

住まいのかわら版

カフェドリンク&フードでほっこりおうち時間を♪
おうちで、さまざまなカフェドリンクやフードで
ひと味違う時間をすごしてみませんか？

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お届けいたします。今回のテーマは「おうちカフェ」です。

世界のカフェドリンクを手軽に再現♪

世界にはさまざまなカフェドリンクがあります。それらをおうちで再現してみませんか？

●**スアチュアカフェ**…ベトナムのヨーグルトを入れたコーヒー。ベトナムでは、苦みが強いコーヒー豆がとれるので、ヨーグルトや甘みをプラスし、おいしく頂く知恵なのだそう。

グラスに、無糖ヨーグルトと砂糖、練乳を混ぜておく。コーヒーの粉を入れたドリッパーを乗せ、お湯をゆつくり注ぎます。この時点で2層になった見た目も素敵♪最後に氷を入れ、混ぜて飲みます。

ベトナムでおなじみのロブスタ種の豆を使えば、本格的な味わいに。甘みは、コンデンスミルクでもOK。インスタントコーヒーを少量の水で溶き、



ゆつくり注いでも美味です。

●**チーズティー**…台湾や中国で人気のカフェメニュー。2層になった見た目もかわいいです。

常温に戻したクリームチーズと生クリーム、砂糖を、とろみが出るまで混ぜます。氷を入れた紅茶の上に、ゆつくり乗せます。紅茶はティーバッグや、市販の紅茶やミルクティーでも良いですよ。

●**カフェ・デ・ゼビス**…モロッコのスパイスが効いた、エキゾチックな香りが楽しめるコーヒーです。

コーヒーを淹れ、仕上げるブラックペッパーや、シナモン、ナツメグなど、お好みのスパイスを入れれば完成！

コーヒーは、もちろん、インスタントでもOK。砂糖やはちみつなど、甘みを加えても美味しいです。

アイスドリンクを、暖かいお部屋で楽しむのはいかが？

食べ応えのあるカフェフードで大満足！

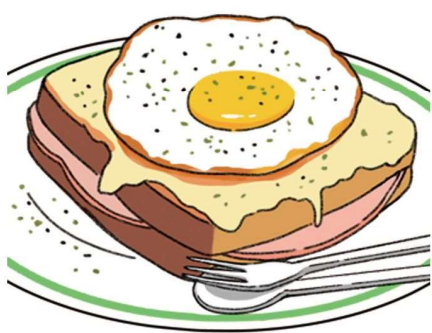
カフェの気分を楽しめるフードもおすすめですよ！

●**クロックマダム**…フランス発のトースト。ボリウムたっぷりです。

食パンにバターを塗り、ハム、とろけるチーズを乗せて、もう一枚の食パンで挟む。市販のホワイトソースを上



カフェ・デ・ゼビスのスパイスは、ほかにも、しょうが、クミン、カルダモンもおすすめです♪

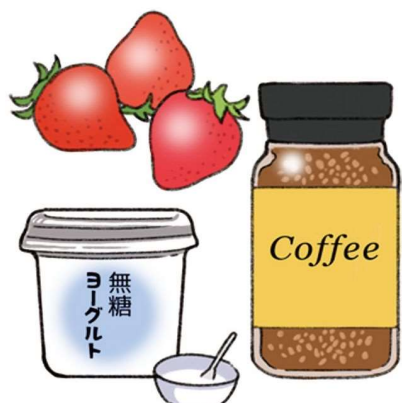


上からブラックペッパーやドライパセリをざっくりかければ、一気におしゃれ感が増しますよ！

●**ふわふわたまごサンド**…喫茶店などで見られる、焼いた卵焼きのサンドイッチです。

生卵に牛乳、マヨネーズを混ぜます。フライパンで厚焼き卵をつくり、食パンで挟みます。ラップで包んで切

からかけ、チーズを乗せてオーブントースターで焼きます。仕上げに、半熟の目玉焼きを乗せます。
ホワイトソースにゆでたほうれん草を混ぜて乗せても美味しいですよ！



材料の分量はお好みで調整してみてくださいね

れば、断面もキレイです。
卵に和風の顆粒だしの素、水、砂糖、塩を混ぜて卵焼きをつくれれば、和風の味わいになります。
●**フルーティライフル**…イギリス発の余ったものでつくるといいう味のデザートです。
いちごやバナナ、りんごなどを細かく切り、市販のカステラやスポンジケーキもひと口大に切って、ガラスの器に、生クリームとともにランダムに器に入れば完成です。

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！



答えは裏面をみてね！

01 食材を産直で堪能しませんか？

コロナ禍で、野菜などの農産物や、魚介類、大手ホテルなどに卸す予定だった加工品などが余ってしまい、生産者が困っている、というニュースを度々、耳にしますね。その生産者を助けることをきっかけに、消費者が直接購入できるサイトが人気を集めています。野菜や果物、お茶、魚介類など、新鮮な食材を直接買うことができるのはもちろん、生産者の取り組みや、食材への思いも直接知ることができるので、より、食材への興味が膨らみますし、ありがたく楽しむことができます。到着すると、保存法や、冷凍なら美味しく頂くための解凍法、おすすめレシピなども同梱されるので、さらに生産者さんを身近に感じます。「農作物 購入」や、「産直サイト」などと検索すると、いろんなサイトが出てくるので、ぜひ、チェックしてみてはいかがでしょうか？



02 自分で漬ける！ぬか床が人気

おうち時間が増えた昨今、ぬか漬けに挑戦する人も増えているそうです。ぬか漬けは、昔からありますが、植物性の乳酸菌や酵素、ビタミン B や A も含まれるなど栄養満点！腸活にも良いと、見直されています。でも自分で漬けるには面倒、という声から、冷蔵庫で漬けるスタイルが人気です。市販の熟成ぬか床を購入すれば、比較的簡単に、すぐぬか漬けが楽しめます。野菜を洗い、キッチンペーパーなどで水気をふき取ったら、ぬか床に入れるだけ。空気が入らないように気をつけましょう。常温よりはつける時間は少し必要ですが、1日でも十分楽しめるようです。時間によって自分で取り出してみても、好みの漬かり具合を探してみるのも良いですね。また、毎日かき混ぜなくて良いぬか床も登場！ものによって、2日に1回や1週間に1回と幅があるので、チェックしてみても？ 野菜以外にも、チーズやこんにゃく、ゆで卵を漬けるのも味わい深くおすすめです。

03 エコバッグ、洗ってますか？

レジ袋の有料化で、エコバッグ利用がすっかり定着しています。その日の服装や気分でエコバッグを楽しむのも良いですね。そのエコバッグ、つい洗わず使い続けていませんか？ 衛生的にも、定期的に洗った方が良いでしょう。洗う際は、必ず、洗濯表示タグや、買った際についている説明書きをチェックしましょう。洗濯可能なものは、洗濯ネットに入れて洗濯機で洗いましょう。また、水に中性洗剤を説明のとおりに入れ、押し洗いをしても OK です。脱水は1分程度がおすすめです。洗えないものは、水で湿らせた布で拭き、しっかり乾かしましょう。買い物の際に、魚や肉のバック、野菜などは、スーパードなどに備えつけのビニールに入れてからエコバッグに入れるなどして、汁もれ防止や、野菜くずをエコバッグに直接出さないことも大切です。



12月になり例年ですと忘年会シーズンですが今年は新型コロナウイルスの影響で飲み歩きなど出来ませんね。冬は空気が乾燥しやすいので感染予防がより一層大事になります。家電量販店や町の電気屋さんでは空気清浄機が売れているようです。空気清浄機能があるエアコンも発売されました。皆さんも感染拡大予防に注意しながら年末年始を過ごしましょう。

12月15日に国土交通省より【グリーン住宅ポイント】が発表されました。私は過去にあった【次世代住宅ポイント】に近いものと考えています。住宅の新築の場合、高い省エネ性能の住宅には400000ポイントが付与されその400000ポイントで様々な商品と交換できるといった制度になります。省エネリフォームでももちろん対象になりますがポイントは300000ポイントになります。新築、リフォーム共に特例があり上限が【新築1000000ポイント】、【リフォーム600000ポイント】になります。商品の内容は【新しい生活様式】、【子育て支援、働き方改革】、【地域振興】などがキーワードの商品です。これから新築住宅や住宅リフォームをお考えの方は【グリーン住宅ポイント】の利用を考えて下さい。

私が住んでる福島市はだいぶ雪が降りました。滑って転んで頭をぶつけました。泣きたいほど痛かったです。皆さんも雪道の運転や雪道歩きを気をつけて下さい。