

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

2月号



今月もよろしくお願いいたします。

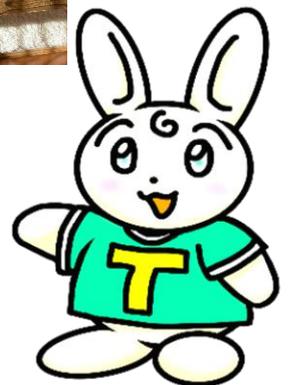
こんにちは。ベイビースタイル
ホーム社長、羽田忠正です。
寒さが和らいだと思つたらまた寒
波襲来で、気が抜けませんね。そん
な寒さの中でも子ども達は元気いっ
ぱいに外で走り回っており、その姿
は頼もしい限りです。
寒い日が続いていますね。空気も
乾燥しており、感染症がまだまだ猛
威を振るっています。暖房を付けつ
つ換気、加湿器を活用し、引き続き
体調に気を付けていきましょう。

イベント紹介

オリジナル長押し作り講座



服や帽子をかける長押しハンガーを
作りました。思い思いのカラフルな壁紙を
貼って素敵な長押しが完成しました！



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、胃の動きを助けます。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。

とよぴんシェフのワンポイント!



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☆

チョコハンター長男

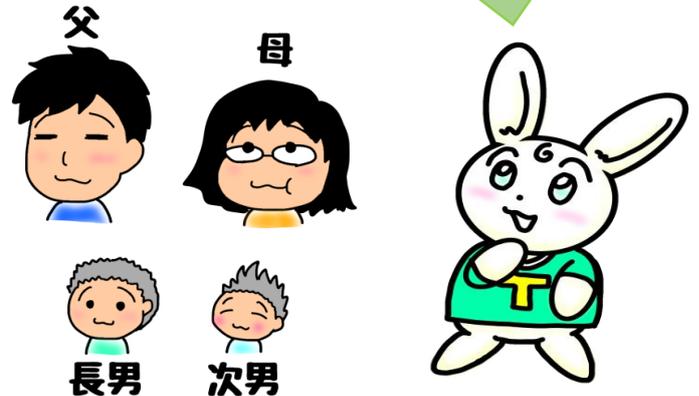


ちなみに次男はチョコが苦手です。

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見してみました！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 ベイビー・スタイルホーム
 STYLEHOME 株式会社 東洋インテリア