

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

12月号



水を無駄なく使い、縁なしなので汚れも溜まりにくく掃除がしやすい、とってもエコなトイレです。



こんにちはベイビースタイルホーム社長、羽田忠正です。
今回も遅くなり、申し訳ございません。今年ももう年の瀬ですね。今年は色々大変な年でした…来年はコロナウイルスが落ち着いてくれるといいですね！
それでは今月もよろしく願いいたします。
本年は大変お世話になりました！
来年もどうぞよろしく願いいたします！
皆様よいお年をお迎えください！

今月のひとこと

今回のひとことテーマは『クリスマスといえば？』

12月のイベントといえばクリスマスですね！色々なものがあると思いますが、皆さんのイメージを聞いてみました！



クリスマスといえば？：ファミコンです
一言：小学生の頃のプレゼントです。
ここから全てが始まりました！
代表取締役社長：羽田忠正



クリスマスといえば？：ケーキです
一言：チョコレートケーキが好きです！
工務：池原修



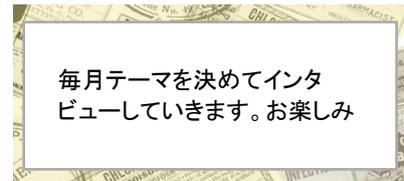
クリスマスといえば？：ツリーです
一言：うちは子どもたちが11月頭から飾っています☆
事務：nojima nao



クリスマスといえば？：チキンレッグです
一言：クリスマス定番のご馳走ですね
取締役会長：羽田和夫



クリスマスといえば？：ケーキです
一言：イチゴのショートケーキが好きです♪
事務：羽田かほる



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
クリスマスといえば？：長靴に入ったお菓子です
一言：買ったことは無いのですが、小さいころから何となく惹かれます！
事務：羽田明子

季節の注目食材

～れんこんのおはなし～

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。

れんこんの選び方

- 肌の色は、自然な白～クリーム
- 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



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。

れんこんを使ったレシピ

とろ～りれんこんの豆乳スープ



れんこんはすりおろして加熱すると、トロトロとしたとろみがつくよ！
野菜をコロコロ小さくカットするから火の通りが早いし、忙しい朝のスープにも最適だよ☆

☆材料(4人分)

- ・れんこん……………200g
- ・玉ねぎ……………2/1個
- ・大根……………100g
- ・にんじん……………50g
- ・ブロックベーコン…70g
- ・バター……………20g
- ・コンソメ……………1個
- ・水……………300cc
- ・豆乳……………300cc
- ・味噌……………大さじ1
- ・万能ねぎ……………少々
- ・おろししょうが……………少々
- ・塩コショウ……………少々

☆作り方

- ①れんこん1/3量と、ほかの野菜、ベーコンは全て7mm角にコロコロと切る。
- ②鍋にバターを入れ、①で切ったものを中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水とコンソメを入れて蓋をして、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込む。(大根が柔らかくなれば良い)
- ③豆乳の中に残りのれんこんをすりおろし②に加え、とろみが出るまで煮込む。
- ④最後に味噌を溶かし入れたら、塩コショウで味を調え、万能ねぎの小口切りを散らす。※おろししょうがを加えて味を変えてもおいしい☆



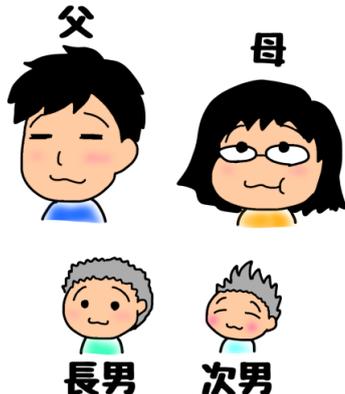
筋トレ効果倍増？



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☆



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