

2015
AUTUMN

秋

株式会社渋谷建設 発

暮らしの通信

発行 株式会社渋谷建設
北斗市昭和1丁目4-2
TEL.(0138)73-2614
FAX.(0138)73-2615
<http://shibuya.hbf.ne.jp/>
E-mail.hokuto-shibuya@ncv.jp

食欲の秋!

旬の食材を 楽しもう



秋はさまざまな食べ物を楽しめる季節。日々の食生活に旬の食材を取り入れて、おいしい季節を楽しみましょう。

旬の食材の
おいしいメリット

現在は季節に関係なく1年を通して、さまざまな食材を手に入れることができるようになりました。そんな時代だからこそ、改めて旬を意識した食材選びをしてみませんか。

じつは旬の食材は、価格が比較的安価で入手しやすい傾向にあります。加えて、新鮮で味がよく、栄養価も高いなどいいところめなのです。

秋が旬の食材には、さといも、なす、きのこ類、れんこん、かぶ、かぼちゃ、じゃがいも、さんま、鮭、銀だら、いわし、米(新米)などがあります。これらの秋が旬の食材を、日々のメニューにとり入れるだけで、簡単に健康的で充実した食欲の秋を実現することができそうです。

秋の果物で作る
ジャム&果実酒

柿やりんご、洋なし、花梨、ぶどうなど、果実類には秋が旬の食材がたくさんあります。栄養価が高く味わい深い旬の果実は、そのままでもおいしくいただけますが、ジャムや果実酒にすれば、ひと味もふた味も違う味わいになります。いずれも材料・作り方はシンプル。ジャム



は旬の果物と砂糖、そしてレモンなどの酸味料を煮詰めて作ります。果実酒は果物と砂糖を、ホワイトリカーや焼酎、ブランデーなどのアルコールにつけて熟成させます。

たとえば酸味の強い紅玉などのりんごで作るりんごジャムや、香りのよい花梨をホワイトリカーにつけた花梨酒など、好みの組み合わせで、自家製ならではの味に挑戦してみてください。

日々の食事に旬の食材を取り入れたり、ジャムなどの保存食に挑戦したりして秋の味覚をたっぷり楽しんでください。

暮らしメモ

きのこ類は使い勝手がよく、八百屋やスーパーなどでさまざまな種類を手軽に購入できる便利な食材です。ここではきのこ類の魅力と活用法について紹介します。

秋が旬のきのこは
うれしい健康効果あり

ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけ、えりんぎ、なめこ、マッシュルームなど、きのこ類は入手できる種類が多く、その味わいもバリエーション豊か。加えて食物繊維やビタミン類、ミネラル類などの栄養素が豊富で低カロリーという健康にもうれしい食材です。きのこが旬の秋は一層おいしくいただけます。

旬のきのこを
おいしく楽しもう!

炒め料理や揚げ物、炊き込みごはんはもちろん、シンプルに焼くだけなど、さまざまな調理ができるきのこ類。

通常、店で購入したきのこ類は水で洗う必要はありません。はけやキッチンペーパーなどでさっと汚れを拭き落として調理しましょう。水で洗うと、せっかくの栄養素が流れてしまうので、汚れが気になる場合などは、調理の直前に流水でざっと流すようにしてください。



調理しやすい栄養豊富なきのこは使い勝手もばつぐん。さまざまな種類があるので、上手に活用しましょう。

疲れやこりを予防＆解消

ふくらはぎの セルフマツサージ

セルフマツサージで冷え＆血流改善を！

立ちっぱなし、または座りっぱなしで長時間を過ごしたり、たくさん歩いたりして疲れた日には、簡単なセルフマツサージで翌日に疲れを残さないようにしましょう。

血液は全身をめぐっていますが、心臓から遠い下半身は血流が悪くなりやすいといわれています。とくに体が冷える寒い季節は、ますます血流が悪くなりやすくなっています。この血流をよくするカギとされているのが「ふくらはぎ」です。ここを中心にマツサージで揉みほぐすことで、疲れをとるとともに、むくみやこりを予防する効果が期待できます。足先側から体の中心に向かって血流を促すようなつもりで、やさしくマツサージしてください。

実践のタイミングは、入浴後など体が温まっているときがおすすめ。足先が冷えているときは、足湯のあとに行うとよいでしょう。

足湯との組み合わせもおすすめ



足先が冷えているときは、マツサージの前に足湯をして温めましょう。温めることで血流もよくなります。洗面器などの容器に42度程度の湯を入れ、くるぶし上まで足をつけて冷えた足先をぽかぽかに温めてください。

あわせて実践したいフットケア



もう少しケアをプラスしたいという方は、ぜひ次のケアと一緒に実践してください。手をそえて足首をまわす、土ふまず・かかとの部分をやさしくもみほぐす、足指をまわすなど、足裏から血流を促すような気持ちで行いましょう。



ふくらはぎのマツサージは、両手を使って足首からひざ裏に向かってゆっくりやさしくなできるように行います。ポイントは血流を促すよう意識することです。



暮らしのレシピ

作りおきで楽々！

きざみきのこソースのパスタ



きのこ類は、1種類でも複数のきのこを組み合わせてもよいでしょう。保存袋に入れて冷凍保存できるので、まとめて作ると便利です。

▼材料(4人分)

きのこ類

(えのき、えりんぎ、しめじ、しいたけ、しめじ、なめこなどをお好みで) ……600～700g

にんにく ……5片

オリーブオイル ……大さじ5～6

パスタ ……400g

塩・こしょう ……適量

▼作り方

①きのこ類は石づきを切ってほぐし、粗みじん切りにする。にんにくは縦半分に切って芯をとり除き包丁の腹などで押しつぶす。

②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら①を加える。

③弱火でじっくりと炒め、全体にオイルがまわり、きのこ類がしんなりやわらかになったら塩を加えて味をととのえる。

④たっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れてパスタをゆでる。

⑤ゆであがったパスタを③に加えてあえ、塩・こしょうで味をととのえる。

きざみきのこソースでもう1品

パスタソースとしてだけでなく、バケットにのせてもおいしくいただけます。

きざみきのこのブルスケッタ

バケット ……4枚
(約1cm幅にカットしたもの)

きのこソース …… $\frac{1}{2}$ カップ

にんにく ……1片

バター ……適量

▼作り方

にんにくを半分に切り、バケットに香りがつくよう切り口をこすりつける。バケットにバターをぬりトーストしたら、きのこソースを盛りつける。

暮らしのヒント

● 香りをプラスしてリラックスを

好みの香りのエッセンシャルオイルでケアの時間をもっと心地よく

マツサージや足湯の時間に“好みの香り”をプラスしてみませんか。香りの効果で心身ともにリラックスすればケアの効果アップが期待できます。好みの香りのマツサージオイルを使ってケアをする、数滴のエッセンシャルオイルを足湯の湯に加えるなど、簡単なところから始めてみてはいかがでしょうか。



暮らしのワンポイント

給湯器の耐用年数、知っていますか

10年過ぎたら一度はチェックを

給湯器の耐用年数は10～15年。問題なく動作していても熱効率が落ちる、湯温がぬるくなるなどの経年劣化が出てきます。故障などのトラブル予防のためにも、10年を目安に状態の確認を行いましょう。また異音があるなど気になることがある場合も、ほうっておいたり、自分で対処したりしようとせず必ずメーカーや工務店にお問い合わせを。