

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

12月号



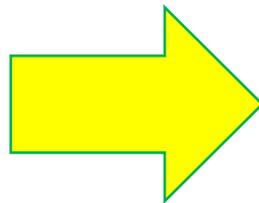
それでは今月もよろしくお願いたします。

全国的な感染症が、まだまだ油断できませんね。感染を広げないため、そして自分の身を守るためにもマスク着用と消毒、手洗いうがい、三密を避ける事を引き続き気を付けていきましょう。

こんにちは、ベイビースタイルホーム社長、羽田忠正です。
天気の良い日は暖かい日差しが気持ちいいですが、風は冬に近付き冷たくなってきましたね。お出掛けには上着が必須です。

厳選リフォーム

浴室リフォーム



湯梨浜町 H様邸

冬寒いお風呂がユニットバスになって暖かく使いやすくなりました。ミナモ浴槽も広々としています。

ここで大事な情報！浴室暖房はぜひ付けてください。暖かさも違いますし、冬の洗濯物干し場としても使えます。迷っているならぜひご検討を☆



れんこんの旬は11月～2月。主な産地は、茨城県・徳島県・佐賀県です。れんこんは蓮の根っこではなく、茎の部分が栄養を蓄えて肥大化したもの。中に空いている穴は、葉っぱからの空気を茎や根っこに送り込むための空気穴のような役割をしています。



れんこんの栄養

ビタミンC・食物繊維が豊富で、免疫力の向上・美肌効果・皮膚の健康維持・整腸作用が期待できます。れんこんが持つビタミンCは熱に強いので、加熱してもしっかり取り入れることができます。れんこんの粘り気には、粘膜を強くしたり、咳などの風邪症状を和らげる効果があります。また、皮の近くには抗炎症作用を持つ「タンニン」という成分が多く含まれているため、料理をするときには皮を厚くむきすぎないようにすると良いでしょう。

美味しいれんこんの選び方

- 肌の色が自然な白～クリーム色のもの
- 穴は黒く変色していないもの
- 太くてまっすぐなもの
- 肉質が固くしまっているもの

とよぴんシェフのワンポイント!

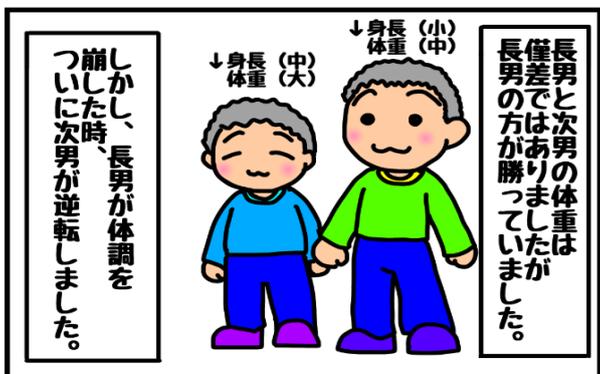


☆お料理前の下準備☆

酢水にさらすと、シャキシャキ感が出て色も白く仕上がります。あまり長く浸けていると、栄養が流れ出てしまうため、短時間で水を切りましょう！
ほっこりとした食感を楽しみたいなら、酢水にさらさずそのまま使います。変色が気になる場合は、調理する寸前に切って使うようにしましょう☆



サイズ問題



「長男に合わせてシェアする」に落ち着きました。

日常あるあるネタ

我が家の日常の一コマを見やすく漫画風にしてみました！もし、「うちもあるある！」と笑っていただけたら嬉しいです！

登場人物紹介☆

父



母



長男



次男



BABY
STYLEHOME

ベイビー・スタイルホーム
株式会社 東洋インテリア