

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

2月号



それでは今月もよろしくお願いたします。

こんにちは、ベイビースタイルホーム社長、羽田忠正です。
雪が積もったり、凍結したり…まさに冬ですね。普段よりも運転が慎重になります。朝や深夜の移動は特に危険ですので、なるべく時間に余裕を持てるようにしたいですね。
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。

厳選リフォーム

壁紙



倉吉市 N様邸

壁に下地を作り、壁紙を貼りました！

古い壁も、下地を作ることで綺麗に仕上げることが出来ますね。

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・改善をしてくれます。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

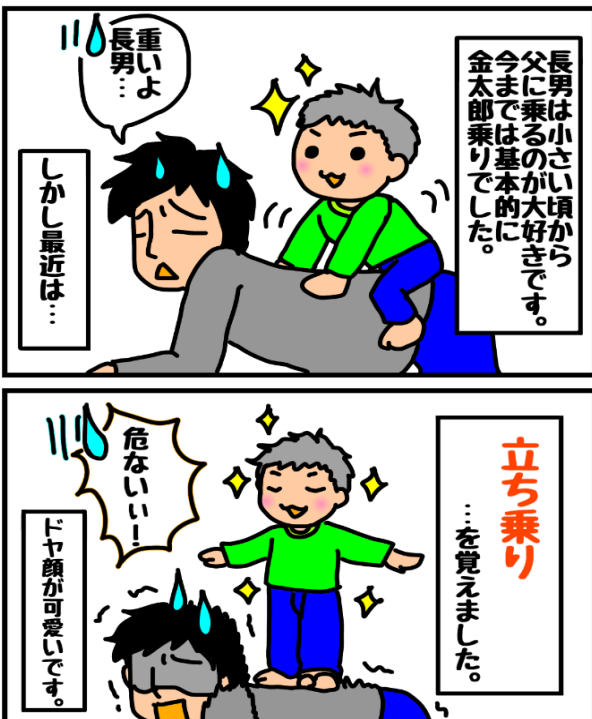
葉がついたままだと、大根の水分がどんどん抜けてしまうので、買ってきたらすぐに葉の部分と切り分けましょう。
 切る前のものは新聞に包み冷蔵庫で保管。一度切ったものは、ラップで包んで冷蔵庫で保存して、早めに食べましょう。葉はさっと塩ゆでし、刻んで冷蔵または冷凍して保存すると、お料理にサッと使えて便利です。

とよび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☆

長男の成長過程2

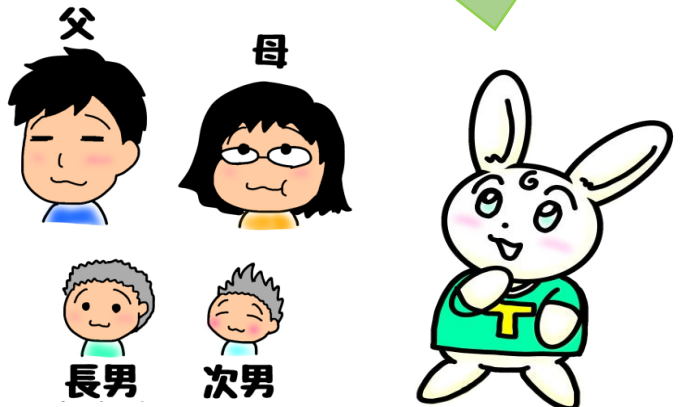


なかなかバランスが良いです。

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☆



BBBY STYLEHOME ベイビー・スタイルホーム 株式会社 東洋インテリア