

# うま<sup>ちゃん</sup>通信

2017年  
11月号  
〈発行〉

(株)ハウジングホース  
代表 馬越 義隆

京都市中京区壬生東土居ノ内町2  
Tel : 075-311-5595

## めんつゆをいろいろな料理に活用してみませんか？

めんつゆひとつ加えるだけで、料理の幅がぐんと広がります。  
ぜひ参考にしてみてくださいね！

みなさま、元気で過ごすごでしょうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「めんつゆの活用法」です。文字通り、麺類に大活躍しますが、だしとしょうゆベースの味わいは日本人になじみ深いので、いろいろな料理にアレンジできます。食材の量はお好みで、めんつゆや調味料の量は、加減をみながら調整してくださいね。



濃縮タイプは表示の量で薄めた方が使いやすいです。

ちよい足し&ベース使用で  
和風、中華にアレンジ♪

いつもの卵焼きにめんつゆをちよ



とプラスするだけで、簡単だし巻き風。卵とめんつゆだけでできるの  
で、とても簡単です。

めんつゆにお酢とごま油をプラスすれば、中華風に。ゆでた中華麺にかければ冷やし中華風になりますし、さらに多めのお湯と合わせ、しいたけやわかめ、カニカマ、ごまなどを入れ、溶いた卵を落とし、仕上げにラー油をたらせば、酸辣湯風にもよしと合わせてポリリウムアップするのも良いですし、うどんと合わせてもおいしいですよ。

マヨネーズともとても合います。ツナサラダにマヨネーズと隠し味に少量のめんつゆを合わせると、味に深みが増します。チャーハンにマヨネーズとめんつゆを使えば、味付けも簡単です。ご飯を炒める前にマヨネーズを混ぜておくと炒めたときにパラパラと仕上がります。めんつゆ

は最後に加えてサツと炒めます。

### あっさり食べやすい！ 洋風料理に大変身♪

ケチャップとウスターソースに合わせれば、あっさり洋風ソースに。豚肉をソテーしてソースをまよわせば、ポークチャップに。ハンバーグやソテーした鶏肉にかけてもおいしいですよ！

めんつゆはバターとも相性抜群！電子レンジで2〜3分温めたじゃがいもとベーコンを少量の油とバターで炒め、仕上げにめんつゆを回しかければできあがり。鮭とアスパラの炒めものにもおすすめです。パスタに使うときは、オリーブオイルで具材を炒めた後にゆでたパスタを合わせ、仕上げにバターとめんつゆを使えば香り豊かに仕上がります。



**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。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

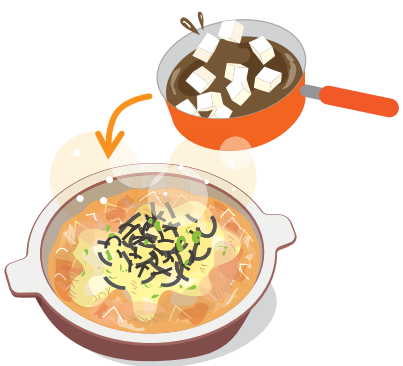
答えは裏を見てニヤ〜



バター&めんつゆはきのことも相性バッチリです！

めんつゆで和風グラタンはいかが？とうふと合わせればちよつとポリリウムのある一品に仕上がります。とうふをめんつゆで2〜3分煮て味をしみこませます。煮たとうふと煮汁のめんつゆ少量を耐熱皿に移し、きのこなどお好みの具材を入れ、上からとろけるチーズやピザ用チーズを乗せてオーブントースターで焼くだけ。オーブントースターの焼き時間は、チーズのこんがり具合など、

様子を見ながら決めてください。ほかにも、明太子とおもちのグラタンもおすすめ。おもちを電子レンジで温めてやわらかくします。バターを塗った耐熱皿におもちと、細かくした明太子をちらし、少量のめんつゆを回しかけます。上からとろけるチーズやピザ用チーズを乗せてオーブントースターで焼きます。いかがですか？手軽に料理に取り入れてみましょう。



和風味のグラタンなのでトッピングにきざみのりやネギを乗せても良いですよ。



## ハウジングホース ☆ トピックス

当社の最新情報です！



### 高気密・高断熱施工、耐震等級3取得 長期優良住宅堂々完成!!

二世帯三世代で暮らすO様邸は、安心安全設計の長期優良住宅。  
高気密・高断熱施工に24時間換気を導入し、いつでもどこにいても  
家族みんながキレイな空気につつまれる快適な住空間を実現しました。



## ハウジングホース☆ 施工スナップ

●●● 中京区O様邸のお引き渡し前 美装作業 ●●●



素敵な笑顔で女性スタッフも活躍中!

●●● リフォーム工事も進行中! ●●●



京都市上京区鳳瑞町245-32、N様のお宅では  
”リフォーム工事”が始まりました。

## 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!



### おしゃれなウォーターボトルが 使える!

最近、100円ショップなどで見かけるプラスチック製のウォーターボトル。しっかり閉まるフタに加え、中ぶたもついているので、水などを持ち歩くのに便利ですがほかにも用途が! レモンやミントを入れたフレーバーウォーターのつくりおきや紅茶などを多く作りすぎて取っておきたいときにも便利です。しょうゆやソースの調味料やドレッシングなどを同じボトルに移しかえてラベリングすればとってもおしゃれ! 冷蔵庫もスッキリ見えます。また、いろいろなショートパスタを保存して並べれば、インテリアとしても楽しめます。さらに、ふりかけを入れてもいいですよ! 中ぶたから少しずつ振り出せます。350ml と 500mlのサイズがあるので、使い分けできますし、ボトルの口もゆとりがあるので洗いやすいです。ぜひ、チェックしてみてください。



### 雷がなったらどうする!?

雷が鳴ると、ちょっとドキッとしますね。そこで雷が鳴ったときの対策をご紹介します。雷は高いところや、高く突き出た物に落ちやすい傾向にあります。なので、木に隠れるというのはNG。また、建物の軒先で雨宿りをするのも危険です。もし建物に落雷した場合、雷の電気が外壁を伝わってくるからです。建物の外、木の下は避け、頑丈な建物の中に避難しましょう。ほかに、周囲に特に高いものがないグラウンドや平地が広がる公園、ゴルフ場も要注意。雷鳴が聞こえたら、速やかに避難を。スマホなどで雷雲の接近をチェックするのも良いですね。避難のときに傘を差すのはおすすめしません。ゴルフカートも人の体があらわになっているので、危険です。身を守るには、速やかに頑丈な建物や車の中に避難するか、そのような場所がない場合は、両足を揃えてしゃがみこみ、頭を下げるのが大事です。また、両耳を指などでふさいで鼓膜が破けることを防ぐことも有効です。



### 省スペースで収納できる 「ラダーラック」

狭いスペースに物を置きたいけど、どうすれば... と思うこと、ありませんか? そんなときに重宝するのがラダーラック。ラダーラックとは、はしご式の収納アイテムで、それ自体はとても薄く、壁に立てかけるだけで使えるので狭いスペースにおすすです。玄関やクローゼットの横の壁に立てかければストール、マフラーを掛けるのに重宝。寝室なら、一度着たけれどまだ洗濯しない洋服の一時置き場としても使え、S字フックを使えばアクセサリをかけることもできます。キッチンなら、S字フックを使って調理道具をかけたもおしゃれです。リビングでは雑誌を開いて掛けたり、ミニプランターをハンギングすれば、インテリアにもなります。重いものをかけたいけど、安定さは大丈夫? という場合は、床と天井につばり式で設置できるタイプがおすすめです。



間違えさがし答え: ①船 ②手すり ③男の子の手 ④おじいさんの足 ⑤おばあさんのスカーフ



こんにちは! 地域に根差した住まいのアドバイザー、ハウジングホースです。

お施主様の笑顔が  
私達の活力源です!

代表 馬越 義隆 (うまちゃん)

今月お届けしました『うまちゃん通信』はいかがでしたか?

メインテーマはめんつゆ活用法☆  
さしすせそと並んで欠かせない調味料ですよ。  
食欲の秋♪今晚のメニューにもぜひお役立てください!  
文・スタッフE

ご相談・お問い合わせはこちらまで

**(株) ハウジングホース**  
**Tel : 075-311-5595**

〒604-8841 京都市中京区壬生東土居ノ内町2

E-mail : [housing-horse@nifty.com](mailto:housing-horse@nifty.com)

<http://www.housing-horse.com/>

[http://blog.livedoor.jp/housing\\_horse](http://blog.livedoor.jp/housing_horse)

### Access map

