

うま



通信

令和元年
10月号

<発行>

株式会社 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

お米の特長を知って、美味しく楽しみませんか？

銘柄によって味わいも違うので、
お好みを選び、おすすめの研究方で美味しくいただきます！

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「お米を美味しく食べよう」です。

日本の食卓に欠かせないお米。そんなお米を知って、おいしく食べてみませんか？

日本のお米は、なんと70種類以上あるそうです。そんななかから、よく見られるお米の特長をご紹介します。

お米の銘柄によって 味わいもいろいろ！

「コシヒカリ」は、甘味と強い粘りが特長。味や香り、ツヤに優れ、冷めてもおいしいので、お弁当やおにぎりに最適です。もちろん、和洋中どの料理にも合います。

「ササニシキ」は、あっさりとしています。噛むほどにはほのかな甘みが増すのが特長。寿司酢と相性抜群なので、ちらしずしなど良いですね。「ひとめぼれ」は、さっぱりとした味わいで、粘りもあります。「コシヒ

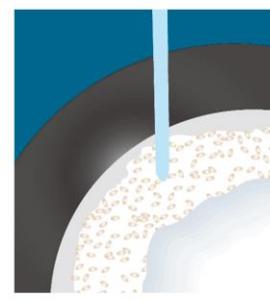


カリ」の種を受け継ぐので、和洋中のどの料理とも合い、卵との相性も良いので、シンプルに卵かけごはんを楽しむのも良いですよ。

「あきたこまち」も「コシヒカリ」の種を受け継ぐお米で、甘さ、旨みのバランスが良く、しつかりとした粒と噛んだときのモチモチ感があるので、おにぎりや丼ものに最適です。一方、刺身など、あっさりとした和食にも合います。

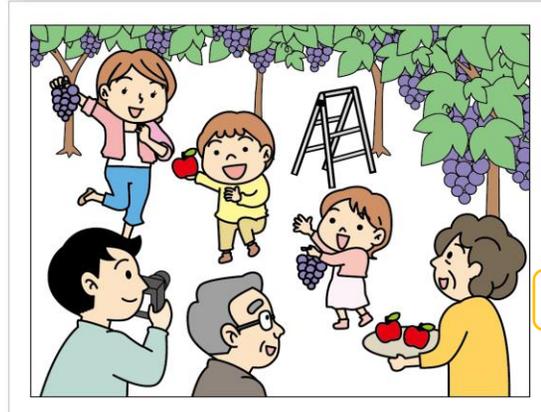


コシヒカリは、和洋中どの料理にも合う万能選手♪



透明になるまで研ぐ必要ナシ！とぎ汁にも栄養は残っているんで少しにごっているくらいが良いです。

おいしい炊き方のポイント。まずは計量です。お米を入れたカップを、テーブルなどで底をトントンして、余分な空気を抜きながらすり切り1杯を量りましょう。お米を洗うときは、お米をたっぷりの水に浸したら何もせず、すぐに水を捨て、指を立てて軽くかき混ぜます。今は精米技術が進んでいるので、軽く7〜8回混ぜれば充分です。水を入れて捨てたら、また水を入れて、指を立てて軽く混ぜる工程を2〜3回します。そして、30分〜1時間浸水すれば、ご飯がふっくら炊けます。



水加減は、新米なら炊飯器の合数のメモリより気持ち少なめの水量がおすすめ。古米は水を少々多めで。水を2、3個入れたりして、冷たい水で炊くとお米が水をゆっくり吸水して、水分がお米のすみずみまで行き渡り、粘りや旨みが増します。

プラスアルファして お米の変化を楽しもう！

白米に混ぜることで栄養がアップすると人気なのが「もち麦」。食物繊維やタンパク質が豊富です。もち麦を混ぜる際は、例えば2合に対し、3割(100グラム)以上ならしっかりと味わえます。水量は、もち麦の2倍を白米の水量に足しましょう。

ビタミン群や亜鉛など栄養豊富な玄米も人気。コツをつかめばもちっとおいしい玄米が炊き上がります。



玄米の水量は1合に対して 1.5〜2倍、例えば、2合だと約 600ml が目安。お好みの水加減を見つけてくださいね♪

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。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤー



京都市中京区M様邸

リフォーム工事

家族みんなが集い使用するいつもの場所がスタイリッシュでおしゃれな空間に様変わり!!

～キッチン、床にクロス、洗面、お風呂など水回り中心のリフォームです～

床材は耐摩耗性に優れた木目調の複層ビニル床タイルを使用。一部のクロスはキッチンと同系色の落ち着いた色をアクセントカラーに!

CHECK!

家具のようにシックで高級感あふれるシステムキッチン。L型キッチンをつらつらにするので、すっきり広々、明るくなりました。クリナップの自動洗浄機能付きのレンジフードでお手入れも楽々♪



タカラのホーローバスは保温性に優れ、冷めにくいという特性があります。



before -----> after



新築もリフォームもおまかせください! 随時更新中☆ハウジングホースの施工ブログもチェックしてみてくださいね⇒

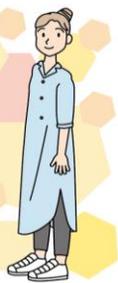


イマドキ ★ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

ワンピース、プラスアルファが人気!

1枚でファッションが決まるワンピースですが、長めのワンピースにフレアパンツやレギンスを合わせるスタイルが人気。女性らしいイメージのワンピースにフレアパンツやレギンスを加えることで、カジュアル感や今流行りの“こなれ感”が出ます。レギンスなら、ふくらはぎの下あたりのワンピースと合わせ、足首を出すことで、見た目すっきり&カッコよく着こなせます。レギンスの色はベーシックな白、黒、グレーがおすすめで、今流行りの裾のサイドに切れ目が入っているものなら、よりすっきりと着こなせます。フレアパンツを合わせるなら、ワンピースが膝丈やひざ下丈と少し短めでもOK。ワンピースの裾と相まって下に向かって広がるシルエットなので、足元はサンダルやパンプスなど、足の甲の出る靴を履くとすっきり見えますよ。



タピオカって何?

以前、スイーツで流行ったタピオカ。ココナッツミルクなどと合わせておいしかったですね。そんなタピオカが、ミルクティーなどのドリンクと合わせるスタイルで再びブームになっています。そこで、タピオカが何かご存知ですか? タピオカの原料は「キャッサバ」という、南米原産のイモの一種。キャッサバの根茎からつくられたでんぷんを水で溶き、加熱して粒状にすることで、よく見られるタピオカができます。主な栄養は炭水化物ですが、グルテンフリーで、カリウムやカルシウムも含まれ、意外と栄養豊富。以前は透明なタピオカでしたが、今は黒いタピオカが主流で、カラメルや黒糖などで着色しているそうです。粒のサイズも、以前、流行った時代よりも大きくなっていて、太いストローを使うのが今流です。ちなみに、タピオカと合わせるドリンクは砂糖入りの方が相性抜群でおすすめ! つるつるモチモチのタピオカの食感を楽しんでみてはいかが?

布製のボックスでサッとお片づけ!

100円ショップなどで布製のボックスがよく見られます。ボックス、丸型にしっかり縫われていて、縁の部分に金具などが入っているので、型くずれしにくく、見た目もおしゃれなので重宝します。内側がコーティングされ、汚れにくいのも良いですよ。たとえば、シェルフなどオープンな収納家具の引き出し代わりに使えば、こまごまとしたものが一気にしまえます。また、大きいタイプなら、取り込んだ洗濯物の一時置きにも便利。散らかりがちな洗濯物をひとまとめできるほか、一度着たけどまだ洗濯しない洋服入れにも使えます。マガジンボックスとしても良いし、子どものおもちゃを分類すれば、使うボックスだけを持ち出し、遊び終わったらそのままポンポン入れればお片づけ完了! 片づけするのが難しい小さい子どもでも、これなら簡単にできますよ。



間違えがし答え: ①お父さんのカメラ ②おばあさんのフルーツ ③男の子のフルーツ ④脚立 ⑤ブドウの木の数



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)

今月のメインテーマはお米をおいしくいただく☆我が家も玄米にもち麦や雑穀を混ぜて炊いています。ちょうどよい水加減をつかむのが難しいですが、そのまま食べても味わい深い美味しさが魅力ですね。食欲の秋、なんともおながさがす話題でした。(文・スタッフE)

Access map



ご相談・お問い合わせはこちらまで
株式会社 ハウジングホース
TEL : 075-311-5595
 〒604-8804 京都市中京区壬生東土居ノ内町2

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