

Green Life

暮らしにゆとりのエッセンス

1月号



掃除がしやすく、節水型の洗面台です。(O邸)



新年あけましておめでと〜ございま
す。ベイビィスタイルホーム社長、羽田
忠正です。本年も何卒よろしくお願
いいたします。大変な時期ですが、健康
に気を付けて元気に過ごしていきま
しょう。
強い寒気に見舞われた後は少し暖か
くなり、しかしまた寒気がきて寒くな
り…を繰り返していますね。体調に一
層気を付けていかなければいけません。
マスク、うがい手洗い、加湿に換気…
基本ですが、気を抜かずに頑張りま
しょう！
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『今年の目標は？』
年始にピッタリのテーマにしてみました！



今年の目標は？
…「健康で元気に筋トレ継続」です！
代表取締役社長：羽田忠正



今年の目標は？
…「無病息災」です！
工務：池原修



今年の目標は？
…「健康第一」です！
事務：nojima nao



今年の目標は？
…「みんなの支えになりたい」です！
取締役会長：羽田和夫



今年の目標は？
…「元気に一年を過ごしたい」です！
マスク着用、手洗いうがい…基本で
すが一番大事ですよ！
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

～コールラビのおはなし～

コールラビは、アブラナ科アブラナ属の野菜です。原産は、地中海北岸地方。旬は6～7月と、11月からの2回です。表皮の色が緑のものや紫のものがありますが、中は同じ白い色をしています。名前の由来は、ドイツ語の“キャベツ(コール)”と“カブ(ラビ)”を合わせたもので、キャベツのカブという意味。角の生えたカブのような、ユニークな見た目が特徴です。

コールラビの選び方

大きくなりすぎると硬くなり、中にス(内部が割れてできる空間)が入っていることがあります。その後もどんどん硬くなってしまふため、直径6～10センチ程までのものを選びましょう。

コールラビの栄養

抗酸化作用による老化の防止や、コラーゲンの生成にかかせないビタミンCが多く含まれます。コールラビに含まれるビタミンCは茹でてでも流失しにくいという特徴があるので、さまざまなお料理におすすめです。

コールラビの保存方法

乾燥しないように湿らせた新聞紙などでくるんで冷蔵庫に入れます。葉がついているものは切り落としましょう。葉をつけたまま置いておくと、葉に栄養が取られたり、葉から水分が蒸発しやすくなってしまいます。

コールラビを使ったレシピ☆

コールラビのチャウダー

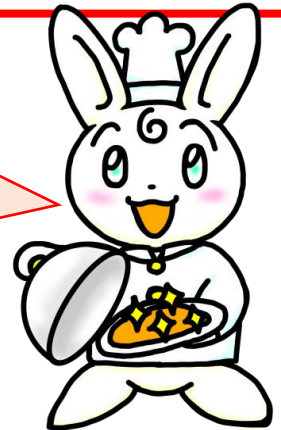
☆材料(4人分)

- コールラビ.....1/2個
- バター.....30g
- 玉ねぎ.....1/2個
- じゃがいも.....中1個
- ブロックベーコン.....100g
- むきアサリ.....100g
- 白ワイン.....50cc
- 水.....200cc
- コンソメ(固形).....1個
- 小麦粉.....大さじ2
- 牛乳.....400cc
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....少々

☆作り方

- ①コールラビは皮をむき、白い部分を1cm角に切る。
- ②弱火にかけた鍋にバターを入れ、玉ねぎ、ベーコン、じゃがいも、コールラビを透き通るまで炒め、白ワインを加えさらに炒める。
- ③②に小麦粉を入れ、粉っぽさが無くなるまでよく炒める。
- ④③に水、コンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込み、最後に牛乳とむきアサリを加え、ひと煮立ちさせたら、塩こしょうで味を調える。

コールラビは煮崩れしにくいから、スープやサラダにもよくあうよ☆



ピタ●ラマジックショー

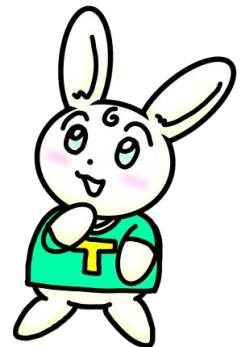
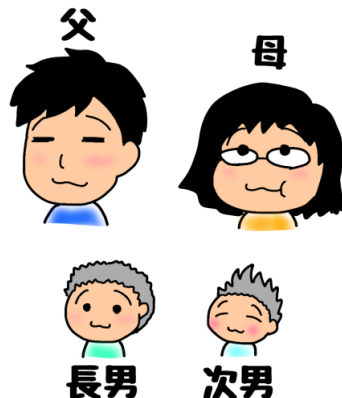


姪っ子甥っ子もそうでした...

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