

# 住まいのかわら版

平成31年  
04月号

〈発行〉  
(有)細谷工務店  
千葉県千葉市中央区  
都町1-1-1  
TEL.043-309-7331  
FAX.043-309-7332

## 手軽で便利なチューブ調味料は料理の幅が広がります！

からしやわさびがおなじみのチューブ調味料。今やさまざまな種類があり常備しておくとお助かりです。いろんなアレンジを楽しんでみましょう。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「チューブ調味料の活用」です。

今や、おろししょうがやおろしにんにくはもちろん、大葉や梅肉、きざみパクチーなど、さまざまなタイプが出ています。変わり種では、アンチョビペーストや明太子、つぶあんも登場！すぐちよい足しできるので、料理の幅も広がります。活用してみたいかがでしょうか？

### 定番のチューブ調味料を 使いこなす！

おろししょうがは、うどんや卵かけごはんにちよい足しするだけで、さわやかな良いアクセントに。おろしにんにくは、炒めものやスープなど、料理を選ばないのも魅力です。即席ラーメンやカップ麺を食べるときにしょうがやんにくをプラスすれば、深みのある味になります。梅肉やきざみ大葉は、納豆にちよい足しするのはもちろん、具材の準備が大変な手巻き寿司もこの2つがあれば、味の幅が広がりますね！ほかに手軽にきゅうりやじゃこの和え物に使ったり、チャーハンにいれるのもおススメ。また、ゆでた鶏ささみと梅肉とゴマ、しょうゆ、みりんを合わせてもおいしいです。チーズと大葉を餃子の皮で包み、サツと揚げれば、おやつやおつまみにピッタリ！大葉は、冷やっこにのせたり、和風ハンバーグやつくねのアクセントにいかが？揚げたポテトに絡めてもおいしいですよ。



しょうがやんにくには餃子やマーボー豆腐など中華料理にも大活躍！

### 新種のチューブ調味料を 楽しく使おう！

めんたいチューブもあるというくらい使えます。おにぎりの具にしても良いですし、ごはんの上に乗せて、のりなどと合わせてお茶漬けにしても良いですね。ポテトサラダに混ぜれば、また違った味わいを楽しめます。パスタにめんたいチューブとバター、マヨネーズ、お好みでしょうゆなどの調味料を入れて和えれば、ラクチン明太子パスタの完成！

数年前から人気が高まっているパクチーもチューブに。チャーハンや焼きそばに入れば一気にエスニックな味わいに！即席の塩ラーメンにちよい足しするのはもちろん、あさりなどの海鮮やコンソメ、鶏ガラベースのスープの風味づけにもいいですね。

アンチョビペーストは缶詰がおなじみですが、ちよい使いできるのがチューブの良いところ。マヨネーズにちよっと混ぜれば、いろいろ使えます。パンに塗り、とろけるチーズを乗せてトーストすれば、食べごたえも充分！ワインにも合いそうですね。ポテトサラダに使っても良いですし、野菜スティックのディップにしても良いです。



梅肉や大葉は、白だしやサラダ油 or ごま油と合わせて自家製ドレッシングをつくるのも良いですよ！



頭の体操！間違いがしゲーム  
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くださいね！

答えは裏を見てニヤ



食材やチューブ調味料、他の調味料の量は好みで加減してくださいね！

裏面にも役立つ情報が満載！



# イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



## どんどん増えている！定額制サービス

月3千円でコーヒー飲み放題や月2万円で美容室のブローなどのサービスが受け放題、ラーメンも月9千円弱で食べ放題など、定額制サービスが増えています。たとえば、外でコーヒーを買ったり飲んだりすることが多い人は、定額制で飲み放題が断然お得。ラーメンもだいたい、10～13杯くらいで元が取れるプランが多く見られるので、ラーメン好きの人にはおすすめです。また、洋服が借り放題のサービスも人気。インターネットで体形などのデータを入力すれば、スタイリストがコーディネートしてくれるお店や、着た服を洗濯不要かつ送料無料で返せるお店もあるので、新たなファッションを手軽に楽しむこともできます。あまり着る機会のないフォーマル服を借りるのも良いですね。自分に合った定額制サービス、ぜひ見つけてみてはいかがでしょうか？



## スーパー大麦「パーリーマックス」とは!?

オーストラリア生まれのスーパーフード、パーリーマックス。非遺伝子組み換えの新種の機能性大麦です。栄養バランスに優れ、一般の大麦の2倍の総食物繊維と4倍の「レジスタントスターチ」（消化されにくいでんぷんで体内に入ると食物繊維として働く）が含まれているなど、注目を集めています。最大のメリットは、腸内環境を良くする手助けをしてくれること。ほかに、血糖値の上昇や脂質の吸収を抑えるなど、健康と美容にも良いそうです。1日の摂取量は約10gだそうですので、ヨーグルトに混ぜたり、スープにちょい足りするなど、手軽に摂れそうですね。パーリーマックスと同量の水を耐熱皿などに入れて電子レンジで1～2分チンするとやわらかくなるので、サラダにまぜるのもいいですね。ご飯を炊くときに混ぜるのもおすすめ。そのときは、パーリーマックスの量と2倍の水を足すとちょうどいいそうです。ぜひチェックしてみてください。



## 100円ショップの木製トレーが使える！

100円ショップで見られる木製のトレー。マグカップとちょっとしたお菓子を乗せれば、楽しいカフェタイムを演出してくれますが、アレンジ次第で使い方の幅が広がります。たとえば、調味料やお出かけに必要な小物をひとまとめにすれば、出し入れもしやすく、見た目もスッキリ。おしゃれなインテリアに活かすなら、転写シールやステンシルを使ってデコレーションをしてみても？ 人気定番の写しつあるカリフォルニア風デザインで、大人カッコイイ雰囲気にと役買って頂けます。また、「kids room」などお部屋の名前を転写シールなどで写し、キリなどで穴を開けてひもを通せばプレートにも。さらに、写真を貼って飾っても素敵。板面に好きな紙を貼ったり、周りをフェイクフラワーなどでデコレーションすればかわいくなりますよ。



こんにちは

あなたの街の細谷工務店です。

お施主様の笑顔が  
私どもの一番の喜びです

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

# 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

## 収納の困りごとを解決 ヴィータスパネル

LIXIL

ヴィータスパネルは、暮らしの変化や  
使う人に合わせて変えられる収納です！

解決の  
カギは! 350mmの法則

350mmなら  
42種類のモノに  
収納できます!



株式会社  
近藤典子 Home&Life 研究所  
住まい方アドバイザー  
近藤 典子

今ある収納スペースを見直すことで、モノに振り回されるストレスから解放されてみませんか? 「いつもモノを探している」「お掃除に時間がかかる」「キレイな友人宅から帰って我が家を見て落ち込む」など。そんな「あるある」をなくすため、モノがサッと取り出せて管理しやすい収納スペースにすることが大切です。

奥行きをムダなく使いきる「側板レール引っ掛け方式」

前後使い | L字使い | 自分で簡単に変えられる。

間違いない答え: ①太陽 ②お母さんの襟 ③男の子の帽子 ④犬の首輪 ⑤気球

ご相談・お問い合わせはこちらまで

## (有)細谷工務店

☎260-0001 千葉市中央区都町1-1-1  
TEL 043-309-7331 FAX043-309-7332  
<https://hsy-bco.com>

写真・記事:株式会社LIXIL