

元気通信

暮らしと住まいをもっと、
ずっと、ちゃんと、
元気にするために
Vol.111



旬は元気の源である。

そらまめの旬は4~6月。初夏の代表的な味覚です。鮮度落ちが早く、収穫した直後から栄養価が落ちるので旬は3日などと言われています。新鮮なものを買って、その日のうちに食べるのが◎。特にさやから出して空気に触れると、すぐに変色してしまいます。

◎おいしいそら豆の見分け方◎

- ✓ さやが濃い緑色で、茶色い部分がないものが新鮮。
- ✓ さやが緑色でみずみずしくツヤがありシワがなく弾力があるもの
- ✓ 背筋の部分に変色していないもの
- ✓ さやの外からも豆の形が揃っているとわかるもの
- ✓ 中の綿状のものが溶けたりしていないもの



そらまめ。

そら豆のんにく炒め

<材料>二人分

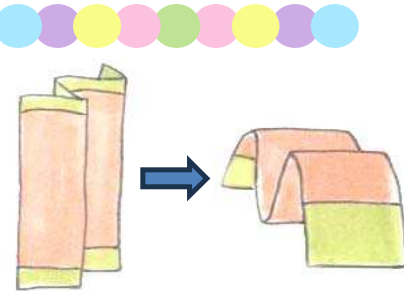
- ・そら豆（さやつき） 10~12本（約500g）
- ・にんにく 1かけ
- ・赤トウガラシ 1本
- ・塩コショウ 各少々
- ・オリーブオイル 大さじ1

<作り方>

- ① そら豆はさやから出して皮をむく。にんにくは横に薄切りにしてしんを取り除く。
※皮はお歯黒の部分につめを入れて開くと、すっとむけます。皮を除くと食べやすく、短時間で火が通って味もよくなじみます。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で炒める。にんにくが色よくカリッとしたら一度取り出す。そら豆と赤唐辛子を入れて中火にし、30秒ほど炒める。塩、こしょうで味をととのえ、火を止めてにんにくを戻し入れ、ひと混ぜする。

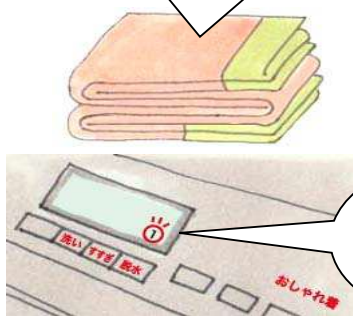
快適Life

梅雨の前にカーテンをキレイに！



- ① 縦に蛇腹状に折ります。
- ② さらに、横に蛇腹状に折ります。

汚れやすい上部と裾が一方
向にまとまるようにするこ
とがポイントです♪



洗濯シワを防ぐため、脱水は30秒~1分程度がおすすめです！

●洗濯機に入れる前にすること

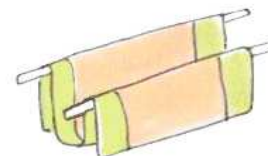
洗濯表示で洗濯機洗いや手洗いマークがあることを確認しましょう。ホコリは掃除機などで、ある程度取りましょう。黒ずんでいる部分があれば、洗剤の原液を塗布し、軽くたたいてしみ込ませると良いですよ。

●いざ！洗濯機へ！

洗濯ネットに入れることで、生地傷みを防ぐ、もしくは軽減できます。洗濯表示の手洗いマーク、洗いおけマークは洗濯機の手洗いモードにし、おしゃれ着洗いの洗剤の使用がおすすめです。洗濯中に水がかなり汚れていたら、一度排水し、再度洗剤を入れて2度洗いをするか、すすぎの回数を増やすなどすると良いですよ。

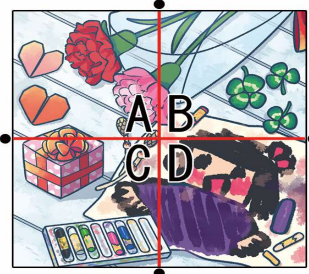
●干し方

薄手のものやレースカーテンは、そのままカーテンレールに干せば、自重でシワが伸び、乾いたあとの取り付けの手間もなくラクチン。厚手のものは濡れていると重いため、カーテンレールの耐力が心配なら、外干しがおすすめです。物干し2本でM字干しにして風通し良くしましょう。

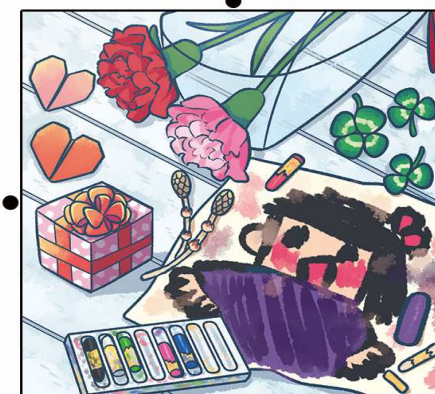


間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは左下に・・・！



答え C (A…ハートの折り紙の向き B…カーネーションの葉 C…つくしの長さ、ピンクのクレヨン D…紫のクレヨンの太さ)