

うま通信



令和2年
6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

豆腐を楽しんでみませんか？

ワンパターンなメニューになりがちな豆腐。あっさり味だからこそ、いろいろ活用できますよ。

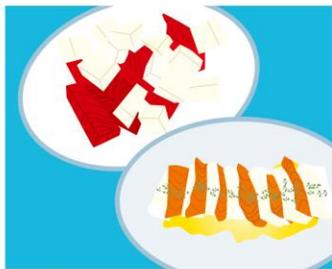
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「豆腐」です。

お手軽な一品として助かる豆腐。でも、冷奴は薬味などもワンパターンになりがちで、みそ汁の具におかずだとマーボー豆腐、肉豆腐……と、ちよっとワンパターンになりがちです。そこで、いろんなアレンジをご紹介します。

サラダやおつまみで楽しみましょう！

冷奴より少しポリリウムアップ！サラダとして楽しむのはいかが？
・海苔は豆腐と相性抜群！キムチや海苔、ごま油を合わせて、中華風サラダに。明太子と海苔を合わせ、しょうゆをかけても美味。

面倒なときは、海苔とゴマをちらし、めんつゆをかけるのもおすすめです。ここに、ちりめんじゃこや桜えびをプラスすると、立派なサラダになります。



マグロやサーモンを合わせると豪華に。お好みのドレッシングなどで♪



あんかけや丼など立派な一品として楽しむ

・めんつゆなら、かにかまぼこやちくわと合わせても美味しいですよ！
・アボカドやトマトと合わせて、しょうゆでいただく
・トマトと合わせるなら、オリーブオイル、黒コショウ、市販のハーブソルトでカプレーゼ風もおすすめ！
・バジルの葉を使えば、見た目もおしゃれに。お酒のおつまみにもぴったりです。

立派なおかずとして活かすのも良いですよ！そのなかでも、豆腐のポリリウムを活かす、豆腐ステーキのアレンジをご紹介します。
・豆腐ステーキのつくり方：豆腐（めん、絹、どちらでもOK）をよく水切りして適当な大きさに切り、片栗粉をまぶして焼く

ここにいろいろ合わせていきます。
水溶性片栗粉で仕上げるあんかけは、パリエーションもいろいろ！
・きのこを炒め、和風だしと合わせたいあん
・中華だしにかにかまぼこ、溶き卵を入れたあん
・にんじんや玉ねぎの細切り、もやしなどを使ったあん。野菜は、冷蔵



頭の体操！間違いがしゲーム

上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤー



庫の余りものでOKです。あんかけ以外にも……

・豆腐ステーキを耐熱皿に並べて市販のトマトソースをかけ、とろけるチーズをのせてトースターで焼く
豆腐ステーキの焼く前のものを活かすのもおすすめ。
・水切りの豆腐に片栗粉をまぶし、豚バラ肉を巻いて焼くと、ポリリウムのある一品に。



野菜のあんかけは、和風、中華どちらのだしベースでも合いますよ！



材料、調味料、炒め時間などは、お好みで調整してくださいね

井にするのも良いですよ！
・水、しょうゆ、みりんを合わせて熱したところに豆腐を入れ、卵でとじ、ご飯にそのままのせる。
・豆腐をそぼろ状にしても。水切りした豆腐をフライパンで崩しながら炒め、そぼろ状になったら、しょうゆ、みりんを味付けを。ここに、オイスターソースや和風だしを加えてもいいですよ。
・超手抜きメニューとして、よく水切りした豆腐にレトルトカレーをかけるだけでも美味しいです。

NEWS & INFORMATION

ハウジングホース施工スナップ

滋賀県東近江市の古民家床張り替え工事



滋賀県湖南市の大屋根吹き替え工事

ご近所（町内）の古家取り壊し工事



ハウジングホースではリフォーム工事も承っております。
ぜひお気軽にお問い合わせください！

ハウジングホース 施工ブログ



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！

ミニ財布やウォレットバッグが人気！

このところ、コンパクトな財布やウォレットバッグが人気を集めています。ファッションでコンパクトなバッグが流行っていることや買い物などに行ったときに、必要最低限のモノだけ持って行くという「ミニマリスト」的な考えが広がっているところから来ているようです。ミニ財布は、バッグのサイズを選ばず手軽に使えるほか、最低限のカードを持つことで、レジのときに探す手間も省けるのも便利。食品や日用品の買い物専用として、現金やカードを別にして持てば、家計の把握もしやすいですね。ウォレットバッグは、スマートフォンや交通系カードが入るつくりのものが多いので、ちょっとした外出に便利。大きなバッグを持つ旅行時にもおすすめです。チェーンバッグのような華やかなデザインも見られるので、結婚式などにも重宝しますよ。



マスクの正しいつけ方

新型コロナウイルスはもちろん、寒暖差による風邪、花粉症の予防対策として重宝するマスク。正しいつけ方をすることで予防効果が高まります。そこで、一般的に多く見られるプリーツタイプのつけ方をご紹介します。マスクには裏表があり、マスクのゴムひもが直接接着してある方が表。裏側を顔につけて使います。プリーツの折り目が一方方向の場合は、その折り目が「下」を向くようにつけましょう。プリーツを上向きにつけると、折り目にたまった菌や花粉を吸い込んで逆効果になるそう。つけ方は、①プリーツ部分を上下に伸ばし、マスクを広げます。②顔に当て、ワイヤー部分を鼻に沿って曲げて密着させ、そのまま顎の下までマスクを覆い、ゴムひもを耳に掛けます。外すときは、ウイルスや花粉などがついた表面を触らず、ゴムひもを触りましょう。また、マスクを顔の下にずらすと、顔以外についていたウイルスや花粉が裏面につく可能性があるため、ご注意ください。

コースターをインテリアに活かそう

コースターは、コップの下に敷いて使うものですが、デザインや素材が豊富で、かわいいものやカッコいいものがいっぱい！ぜひ、お部屋のインテリアに活かしてみても？布製のものなら、麻ひもに木製のピンチで留めて壁に飾るだけでもかわいいし、写真のコラージュの飾りに使うのもおすすめ。レース調のものならガーリーに。デニム調のものならカッコいい雰囲気にと、デザインに合わせて手軽に使えます。また、無地のカバンやポーチなどにアクセントとして縫いつけても良いですね。木製のものなら、木板に接着剤でつけられれば、おしゃれなインテリアアイテムに。強力マグネットを接着剤でつけられれば、冷蔵庫などのおしゃれなアクセントにもなります。タイル風のものなら、キッチンや廊下などに並べて置いたり、立てかけるだけでも素敵です。



間違いさがし答え：①女の子の髪飾り ②女の子のおやつ ③タンスの引き出し ④男の子の上着 ⑤おばあちゃん目



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）

今月のテーマは『豆腐』いかがでしたか？
お家時間が増えて、お料理に時間がかけられるようになったという方もいらっしゃるかもしれません。
アレンジ次第で和食のみならず、メインにもサイドメニューにもなり、とっても経済的☆
改めて、豆腐って素晴らしい食材ですね。 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）