

野菜を冷凍保存してムダなく使いましょう！

正しい冷凍保存法を知れば、
野菜の無駄使いも防げ、節約にもつながります。

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？
みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「野菜の冷凍保存」です。



冷凍する最大のポイントは、早さです。冷凍庫に入れる際、熱が伝わりやすい金属製のバットやアルミホイルの上に置けば、スピードアップにつながります。また、薄く平たく切るのもいいですね。再冷凍は、品質を損なうのでNGです。
では、よく使われる野菜の冷凍保存方法をご紹介します。

お手軽＆便利！ 生で冷凍保存できる野菜

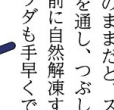
●**にんじん**……薄切りにすればそのまま冷凍できます。みそ汁などは凍ったままでOK。炒め物やサラダは半解凍にして水気を切ってから使います。

●**玉ねぎ**……薄くスライスし、水にさらさずに冷凍。使用時は自然解凍で。また、炒めて薄くのばして冷凍

すれば、カレーなどに応用できます。
●**トマト**……丸のまま、もしくはざく切りにして冷凍。凍ったままスープやスープに活かれます。
●**だいこん**……固形のまま冷凍するとスカスカになるので、すりおろし、小分けにして冷凍。使う時は、冷蔵庫で自然解凍がベスト。大根をおろしたときに出た汁も、製氷皿などで冷凍すれば、みそ汁や煮物の隠し味に使えるので、捨てず活かしましょう。



●**しめじ、えのきなどのきのこ類**……石づきを取り、洗わずに冷凍。調理時は凍ったまま使えます。
●**じゃがいも**……生のままたと、スカスカになるので火を通し、つぶしてから冷凍。使う前に自然解凍すれば、コロッケやサラダも手早くできます。
●**もやし**……安いからまとめ買いしたいです。でも、日持ちしないので、油のみで軽く炒めてから保存。凍ったまま炒め物などにどうぞ。



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！
答えは裏を見てー

住まいのことなら、アルカディアホームへお任せください。

NEWS & INFORMATION

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

★ 探しものに1日10分かけている？

民間保険会社が行った調査によると、人は、探しものに1日10分、一生で153日分の時間をかけていることが分かりました。人生のなかで半年近くもったいない気もしますね。ちなみに、よく見失う物トップ5は「携帯電話」「家・車の鍵」「書類」「眼鏡・サングラス」「財布」。だいたいは家で見つかることが多いといえます。生活に密着している物ばかりだけに、家ではつい無意識に扱ってしまいがち。しかし、紛失することで個人情報や金銭が奪われたり、フィッシング被害にあうなどの危険もあるので注意しましょう。



★ バナナは色で栄養が変わる！

バナナと言えば黄色。でも、熟す前は堅くて青っぽく、熟してくると、黒い斑点が出てきます。実はその変化によって、栄養も変化するのだそう。青めのバナナは整腸効果が期待できる「難消化性デンプン」が多く含まれ、これらは熟していくにつれて減っていくので、便秘など腸の悩み解消には「青バナナ」がおすすめ。黄色バナナはビタミンB2、B6、ナイアシンを多く含んでいるのでお肌がいいといえます。熟してくると斑点＝シュガースポットが見られますがこれには「リン脂質」という物質が含まれ、胃の粘膜を保護してくれる作用があるそうです。栄養満点のバナナ。体調や好みによって、上手に取り入れましょう。



★ 体のゆがみの一因「浮き指」とは!?

足指の形が変形する「外反母趾」はよく知られていますが、足指が地面にしっかり接地せず、浮いてしまっている「浮き指」が注目されています。浮き指は、たとえば、靴が脱げないよう指を内側に曲げてふんばって歩くことなどによって起こります。そうすると、重心がかかとに寄りになり、体のバランスが崩れてゆがみが生じ、腰痛や下半身太りの原因になるのだとか。足の親指を自分の方向に曲げてみて、90度以上反れば浮き指のサイン。さあ、さっそく確かめてみましょう。もし浮き指なら、次の運動を片足5分ずつ、毎日続けることで少しずつ改善するそうです。
1. 手の人差し指を伸ばし、親指と残りの3本で足の親指を握る。
2. 足首が動かないよう反対の手で足の甲をしっかりと持ち、足の親指の付け根を内側へ曲げる。
3. 足の親指の付け根を右と左に回転させる。

こんにちは



お施主様ご家族の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
代表取締役 榎本 一利

あなたの街のアルカディアホームです

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思いい本紙を掲載させていただきました。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。



窓をもっと安全に。
防犯・耐風に最適！

リフォームシャッター



【LIXIL(TOSTEM)】
リフォームシャッターは、今ある窓に外壁の上から簡単に取付けられるので、あっという間に住まいの防犯性や快適さを向上させることができます。ご家族の安心や住まいの快適さにこだわりたい方におすすめです。<リフォームシャッター>にご興味がありましたら当社までお気軽にご相談ください。



スピード施工

1窓あたり約2時間のスピード施工。
すっきりキレイな仕上がりで、外観もそこないません。

防犯性アップ

自動ロックだから外出時も安心。
耐風タイプなら台風が多い地域でも安心です。

居住性アップ

換気・採光・遮音性があり、
操作が簡単です。
電動シャッターなら
ワンタッチで
ラクラク開閉。



間違いない答え：①お父さんのシャツ ②女の子のコップの位置 ③テーブルの足 ④後ろの窓の大きさ ⑤猫の顔

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム（株）東日本都市開発

〒350-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1
TEL: 0800-888-6522 FAX: 048-486-6521
Mail: info@arcadiahome.co.jp
http://www.arcadiahome.co.jp
会員様用 http://www.arcadiahome.jp