

うま^{ちゃん}通信

令和3年
9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

ネバネバ食材で美味しく、健やかな日々を！

暑さや寒暖差などで体力が落ちる時期、
栄養豊富なネバネバ食材を取り入れてみてはいかがでしょう？

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

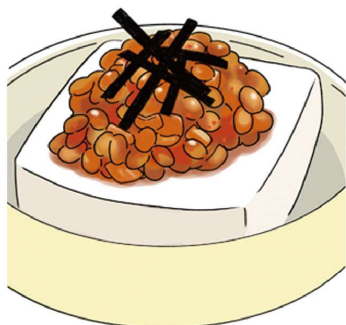
体に良いネバネバ食材 納豆はちよい足しで満喫

ネバネバ食材といえば、納豆やオクラなどがあります。ネバネバの成分には、ムチンやペクチンといった水溶性食物繊維が含まれます。どちらも疲労回復や整腸作用が期待でき、特にムチンは、胃腸の壁を保護する働きや、血糖値の上昇を抑える効果が。そんなネバネバ食材を手軽に取り入れるアイデアを紹介します。

●納豆にちよい足し

・キムチと納豆は相性抜群！キムチに含まれる乳酸菌と納豆に含まれる納豆菌の相乗効果で腸内環境を整える手助けをしてくれます。

・キムチは、そのまま混ぜて食べても美味しいですが、細かく刻めば冷やしうどんや、しょうゆなど和風に味つけたパスタの仕上げに乗せれば、



納豆&キムチはシンプルに冷ややっこに乗せても美味しい♪

食べごたえ抜群。また、卵で包んでオムレツにしても良いですね。

・小口ネギは定番ですが、この組み合わせもおすすり。ネギに含まれる硫化アリルと納豆に含まれるナットウキナーゼの相乗効果で、血液サラサラにひと役買うほか、硫化アリルは納豆に含まれるビタミンB1の吸収を高めてくれるので疲労回復にも効果的だそうです。

・納豆はチーズとも相性抜群！チーズに含まれるビタミンAが抗酸化作用



を持つので、納豆と合わせることで、免疫力アップが期待できます。

アレンジして いろいろ楽しもう

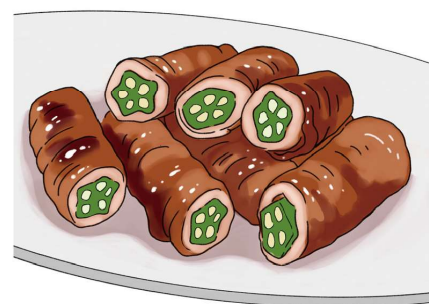
●オクラをアレンジしよう

納豆と同じムチンやペクチンを含むオクラは、アレンジのアイデアをご紹介します。

オクラは使う前に、産毛を取りまじょう。オクラに塩をまぶし、まな板の上で転がすか、オクラ同士を合わせて軽くスリスリしたあとに水で流すと、取りやすいです。

・疲労回復に役立つビタミンB1を含む豚肉と一緒に炒めてみては？味付けは、しょうゆ&みりん、ポン酢のほか、味噌炒めも美味しいです。

・ごま和えもおすすり。オクラは茹でて、生でもOK。細かい輪切りに



オクラを豚バラ肉で巻いて焼くのもおすすめです

し、砂糖としょうゆ、すりごまと和えれば完成。鰹節を加えて混ぜると、より味わい深くなります。

・細かくしたオクラに同じく細かく刻んだトマトやキュウリと合わせて、そうめんやうどんのトッピングにいかが？

・細かい輪切りにして、スープに入れてればちよっととろみのある仕上がりに。わかめやネギと一緒にに入れて、中華風でも和風でも相性抜群です。

●モロヘイヤも使える

スーパーなどで見かけてもどうしたらいいか迷うモロヘイヤ。ムチンのほか、ビタミンA、Bやβカロテンなども含み栄養豊富。シユウ酸を多く含むので、茹でて使うことをおすすりします。茹でるとクセがなく食べやすいですよ。細かく刻んで卵焼きにしたり、めんつゆと合わせ、仕上げに鰹節を乗せて、おひたしも美味しいですよ。



モロヘイヤの天ぷらもサクッと旨い♪生のまま、水で溶いたてんぷら粉で揚げまじょう

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ね！



答えは裏面をみてね！



ハウジングホース トピックス



24時間換気システムにより、いつでもキレイな空気が流れるお家

右京区西院S様邸をただいま新築工事中!!

地鎮祭



建て方チーム



施工スナップ



↓セルロースファイバー吹き込み断熱工事



＼まもなく完成／



高気密高断熱の高性能住宅☆

私たちが自信と責任を持ってつくりあげます!

スナップ写真満載のハウジングホース施工ブログもぜひご覧ください→



イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

01 さまざまな無人販売所が登場!

生産者さんが、自分たちで作った野菜などを無人で販売しているところは見られますね。最近はこのご時世もあり、野菜以外でも無人販売所が増えているそうです。たとえば、洋服屋さん。値段ごとにハンガーで色分けをすることで価格を明確化。欲しい服があったら、ハンガーの色と同じチケットを買って購入できる仕組みとか。もちろん、試着もできるそうです。また、本屋も全国的に増えているようです。省スペースで運営し、自動レジを導入することで人件費も削減できるメリットがあるとか。買いに来た人も、欲しい本がじっくり選べるメリットがありますね。ちなみに、古本屋もあるそうです。そして、なんと餃子の無人販売所も登場! 大手コンビニエンスストアも無人店舗を導入しているようですし、無人販売のこれからは注目したいですね。

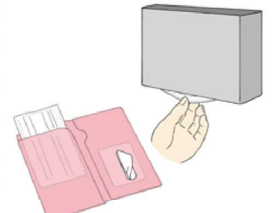


02 SDGs とは?

SDGs (エス・ディー・ジーズ) をご存知ですか? SDGs とは、2030 年までに持続可能で、より良い世界を目指す国際目標のこと。貧困をなくす、飢餓をゼロにする、平和と公正をすべての人に、海の豊かさを守ろう、陸の豊かさを守ろうなど、17 の目標があります。そのなかで、「つくる責任、使う責任」という目標があり、ひとつのキーワードとして、「エシカル消費」があります。日常の中でさまざまな食べ物やモノたちに囲まれているなかで、人や地球環境、社会に優しい食べ物やモノを選ぶことで、森や森に住む動物や、働く人たちの生活を守ることができるほか、水産資源や環境を守ることに繋がるといいます。それらの商品には、「フェアトレード」(発展途上国の生産者の生活を支援するため生産物を適正価格で取引するマーク)、「FSC 認証」(適切な森林管理を認証する国際的な制度のマーク)といった、表示がついているので、参考にするのも良いですね。

03 マスクケース選びについて

マスクが欠かせない今、マスクケースも同様ですね。マスクを玄関に置くときに便利なのが、衛生的に保管ができ、マスクを取り出し口からサッと引き出せるマスクホルダー。玄関ドアに貼りつけられるマグネット付きも人気です。シンプルな箱型でふたを開けて上から取り出せるタイプは、多くのマスクを保管できると好評。外出時に使うなら、クリアファイルのような素材でスリムタイプだと、バッグを選ばず使え、使用後はアルコールで手軽に除菌できておすすめ。食事中などに一時保管できるポケットと、予備のマスクを入れるポケットのほか、ポケットティッシュケースが一体化したものもあり、100 円ショップでも見られます。また、スリムなハードケースタイプも持ち運びやすくして重宝。布製は、手軽に洗え、デザイン豊富などが魅力です。



間違えがし答え:①男の子の手 ②ケーキ上のクリームの色 ③ケーキにかかっているチョコレートの量 ④女の子のビスケットの形 ⑤壁の花の飾り



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)

今回のかわら版、テーマは『ねばねば食材』、いかがでしたか? 私も大好きで夏はモロヘイヤを冷凍で常備したりしています。めかぶと合わせてダブルのねばねばがたまりません! オクラの肉巻きも我が家では外せない夏メニューでした。これから涼しくなる季節の変わり目も、ねばねばパワーで美味しく健やかに過ごしたいですね。
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)