、金柑、だいだい、レモンなど、様々なものが利用できます。自分のお好みの味を見つけましょう。

作り方の基本

基本の材料はしょうゆ、柑橘果汁、みりん、酢、削り節に昆布。酸味を引き立てるときには酢をプラスします。出来上がり量1ℓに対して、削り節は40g程度、昆布は数センチ角2枚が目安。柑橘はよく絞って、種などが混ざれば取り除きます。

それを合わせて清潔な容器に入れ、冷蔵庫で数日以上寝かせたら、昆布を取り除き、削り節をこし取ります。

おすすめ配合 /

ゆずポン酢

しょうゆ、ゆず果汁、みりんを
5 : 5 : 1の割合で。
削り節、昆布を合わせます。

みかんポン酢

しょうゆ、みかん果汁、酢を
3 : 3 : 1の割合で。
削り節、昆布を合わせます。



冬のお部屋を。ボカ。ボカに！暖房器具の上手な使い方

オイルヒーター、エアコン、こたつ、床暖房に昔ながらのストーブ……、暖房器具には様々なものがありますが、製品によっては、使い方を誤ると暖まりにくい上、エネルギーの無駄遣いになってしまふかも！この機会に、より快適に暖房器具を使うための注意点をおさらいしましょう。

エアコンは実は効率が悪い

夏場に大活躍のエアコンですが、暖房器具としてはほかの製品と比べて、やや電力消費が多くです。真冬はエアコンだけに頼らず、ほかの暖房器具と組み合わせても効率的。また、エアコンの暖気は高いところに溜まるので、サークュレーターを使って部屋全体に循環を。床から天井に向けて空気の流れを作りましょう。

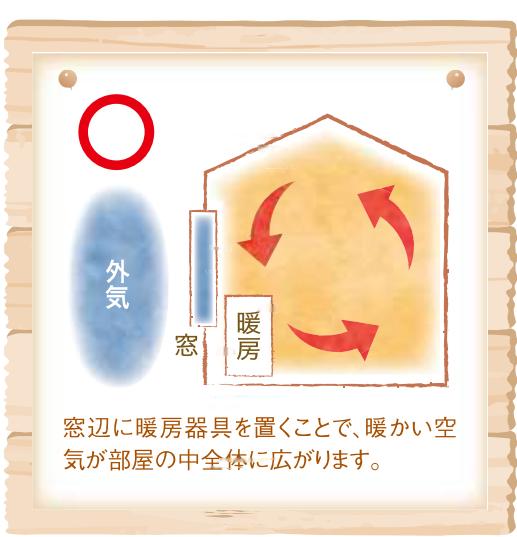
窓から冷やさないために

部屋は戸外の冷たい空気と接する窓から冷えていきます。オイルヒーターなどを窓の下に設置することで、冷気の侵入を防ぐことができます。

空気の流れを知っておこう



窓の反対側に暖房器具を置くと、窓からの冷たい空気が足元を通り抜けることに。



窓辺に暖房器具を置くことで、暖かい空気が部屋の中全体に広がります。



暮らしのレシピ

寒い夜のお鍋は ピリ辛「火鍋風」アレンジで

冷えた体を温めるには鍋がいちばん！

唐辛子や花椒を利かせた、スパイシーでホットな変わり鍋をどうぞ。

▼材料(4人分)

豚バラ肉薄切り	400グラム
白菜	300グラム
豆腐	1丁
長ねぎ	2本
ニラ	1束
クコの実	大さじ1

【スープ】

水	1000cc
Ⓐ 酒	大さじ3
鶏がらスープの素	大さじ2
塩	小さじ1

【調味料】

豆板醤*	大さじ1
八角(ホール)	3個
赤唐辛子(ホール)	3本
花椒(ホール)	大さじ1

【つけだれ】

ごま油	大さじ4
塩	少々

◎香菜(刻み)

お好みで適量

にんにく(すりおろし) お好みで適量

搾菜(刻み) お好みで適量

黒酢 お好みで適量

オイスターソース お好みで適量

▼作り方

【準備】豚バラ肉、豆腐、長ねぎ、ニラはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。白菜は白い部分と緑の部分に切り分け、それぞれ食べやすい大きさに揃える。

① 鍋にスープⒶの材料を入れて中火にかける。

② ①が沸いたら、白菜の白い部分を入れてしんなりさせ、続いて豚バラ肉、豆腐、長ねぎ、調味料Ⓑを入れて煮込んでいく。

③ 全体に火が通ったら、白菜の緑の部分、ニラ、クコの実を加える。軽く火を通したらつけだれをつけて召し上がり。

つけだれの作り方

鉢々皿に1人分(大さじ1)のごま油を注ぎ、お好みでⒷの材料を少しづつ加え、塩で味を調える。

*辛めがお好みの方は、大さじ2程度まで增量してください。



暮らしのヒント

窓ガラスにひと工夫を

断熱シートで暖房効率を手軽にアップ

窓からの冷えを防ぐ手軽なアイテムが断熱シート。空気の層をしっかり含んだ厚手のシートを窓に貼ることで断熱効果が期待でき、中には結露対策や防音効果のある製品も。断熱シートは基本的に季節ごとの貼り替えが必要ですが、この手間が気になる方には内窓の設置という選択肢も。より高い断熱効果が得られます。



暮らしのワンポイント

調理器具をお手入れしよう

人気のステンレスの鍋、焦げ付いたらどうする？

丈夫なステンレス製の鍋でも、時には焦げ付いてしまうことがあります。そんな時、金属のたわしや研磨剤を使って強くこするのではなく、お湯を張り、酢(水1㍑に対し大さじ4)を入れて弱火にかけるのが正解です。10分ほどで焦げ付きが柔らかくなるはずです。お湯を捨てたら、スポンジと中性洗剤できれいに洗いましょう。