

作ってみよう!

## かんたん手料理レシピ

〈納豆の豆知識〉

誰もが知っていて、健康にもとても良いといわれる『納豆』。碾き割り、即ち砕いた大豆を発酵させるのは「ひきわり納豆」、割っていない大豆を使った納豆は「粒納豆」と呼ばれています。ご飯にかけて食べるのが一般的ですが、焼いたり揚げたり巻いたり納豆好きにはたまらない食べ方がたくさんあります。近年では減っていますが、「納豆売り」と呼ばれる行商人が売り歩くこともありました。「なっと〜、なっと〜」(語尾をあげる)現在では主にスーパーマーケットなど冷蔵施設を備える食料品売り場で広く売られています。納豆の自動販売機も存在するのだとか。国外でも納豆の熱烈ファンがいるそうです。驚きですね!!

ほんとに簡単! すぐできる!

### 納豆焼き

焼くことで納豆の粘りが減るので、納豆が苦手な方にも。

- 1 納豆と付属の調味料、卵、刻んだシノを混ぜる。
- 2 フライパンを熱してごま油を敷き、中火で①を焼く。
- 3 表面に穴が開いてきたらひっくり返す。
- 4 好みでマヨネーズや七味唐辛子、しょうゆを掛けていただく。

▶材料(2人分)

納豆	1パック
卵	1個
シノ	2枚
ごま油	適量

※シノの代わりに木酢やニラなどを入れても。



伝統野菜の十二月 今月の野菜は!!

## さくらじまだいこん

伝統野菜の十二月

### さくらじまだいこん

〈桜島大根〉

世界最大の大根としてギネスブックにも認定されています。桜島の火山灰土壌と温暖な気候に育まれ、30kgを超えるほどになるものも。柔らかいのに煮崩れしにくく、甘みがあるのが特徴。味がしみ込みやすく、おでんやブリ大根といった煮込み料理が定番ですが、塩もみした桜島大根と塩昆布、煎りごま、ごま油をご飯に混ぜてもおいしくいただけます。



ライフ小倉北のふれあい情報誌



INAX LIFA  
ライフ小倉北  
www.inax-reform.com  
2011年11月18日発行



# 豊かなくらし

2011年 11月号

だんだんと寒いと感じる日が多くなって来ました。紅葉の色づきと共に冬の足音が近づいて来てる感じがします。気付けば今年のカレンダーも残りわずか、年末に向けて楽しいイベントも増えてきますね。



快適な暮らしに

ちょっと役立つお話



## 乾物パワーを見直そう

**乾**物は、食品をただ乾燥させただけのものではありません。天日で干すことで、殺菌・消毒効果が得られるので長期保存でき、その上うまみや栄養も増えているのです。乾物のすこさやおいしい食べ方を紹介します。

#### ☆「天日で干す」からいい!

しいたけに含まれるエルゴステンという成分は、日光に当たるとビタミンDに変わる性質があります。そのためビタミンD含有量は生しいたけの約10倍! たった2枚の干しいたけで1日の必要量の1/3が摂取できるのです。

ただし、こうした効果は日光で干したもののだけ。天日ではなく熱乾燥でつくられた干しいたけなら、調理前に日光に1時間ほど当てるといいでしょう。

#### ☆食物繊維が豊富

切り干し大根や高野豆腐など、お

なじみの乾物の最大のメリットはローカロリーで食物繊維が豊富であること。また、ビタミン類や鉄分、カルシウム、ヨウ素などのミネラルも豊富に含まれています。生活習慣病などが気になる方は、ぜひ積極的に乾物を食卓に取り入れましょう。

#### ☆手軽に乾物を使ってみよう

乾物というと、調理が面倒というイメージがあるかもしれませんが、手軽なレシピもたくさんあります。

例えば、水で戻した切り干し大根に、酢・しょうゆ・砂糖・水を合わせた漬け汁で漬けるだけでハリハリ漬けに。

また米寒天をそのままそ汁の具にしたり、水で戻してサラダのトッピングにも使うのもいいですね。

干しいたけを戻すのが面倒なときは、手で砕いてそのまま煮物やスープの中に入れてもおいしくいただけます。



## ちょっとだけ おうちのこと、考えてみよ

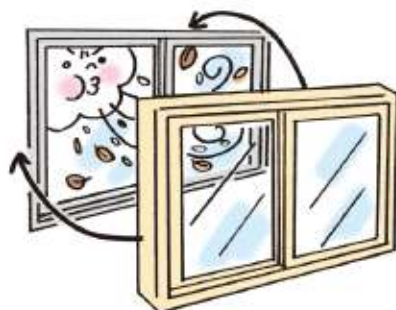
### 家で、上手にラクラク節電!!

夏だけでない節電対策。もう暖房を使う時期がやってきましたね。せっかく部屋を温めても、窓のあたりから冷気が…そんなご家庭が多いと思います。今ある窓に『つけるだけ』で暖房効率アップ! だから節電になる内窓をご紹介します。

冬、窓から外に逃げる熱を、なんと**70%も断熱!** エアコンなどの消費電力をぐんと抑えられます。これなら、意識しなくてもラクラク節電できますね。

さらに! 『断熱』の他に『防音』『不快な結露を軽減』紫外線を約80%カット! など、うれしいことがいっぱい。部屋の内側から取り付けるだけなので、施工も時間が掛かりません。

もっと知りたい!...と思ったら、是非ご相談ください。



### ☆お気軽にご相談を!



〒 807-0807  
北九州市八幡西区本城学研台3-10-10  
☎ 093-695-1741  
営業時間 午前10時～午後5時  
定休日 毎週水曜日(祝日の場合は営業)  
夏期・年末年始



〒 802-0076  
北九州市小倉北区中島1-17-6  
☎ 093-531-4111  
営業時間 午前10時～午後5時  
定休日 毎週水曜日(祝日の場合は営業)  
夏期・年末年始



お気軽にご相談ください。  
無料でお見積致します。

## ライフ小倉北 (株式会社不動産プラザ)

INAX リフォーム **LIFA** 0120-82-0406

〒803-0844 北九州市小倉北区高橋1丁目12-11  
● TEL 093-562-7077 FAX 093-562-7165  
● 営業時間 9:00～18:00 定休日/水曜日・祝日  
● URL <https://www.inax-reform.com>



## 冷え症を改善したい!

つらい冷え症を改善するためには、まず運動で血液の流れを良くすることが一番です。寝る前などに行うと効果的な、簡単な体操をご紹介します。

### ● 自転車こぎ

仰向けに寝て、腰を手で支えながら足を上に上げ、自転車をこぐように足をぐるぐると回しましょう。末端の血液を心臓へ循環させる効果があり、つま先から暖まります。



### ● エアバタ足

仰向けに寝て、膝をしっかりと伸ばします。両手はまっすぐ伸ばして床につけます。水泳のバタ足のように足を交互に動かします。膝を曲げず、股関節から足を動かすようにするのがコツです。



### ● 足指のストレッチ

足の指をグー・パーするように動かして足の関節のストレッチをしましょう。床に敷いたタオルの上に立ち、足の指でたぐり寄せる体操も効果的です。



## 国の体操 クロスワードパズル

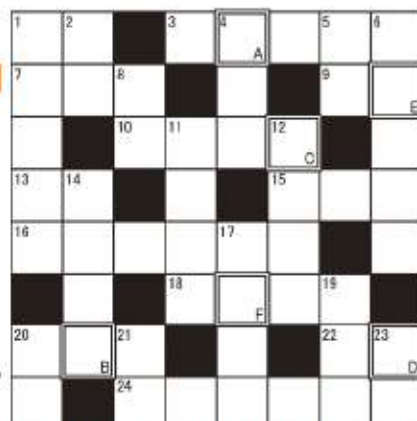
二重枠に入った文字A~Fを順番に並べると、何という言葉になるでしょうか?

### ① タテのカギ

- 七福神が乗っている
- お正月に回して遊ぶ
- 真夜中
- 脂肪の多いマグロの部位
- ハードやソフトがあるレンズ
- 蛇やフグが持っている
- 目印は鳥居
- 素人=アマ ○○○○=プロ
- 長所
- 宴会での出し物
- こじつけの理論
- これで餅をベタン! ベタン!
- 魚がかかると沈む
- 「ゴホン! ゴホン!」

### ② ヨコのカギ

- 空に掲げて遊ぶ
- 節分で豆まき役になる人
- 昔は土間にあった加熱調理器具
- 〇〇より証拠
- 扇子のような尾羽を持つ鳥
- おだてると木に登るかも!
- グラスに氷とお酒
- 年始の挨拶状
- ハツや皮などの串焼き料理
- 本日
- なくて七〇〇
- パンバイヤ



答え

A  
B  
C  
D  
E  
F