

# うま<sup>ちゃん</sup>通信

2018年  
9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

## 水だしでおウチカフェを楽しんでみませんか？

いつものコーヒーやお茶を水でゆっくり抽出してみよう。  
また違った味わいが。ぜひ、試してみてください。

みなさま、元気で過ごすごうか？  
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「いろんな水だし」です。

お茶やコーヒーを飲むとき、お湯を沸かして……というのは一般的ですが、今、水でゆっくりと抽出する水だしが人気です。水だしでさわやかなおウチカフェを楽しみましょう。

### 味わいも効能も違う 水だしの魅力

水だしの最大の特徴は、渋みや苦みが抑えられること。コーヒーや紅茶はすっきりとした味わいになり、緑茶はまろやかな甘みが楽しめます。特に、緑茶は免疫力を高めるエピガロカテキンや美容に良いといわれているビタミンC、紅茶もビタミンB、Cも抽出。また、水だしの紅茶や緑茶には、抗酸化作用を持ち、リラックス効果が期待できるテアニンも多く抽出されるそうです。



カフェインも熱湯で淹れるより少なくなるので、体にもやさしいです

### いろいろな水だしを つくってみましょう

#### ●コーヒーの水だし

初心者の方は酸味が少なく、えぐみなども出にくい中挽きで深煎りの豆を使い、常温の軟水で淹れるのがおすすめです。日本の水道水はほとんど軟水なので、水道水でも構いません。そこからいろいろお好みを試してみてください。

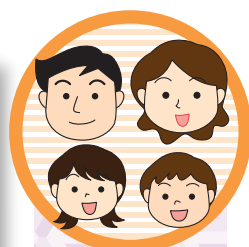
ペーパードリッパ用に挽いた豆の粉50〜100gを、茶葉などを入れる専用のパックに入れ、ガラスのポットなどに入れます。そこに、1リットルの水を注ぎ、常温のまま、30分〜1時間ほど置いたのち、冷蔵庫で6〜8時間ほど置けば完成！夜のうちにセットすれば朝にはおいしく飲めますよ！



豆や茶葉の量は濃さや味わいによって調整してくださいね

#### ●紅茶の水だし

お好みの茶葉10〜30gをガラスの



**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〜



ポットなどに入れ、水を1リットル注ぎます。3時間〜半日、常温に置き、茶葉を濾せば完成です。茶葉と水を入れてからすぐ冷蔵庫で抽出してもOK。その場合は4〜8時間置くと良いですよ。もっとお手軽にというなら、ティーバッグを使ってみては？水1リットルに対して4〜5個のティーバッグを入れ、軽く振ったのち、常温で3時間程度置けば完成します。

また、生のミントを少しちぎって一緒に入れ、水だしすると、すっきりとした味わいが楽しめます♪そこに、はちみつやシロップなどを加えても良いですね。

#### ●緑茶の水だし

茶葉10〜15gをガラスのポットなどに入れ、そこに、水1リットルを注いで、軽く振ったのち、冷蔵庫で6〜8時間置けばできあがり！



粉や茶葉を簡単に分けられる水だし専用のポットもあるのでぜひチェックしてみてください

もっと甘みを楽しみたいなら、氷だしもおすすめ。水だしの方が、エピガロカテキンが多く抽出されるそうです。急須などに茶葉10gほど入れ、そこに、20ミリリットルくらいの水と氷をたっぷり入れてしばらく待ちます。氷が少し溶けて水の量が増えてきたらグラスに注いで召し上がれ♪氷が残ったら、溶けるまで数回楽しむもよし。また少し水を足して楽しむもよしです。

どれも、最後まで美味しく楽しむには、できあがりの当日に飲みきることをおすすめします。

ハウジングホース ✨ トピックス

当社の最新情報です！

京都市右京区嵯峨野六反田町〇様邸

全面リフォーム工事  
完成直前見学会

住み慣れた我が家をより快適に！

省エネリフォームで京都市の補助金制度を利用した〇様邸の全面リフォーム工事が遂に完成します。徹底した高気密・高断熱施工で、生まれ変わった高性能住宅をぜひご体感ください。



↑断熱材施工シーン↑

9月下旬  
開催！  
ご予約受付中

施工プログラムもチェックしてニャン♪



ご予約、詳細につきましては090-3707-8219（馬越）まで、お気軽にお問い合わせください。

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！



いろいろ使える！手ぬぐい

100円ショップでも手軽に手に入る手ぬぐい。デザインも豊富で見ているだけでも楽しいですが、いろいろと活用できます！長方形の手ぬぐいを何等分かに切れば、ちょっとしたお菓子のおすそ分けにも使え、お弁当を包むときには、手ぬぐいのまん中にお弁当を置き、上下でお弁当を覆います。あとは両サイドを軽くひねって結ぶだけでOK。薄くて乾きが早いのでキッチンタオルや食器ふきにも最適。横にして両サイドを少し折ればランチョンマットにもなります。クリップをつけてつっぱり棒などに取り付けられれば小窓のカーテンにもなり、カラーボックスの目隠しとしても使えますよ。柄がかわいいけど、使い道がない場合は、正方形に切ったダンボールや発泡スチロールをくるんで後ろをピンなどで留めれば即席インテリアボードに。楽しんでみてくださいね。



食中毒のご注意を

気候の変動により、高温多湿の時期が多くなってきた日本にとって、食中毒は常に気を付けなければならぬものに。そこで、食中毒を防ぐ方法をご紹介します。調理中に肉や魚用と野菜用とまな板や包丁を使い分けるのはもちろんですが、使った後も食器用洗剤でよく洗い、最後に熱湯を流してしっかりと乾燥させましょう。肉や魚を触った後の手洗いも忘れずに。また、食品を保存する際、冷蔵庫内に食品を詰め込みすぎて温度が均一にならないと菌の繁殖のリスクが上がるそうです。保存の際は、常に10度以下が望ましいので、庫内の収納は7割程度にしましょう。冷蔵庫を開ける時間が長いと、庫内の温度も下がりにくくなるので、ご注意ください。残り物を保存する際も冷やしやすくするために小分けにすると良いですよ。冷凍したものを扱う場合は使う分だけ解凍を。余ったからといって再度、冷凍するのは、菌が繁殖する場合がありますので避けましょう。



おにぎりとおむすびの違いって？

生活のなかで、なんとなく使っているものの名前でも、意味が曖昧なものがありますね。たとえば、「おにぎり」と「おむすび」の違いが何か分かりますか？「おにぎり」はどんな形でも飯を握ったもの。「おむすび」は三角形に握ったものに限ってそう言うそうです。ならば「クッキー」と「ビスケット」の違いは？「クッキー」は糖分と脂肪分を合わせて40%以上含む焼き菓子で、それ以下のものが「ビスケット」というくりがあるようです。「ソーセージ」と「ウインナー」の違いはというと、「ソーセージ」は塩漬けた肉を練り、調味して羊の腸などに詰めて乾燥、ボイルもしくは燻製にしたもので、「ウインナー」はソーセージの一種で、豚肉と牛肉の塩漬けにしたひき肉等に香辛料を加えて練りあわせたものを言うそうです。知ってみると面白いですね！



間違いさがし答え：①お父さんの紙飛行機 ②ビル ③犬の首輪 ④川 ⑤女の子の紙飛行機



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。

お客様の笑顔が私達の活力源です！

代表 馬越 義隆（うまちゃん）

リフォーム工事の見学会はメージをご体感いただくチャンスです。京都市のすまいの補助金制度のご利用も今ならまだ間に合います！お問い合わせ、お待ちしております！

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

E-mail: housing-horse@nifty.com  
http://www.housing-horse.com/  
http://blog.livedoor.jp/housing\_horse/  
090-3707-8219（馬越）

〒604-8841 京都市中京区壬生東土居ノ内町2

Access map

