アルカディアニュース

Vol.127
2019.5月号

<発行>
アルカディアホーム
埼玉県志木市柏町4-5-1
TEL.048-486-6522
FAX.048-486-6521

手軽で便利なチューブ調味料は料理の幅が広がります！

からしやわさびがおなじみのチューブ調味料。今やさまざまな種類があり常備しておくと大助かりです。いろんなアレンジを楽しんでみましょう。

みなさま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「チューブ調味料の活用」です。

今や、おろししょうがやおろしにんにくはもちろん、大葉や梅肉、きざみパクチーなど、さまざまなタイプが出ています。変わり種では、アンチョビペーストや明太子、つぶあんも登場！すぐちょい足しできるので、料理の幅も広がります。活用してみてはいかがでしょう？

定番のチューブ調味料を使いこなす！

おろししょうがは、うどんや卵かけごはんにちょい足しするだけで、さわやかな良いアクセントに。おろしにんにくは、炒めものやスープなど、料理を選ばないのも魅力です。即席ラーメンやカップ麺を食べるときにしょうがやにんにくをプラスすれば、深みのある味になります。

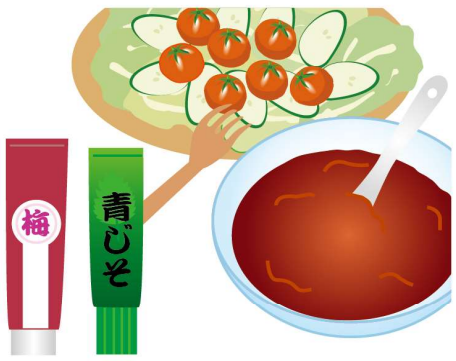
梅肉やきざみ大葉は、納豆にちょい足しするのはもちろん、具材の準備が大変な手巻き寿司もこの2つがあれば、味の幅が広がりますね！ほかに手軽にきゅうりやじゃこの和え物に使ったり、チャーハンにいれるのもおすすめ。また、ゆでた鶏さみに梅肉とゴマ、しょうゆ、みりんを合わせてもおいしいです。チーズと大葉を餃子の皮で包み、サッと揚げれば、おやつやおつまみにピッタリ！大葉は、冷やっこにのせたり、和風ハンバーグやつくねのアクセントにいかが？揚げたポテトに絡めてもおいしいですよ。

しょうがやにんにくは餃子やマーボー豆腐など中華料理にも大活躍！

新種のチューブ調味料を楽しく使おう！

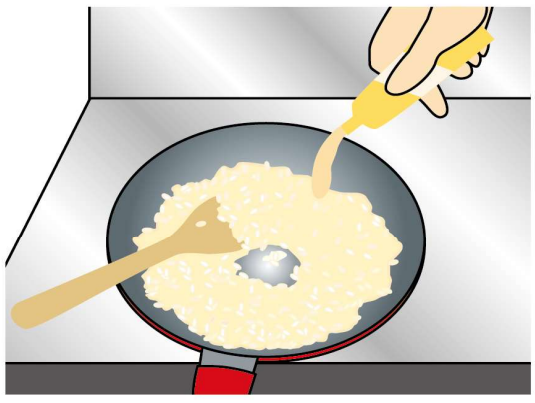
めんたいチューブもあるといろいろ使えます。おにぎりの具にしても良いですし、ごはんの上に乗せて、のりなどと合わせてお茶漬けにしても良いですね。ポテトサラダに混ぜれば、また違った味わいが楽しめます。パスタにめんたいチューブとバター、マヨネーズ、お好みでしょうゆなどの調味料を入れて和えれば、ラクチン明太子パスタの完成！

数年前から人気が高まっているパクチーもチューブに。チャーハンや焼きそばに入れれば一気にエスニックな味わいに！即席の塩ラーメンにちょい足しするのはもちろん、あさりなどの海鮮やコンソメ、鶏ガラベースのスープの風味づけにもいいですね。



梅肉や大葉は、白だしやサラダ油 or ごま油と合わせて自家製ドレッシングをつくるのも良いですよ！

アンチョビペーストは缶詰がおなじみですが、ちょい使いできるのがチューブの良いところ。マヨネーズにちょっと混ぜれば、いろいろ使えます。パンに塗り、とろけるチーズを乗せてトーストすれば、食べごたえも充分！ワインにも合いそうです。ポテトサラダに使っても良いですし、野菜スティックのディップにしても良いです。



食材やチューブ調味料、他の調味料の量はお好みで加減してくださいね！

つぶあんもあると便利ですよ！バニラアイスにちょっとそえたり、バターを塗ったパンに、つぶあんを乗せれば簡単に小倉トーストがつくれます。ホットケーキミックスと卵、牛乳で生地をつくり、つぶあんをはさめばどら焼き風に！お子さんと楽しみながらつくって食べるのも良いですね！

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！

答えは裏を見てニャー

不動産売買や住宅工事に関することは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！

どんどん増えている！ 定額制サービス

月３千円でコーヒー飲み放題や月２万円で美容室のブローなどのサービスが受け放題、ラーメンも月９千円弱で食べ放題など、定額制サービスが増えています。たとえば、外でコーヒーを買ったり飲んだりすることが多い人は、定額制で飲み放題が断然お得。ラーメンもだいたい、10～13杯くらいで元が取れるプランが多く見られるので、ラーメン好きの人にはおすすめですね。また、洋服が借り放題のサービスも人気。インターネットで体形などのデータを入力すれば、スタイリストがコーディネートしてくれるお店や、着た服を洗濯不要かつ送料無料で返せるお店もあるので、新たなファッションを手軽に楽しむこともできます。あまり着る機会のないフォーマル服を借りるのも良いですね。自分に合った定額制サービス、ぜひ見つけてみてはいかがでしょう？

スーパー大麦「バーリーマックス」とは!?

オーストラリア生まれのスーパーフード、バーリーマックス。非遺伝子組み換えの新種の機能性大麦です。栄養バランスに優れ、一般の大麦の２倍の総食物繊維と４倍の「レジスタントスターチ」（消化されにくいでんぷんで体内に入ると食物繊維として働く）が含まれているなど、注目を集めています。最大のメリットは、腸内環境を良くする手助けをしてくれること。ほかに、血糖値の上昇や脂質の吸収を抑えるなど、健康と美容にも良いそうです。１日の摂取量は約 10ｇだそうなので、ヨーグルトに混ぜたり、スープにちょい足しするなど、手軽に摂れそうですね。バーリーマックスと同量の水を耐熱皿などに入れて電子レンジで１～２分チンするとやわらかくなるので、サラダにまぜるのもいいですね。ご飯を炊くときに混ぜるのもおすすめ。そのときは、バーリーマックスの量と２倍の量の水を足すとちょうどいいそうです。ぜひチェックしてみてください。

100円ショップの木製トレーが使える！

100円ショップで見られる木製のトレー。マグカップとちょっとしたお菓子を乗せれば、楽しいカフェタイムを演出してくれますが、アレンジ次第で使い方の幅が広がります。たとえば、調味料やお出かけに必要な小物をひとまとめにすれば、出し入れもしやすく、見た目もスッキリ。おしゃれなインテリアに活かすなら、転写シールやステンシルを使ってデコレーションをしてみては？ 人気が定着しつつあるカリフォルニア風デザインで、大人カッコイイ雰囲気にひと役買ってくれます。また、「kids room」などお部屋の名前を転写シールなどで写し、キリなどで穴を開けてひもを通せばプレートにも。さらに、写真を貼って飾っても素敵。板面に好きな紙を貼ったり、周りをフェイクフラワーなどでデコレーションすればかわいくなりますよ。

こんにちは　あなたの街のアルカディアホームです。

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

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たらと思い本紙を掲載させていただいております。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。

収納の困りごとを解決　ヴィータス パネル

LIXIL

ヴィータス パネルは、暮らしの変化や使う人に合わせて変えられる収納です！

クローゼットタイプ

押入れタイプ

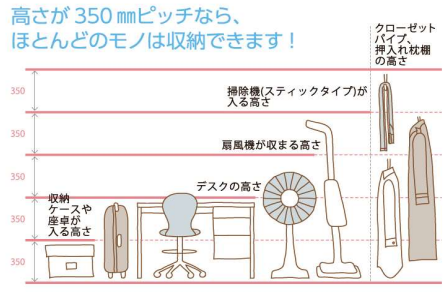
デスクタイプ

物入れタイプ

解決のカギは! 350mmの法則

350mmなら収納場所に悩みません！

高さが 350 ㎜ピッチなら、ほとんどのモノは収納できます！



主な日用品もほとんどは350 ㎜に収まります！

株式会社
近藤典子 Home&Life 研究所
住まい方アドバイザー
近藤 典子

今ある収納スペースを見直すことで、モノに振り回されるストレスから解放されてみませんか？「いつもモノを探している」「お掃除に時間がかかる」「キレイな友人宅から帰って我が家を見て落ち込む」など。そんな「あるある」をなくすため、モノがサッと取り出せて管理しやすい収納スペースにすることが大切です。

奥行きをムダなく使いきる「側板レール引っ掛け方式」

前後使い

L字使い

自分で簡単に変えられる。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①太陽　②お母さんの襟　③男の子の帽子　④犬の首輪　⑤気球

ご相談・お問い合わせはこちらまで　**アルカディアホーム ㈱ 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