

(株)嘉藤住宅設備の ふれあい通信!

2022年初春号

こんにちは、(株)嘉藤住宅設備です。

今年は、去年のようなドカ雪も今のところなくわりと過ごしやすい日が続いています。私たちも雪道の苦勞もなく行動がしやすく安心していきます。

コロナは今年はなんとか収束か?と期待をしていましたが、1月の下旬くらいからオミクロン株がどんどん増えていき世界中で蔓延状態になってしまいましたね、3回目のワクチンの案内がぼちぼち届いていますが、2回目のワクチンの副反応がひどかった私としては3回目はどうなるんだろうと不安です。

とにかく、早く収束して以前の生活に戻りたいと願うばかりです。

お知らせ

パナソニック 春の大感謝祭

3月26^土日・27^日日

どやうの
土遊野
土とあそぶ野原のように

当日ご来店の方にプレゼント!

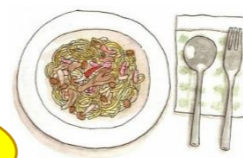
富山市大沢野の土遊野さんの
平飼いたまご1パック(6個入り)を
プレゼント!!



お待ちしております
まあ〜す。



春キャベツのみずみずしさを感じられる ちくわとキャベツの和風パスタ



材料(2人分)

パスタ(1.6mm).....180g
ちくわ(斜め輪切り).....2本
キャベツ(ひと口大).....40g
桜エビ.....10g
薬味用ねぎ(斜め薄切り).....10g
麵つゆ(2倍濃縮).....50ml
水.....500ml
ごま油.....大さじ1
塩.....2g

作り方

- フライパンに麵つゆ、水、ごま油を入れて **加熱**メニューで火力 **⑨** に合わせて煮立てる。
- パスタ(半分に折る)を加え蓋をし、火力 **③** で5分30秒煮る。
- やわらかくなったら菜箸でほぐし、桜エビ、ちくわ、キャベツ、薬味用ねぎを加える。
- 混ぜながら水分を飛ばすように火力 **⑥** で4分煮る
- 水分がほとんどなくなったら塩で味を調える。

超助かる冷凍テクニック

以外な食材編

食材を冷凍すると、実は食感にもうれしい変化が起きること、ご存じですか。例えば木綿豆腐は水分が抜けてお肉のようなしっかりとした弾力が生まれます。流水解凍後、調味料をなじませ片栗粉をまぶしてこんがり揚げれば、まるで本物のチキンナゲットや唐揚げのような、食欲をそそる一品が完成。冷凍豆腐が(トーフミート)に!家族や家計のダイエットにも効果が期待できそうですね。さらに、卵。賞味期限内に使い切れなかったりする生鮮食品ですが、丸ごと冷凍するだけで、おいしさ新発見!なのです。水で解凍して殻をむいたら、黄身だけ取り出して、醤油漬けや卵かけごはん。生では味わえないもっちり食感と濃厚な味わいに、家族が満足すること、間違いなし!

下味冷凍編

肉や魚を予め調味料と一緒に冷凍し、じっくり味をしみ込ませるテクニックを「下味冷凍」といいます。味を染み込ませる時間は不要で、味がしっかり染み込んでいるので、すぐに料理に使えるのも魅力です。「下味冷凍」の方法はとても簡単。肉や魚とお好みの調味料と一緒に冷凍用保存袋に入れ、中身を混ぜ合わせます。あとは空気を抜いて、薄く平らにして冷凍庫に入れるだけ。こうすることで凍結がよりスピーディになります。もっともお手軽な「下味冷凍」といえば豚のコマ切れ肉+焼肉のタレ。お好みの野菜を追加して、プルコギ風炒め物やパスタなど調理のアレンジが効くのも大きなメリット。めんつゆ漬けにした鮭の切り身は、そのまま焼いたり、チャーハンの具に「今晚何にしよう?」と頭を悩ませなくて済み、献立作りのゆとりが生まれます。

冷凍パンの保存とリメイク

冷凍保存は密封が鉄則

買って来たパンのうち翌日までに食べない分は、すぐに冷凍保存を心がけてください。食べたい大きさにカットし、1つつラップにぴっちり包んで、ジッパー付き保存袋に入れて空気を抜き、しっかり封をして冷凍します。

美味しさがよみがえるリメイクの方法

冷凍パンのリメイクのコツで、まず大切なのは、水分を補う事。霧吹きで水をシュッとひと吹きしてからトースターに入れることで、しっとりもっちり感がアップします。厚みのあるパンは、中心に火が通るまでに表面が焦げやすいので、アルミホイルに包んで焼きましょう。中心部まで均一に加熱することで、焼きたての食感をよみがえらせることができますよ。

日頃運動不足で筋力の低下を実感しており、今年になり毎日夕方に30分歩いています。今まではいつも3日坊主に終わっていましたが、筋力をつける為、今年は続けたいと思っています。毎日同じ時間に歩いていると、陽が長くなっていることに気づき、春が着実に近づいているのを感じます。今年は何も花見ができればいいですね。 社長

家族が増えるので車を買替える事にしました。元気な赤ちゃんに会える事と新しい車に乗れる事を楽しみにしています。 金岡

コロナで何処へも行けず自粛生活でうんざり中です。お金は貯まらず、ストレスばかりが溜まります。 太田

健康のありがたさを痛感している今日このごろです。皆様も大切な人の為に定期的に健康診断を受けて下さいね。 専務

「おどり炊き」の炊飯器に買い替えたので、家の米の消費量が1.5倍(体感)に増えました。 松原

嘉藤オールスターズ



身体、頭の衰えをひしひしと感じている今日この頃です。なんとかしなければと思うばかりで……。 堀

去年、ロードバイクを購入しました。ほたるいかミュージアムや大岩へそうめんを食べに行ったり、たまに通勤にも乗っています。4月に湾岸サイクリングがあるので、出場してみようかと考えているのですが、なかなか思い切れません…。 岩村

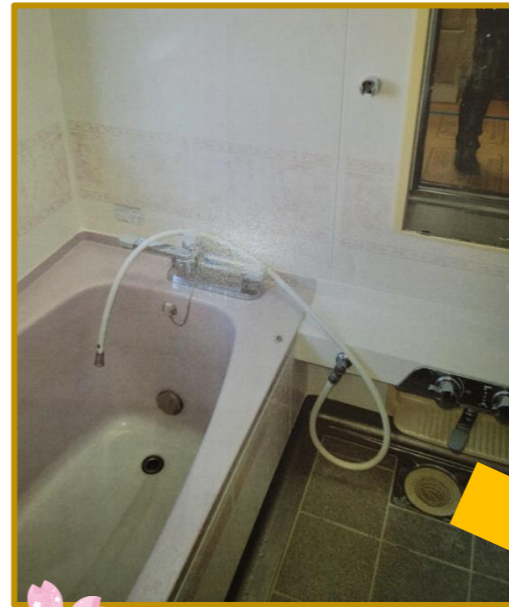
昨年の秋から持病の腰痛が悪化してしばらく、歩けませんでした。だいぶ良くなってきました。最近、クラシックの聴き比べにはまっています。ストラヴィンスキーの「春の祭典」を聞きましたが、同じ曲でも違った印象になるのが面白いですよ。 浅草

これからの季節、花粉症がひどくなる時期。マスクの下、そっと鼻にテッシュを詰めている私(>_<)!! 私のクシャミ、人並みじゃなく向い三軒両隣に聞こえるくらい…なんです。ちなみにクシャミを止める方法は瞬間に鼻を手でギュッとつまむ。100%止まります(^_-)-☆ 嘉藤

水泳教室に通い始めて5年。ようやくクロールで100m泳げるようになりました。今年の目標は「平泳ぎ100m!!」 米田

ビフォー&アフター

T邸 お風呂リフォームの紹介です。



以前より汚れが気になっておられ、今回換気扇が壊れたのをきっかけに新しくされました。



明るく開放的！カウンターが広く、使いやすく、物置台があるので便利に。浴槽はまたぎやすく、少し幅広くなったのでゆったり入れるようになりました。

つぶやき

満足感があるのにデザートや好物を見ると食べたくなり食べてしまう経験、皆さんもありますよね。「満腹」って胃がふくらんだから感じるものではなく、食事で血糖値が上がり満腹中枢が刺激され、脳にストッパーがかかり引き起こされるのだそう。けれども甘いものや好物を見ると脳内のストッパーを外すホルモンが出て、物理的に胃にスペースを空けるので食べられてしまうんだとか。身体がストップをかけているのですから、やみくもに食べるのは控えた方が良さそうですね。…そう言われても、甘いもの見たらつい食べてしまいますよね〜

