アルカディアニュース

Vol.54
2013.04月号

＜発行＞
アルカディアホーム（株）東日本都市開発
埼玉県志木市柏町４－５－１
Tel：048-486-6522
Fax：048-486-6521

「缶たし」レシピで手軽にお料理しませんか？

缶詰を〝汁ごと〟お料理に活かせば、食卓メニューの幅もぐんと広がります。

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役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「缶たしレシピ」です。

「缶たし」とは、缶詰を汁ごとお料理に使ってアレンジすることです。最近、缶詰がちょっとしたブームになっています。缶を開ければそのまま食卓に出せる手軽さだけでなく、味もかなりグレードアップしているので、缶詰に対する意識も変わってきています。そこで、安価で手軽に使える缶詰を使った、アレンジメニューをご紹介します。

定番の缶詰で手間いらずレシピ

●ホタテ缶……煮物からパスタ、サラダまでマルチに使えるホタテ缶は常備しておくと大助かりです！ ここでは、炊き込みご飯のレシピをご紹介♪

つくり方／
米２合、ホタテ缶１缶（汁ごと）、昆布10㎝程度、酒大さじ１、しょうゆ大さじ２、水適量を炊飯器に入れて炊くだけ！ お好みで筍の水煮やきのこを加えるとさらに味わい深くなります。

●さば缶……そのままでももちろんおいしいですが、骨までやわらかく食べることができるので、アレンジもしやすいですよ。たとえば、ちょっと手間のかかるお魚と大根の煮物ですが、さば缶を使えば簡単にできます。

つくり方／
①大根１／３程度を乱切りにして少しゆでておく。
②水２００ccと①の大根、酒、みりん、各大さじ１を入れて火にかける。
③さば缶（水煮）１缶を汁ごと加え、しょうゆ大さじ１を入れて、大根がやわらかくなるまで煮る。
＊お好みでしょうがを加えても。さば味噌缶を使えば味付けもしょうゆのみでＯＫですよ！

●カニ缶……ちょっと贅沢なカニ缶。カニの下処理の手間いらずでパスタやお寿司などに重宝します。中華の定番・カニ玉も手軽にできますよ！

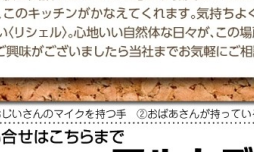
つくり方／
①カニの水煮缶１缶の身は軽くほぐしておく。
②卵を溶き、しょうゆ、酒、各小さじ１、みじん切りにした玉ねぎ１／４個、①のカニを入れて混ぜる。
③油を熱したフライパンに②を入れてふわっと混ぜて焼き、取り出す。
④水80cc、砂糖、酢、各小さじ１を混ぜて火にかけ、沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③の上にかける。
＊お好みできくらげやしいたけなどを加えるとより本格的な味わいに！

レシピの分量はすべて目安です。お好みの味つけで楽しんでくださいね。

本格的な味が楽しめるこだわりの缶詰も！

そのままでもちょっとした一品として味わえ、もちろん、アレンジもできる缶詰も人気を集めています。例えば、「ムール貝の白ワイン煮」はおつまみにおすすめ。パスタなどに加えてもグッドです。また、宮崎の「霧島黒豚」を贅沢に使った「霧島黒豚角煮」もかなりの本格派。これを酢豚にアレンジしてもおいしいですよ。

多種多様に進化している缶詰をいろんなスタイルで楽しんでみてはいかがでしょうか？



頭の体操！ 間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！

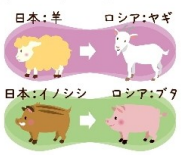
住まいのことなら　アルカディアホームへお任せください。

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！

ロシアにも干支がある！？

干支とは日本独特のものだと思っていませんか？
実は、チベットやロシア、ベトナムなど、世界各国にも干支があるのだそうです。そこで、ここでは、ロシアの干支をちょっとご紹介します。
ロシアは日本とほとんど干支が同じなのですが、羊が「ヤギ」になっていたり、猪が「ブタ」と混同されているようです。また、一部の地域では兎年が「ネコ年」となっているそうです。
さらに、日本みたいに、干支の絵が描かれたカードもあり、年末年始に送る習慣が。クリスマスパーティーなどで、子供に干支のぬいぐるみをプレゼントをすることも多いのだそうです。日本同様に世界にも干支があると思うと、少し身近に感じますね。



パソコン用のメガネが人気！

今や、幅広い層が使っているパソコン。しかし、長時間見ていると、目が疲れてしまいますね。そこで今、目の疲れを軽減してくれるパソコン用メガネが流行しているそうです。
目の疲れの原因のひとつとされているのが、パソコンから出ている「ブルーライト」という光。エネルギーが強く、目の奥で散乱しやすい特徴があるため長時間パソコンなどのデジタル機器を使用すると、視界のちらつきやまぶしさを感じてしまいます。パソコン用メガネは、ブルーライトをある程度カットしてくれるので、目への負担も軽くなるのだそうです。ちなみにブルーライトの軽減率は30～50％。
さらに、画面のちらつきを抑え、文字や画像も見やすくなるので、注目を集めています。

女性は“美”の意識が高い！？

今、アンチエイジング化粧品が市場に多く出ています。これは女性の「いつまでも美しくありたい！」という思いを反映したものだと思いますが、調査会社が20～69歳の女性を対象に、アンチエイジングについて行ったアンケートによると、「アンチエイジングに興味がある」と答えた人は約85％で、そのほとんどが30代～50代の女性であることがわかりました。さらに、アンチエイジングのために行っていることの第１位は「化粧水、乳液を使うこと」で42％「食生活にこだわる」が31％、「規則正しい生活を送る」が29.8％となりました。総合すると、スキンケアよりもライフスタイルへのこだわりが高いことが見て取れます。ちなみに、「見た目年齢を人からどう見られたいか」という質問に対しては、5.3％が「年下に見られたい」と思っていて、もっとも多いのが「４～５歳下」で26.7％となりました。お肌はもちろん、心身ともに元気で若々しくありたいものですね！

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、よろしくお願いいたします。

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。

SYSTEM KITCHEN SUNVARIE
RICHELLE
サンヴァリエ〈リシェル〉

使う人の視点と気持ちで考えた リクシルのキッチン サンヴァリエ＜リシェル＞

LIXIL sunwave

新鮮な旬の食材で、季節の到来を感じるとき。ひと目惚れした器に似合うレシピを思いついたとき。家族の笑顔やぬくもりに、思わず微笑みがこぼれるとき。私らしい幸せを感じる瞬間は、このキッチンがかなえてくれます。気持ちよく使いこなせて、環境にも配慮した新しい〈リシェル〉。心地いい自然体な日々が、この場所から始まります。
〈リシェル〉にご興味がございましたら当社までお気軽にご相談ください。

すっきり便利　調理中の動作や移動をスムースにして料理に専念できる！

ふわっと開いて、パッと取り出せる。「らくパッと収納」

テコの原理を応用した斜めに開く扉で、引出しを開けるのに必要な力を軽減しました。道具の取り出しもスムースです。立体構造なので、抜群の収納力を実現しました。

3口同時にゆったり使える「ひろまるコンロ」

3つのバーナーの間隔をワイドに広げてひろびろ。やさしいカラー６色*をそろえ、扉やシンクとカラーコーディネートができます。
*パールブラウンは扉・シンク同色対応はありません。

すっきりキレイ　面倒なお手入れやお掃除がラクにこなせる機能が充実！

お手入れがラクにこなせる「くるりん排水口」

キッチン史上初、今までどおり普通に使うだけで、うず状の水流が排水口の汚れを洗います。うずの力で排水口はもちろん、ゴミカゴの裏面まで汚れをキレイに洗い流します。さらにトラップ内部の汚れをスムーズに排出します。

キレイシンク＋バリアコートNEO

業界初、撥油・撥水の効果で汚れをはじくコーティングをプラスした人造大理石シンクで、お手入れ簡単。

間違いさがし答え：①おじいさんのマイクを持つ手　②おばあさんが持っているマラカス　③女の子の飲み物　④女の子の後ろのカバン　⑤男の子のお箸

ご相談・お問い合せはこちらまで
アルカディアホーム （株）東日本都市開発
〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1
ＴＥＬ：0800-888-6522　ＦＡＸ：048-486-6521
Mail: info@arcadiahome.jp
http://www.arcadiahome.co.jp
会員様用 http://www.arcadiahome.jp