

# Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

## 2月号



フローリング床タイル、傷の付いた古いフローリングにも貼れます。



こんにちは。ベイビースタイルホーム社長、羽田忠正です。  
立春も過ぎ、少しずつ日が長くなってきましたね。寒い日もありますが、花壇ではチューリップの芽がちょこちょこ顔を出し、春の準備をしているようです。小さな発見が嬉しいですね。それでは今月もよろしくお願いたします。

### 今月のひとこと

今回のひとことテーマは『好きなチョコレートのお菓子は？』  
2月といえばバレンタインデー！ということで、このテーマにしてみました！



好きなチョコ菓子は？  
…きこりの切り株です！  
代表取締役社長：羽田忠正



好きなチョコ菓子は？  
…麦チョコです！  
工務：池原修



好きなチョコ菓子は？  
…バツカスです！  
事務：nojima nao



好きなチョコ菓子は？  
…ワインが入ったチョコです！  
取締役会長：羽田和夫



好きなチョコ菓子は？  
…今ハマっているのはカントリーマー  
ムのちょこまみれです！  
事務：羽田明子

毎月テーマを決めてインタ  
ビューしていきます。お楽しみ

# 季節の注目食材

## ～大根のおはなし～

ひげ根の跡が一直線に並んでいるものがおいしい大根の特徴です。カットされたものは、断面のキメが細かいものを選びましょう。

### 大根の部位に適したお料理

- 真ん中の白い部分は、柔らかくて甘みと辛みのバランスが良く、おでんやふろふき大根などにオススメ。
- 少し緑色の部分(胚軸)は、硬くて煮崩れしにくく、甘みがあるので、煮物やサラダ、なますなどに。
- 下の部分は辛みが強く、おろしや漬物に。(おろしは激しくすりおろすと大根の細胞が破壊されて化学反応が起こり、辛みが強くなります。円を描くようにやさしくすりおろせば、辛みは出にくくなります)

### 大根の保存方法

葉がついたままだと、大根の水分がどんどん抜けてしまうので、買ってきたらすぐに葉の部分と切り分けましょう。  
 切る前のものは新聞に包み冷蔵庫で保管。一度切ったものは、ラップで包んで冷蔵庫で保存して、早めに食べましょう。葉はさっと塩ゆでし、刻んで冷蔵または冷凍して保存すると、お料理にサッと使えて便利です。

### 大根の栄養

大根には、「ジアスターゼ」という消化酵素が含まれます。デンプン質を分解する酵素で、消化を助け、胸やけや胃もたれの予防・改善してくれます。ジアスターゼは大根の下の部分に多く、効果を活かすためにも、おろしやサラダなどの生食が良いでしょう。また、「アリルイソチオシアネート」という辛み成分が、胃液の分泌を促し、胃の働きを助けます。こちらも熱に弱いので、生で食べるのがオススメです。葉の部分は、『βカロテン』『ビタミンC』『カルシウム』が豊富。半日ほど干すことで、旨味が凝縮します。

大根を使ったレシピ☆

### ブリ大根

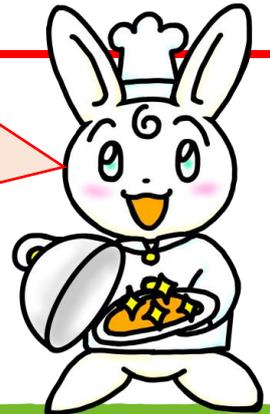
#### ☆材料(4人分)

- 大根……………1本(可食部800g)
- 米のとぎ汁(3合分)……………適量
- フリ(アラの部分)……………800g
- 【煮汁】
- 顆粒和だし……………小さじ1
- 水……………600cc
- ※万能醤油……………300cc
- 水……………200cc
- 酒……………200cc
- みりん……………200cc
- 砂糖……………大さじ2
- 生姜薄切り……………2片分(30g)
- ※万能醤油…しょうゆ：みりん=1：1+だし昆布を瓶に入れて一晩以上寝かせて出来上がり☆

### ☆作り方

- ①大根は1.5cm厚の輪切りにし、厚く皮をむき片面に十字の切込みを入れる。米のとぎ汁で下茹で(串が通るまで約20～25分)し、ザルに上げて水で洗う。
- ②フリは熱湯に入れ、表面が白くなるまでサッと茹で、ザルに上げ水で洗う。生姜は皮付きのまま薄切りにしておく。
- ③鍋に【煮汁】の材料を全て入れ煮立たせ、大根、フリを入れる。アクが出たら取り、落し蓋をして弱火で30～35分程煮込む。煮汁が冷めるまで置き、しっかり味を染み込ませる。

ブリ大根の美味しさのポイントは下処理をちゃんとする事！大根に味が染みて、臭みのない美味しいブリ大根が出来るよ！大根の皮は2～3mmの厚さで剥くとえぐみが無くなるよ☆



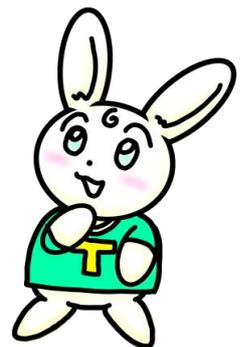
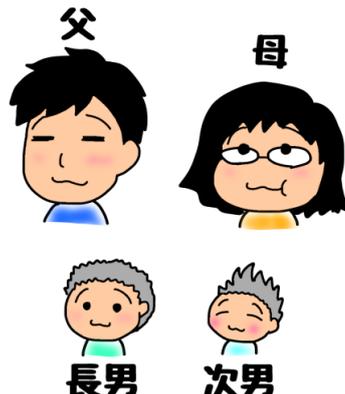
多分我が子達は違う方。



### 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☆



**BABY STYLEHOME** ベイビー・スタイルホーム  
 有限会社 東洋インテリア

ベイビースタイルホーム

検索