住まいのことなら LIXILリフォームショップ

# サンエース通信

No.99　6月号

LIXILリフォームショップ
サンエース
住所：千葉県柏市しいの木台3-11-17 TEL：047-387-1941　FAX：047-387-1950
ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ：0120-87-1941　ホームページ：https://lixil-reformshop.jp/shop/SP00000604/

## Chottoいいかも　色ちがいの食品、どう使う？

白ゴマはどんな料理にも合う万能選手。トッピングや和えもの、ドレッシングにもグッド。黒ゴマは春菊など香りが強い野菜と相性良し。香ばしさを活かしたクッキーや和菓子にもおすすめです。

ゴマやゴマ油など、色ちがいの食品がありますね。その特徴や使い分け方をご紹介します！

**●白と黒のゴマの特徴**

白ゴマはナッツのような香りで黒ゴマよりも油分が多いのが特徴。ゴマ油の原料としても使われています。黒ゴマは、ゴマ本来の風味が強く、ポリフェノールが白ゴマより多いのが特徴です。

**●透明色の白ゴマ油と茶褐色の黒ゴマ油の特徴**

無色透明に近いゴマ油は、香りもあまり感じず、クセがないのが特徴。酸化しにくいところも良いです。黒ゴマ油は、香りが強く、香ばしいゴマの風味が特徴です。

**●白と黒のコショウの特徴**

白コショウは、香り、辛味ともに控えめなのが特徴。黒コショウは、香りも辛みも強いのが特徴です。

### 白と黒のコショウの使い分け

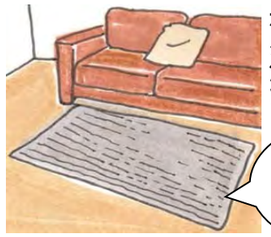
そもそもコショウは、インド南部が原産の多年生植物の実からつくられます。黒コショウは未成熟の緑の実、白コショウは、赤く成熟した実からつくられるそうです。白コショウは色も目立たないので、ホワイトソースや白身魚料理、葉物野菜に合わせるのがおすすめ。黒コショウは料理のアクセントや、肉（特に牛肉）と相性良しです。

白ゴマ油は、サラダ油と同じ感覚で炒めものやドレッシングベースなど普段使いに重宝。黒ゴマ油は、炒めものの仕上げや麺類のアクセントにおすすめです。

## Interior

お部屋に「イブル」を取り入れませんか？　イブルとは、韓国語で「布団」の意味。表面が綿100%で中綿が入り、凹凸のあるアイテムで、かわいいインテリアアイテムとしても注目を集めています。

### ■ ラグとして使う



ポコポコした立体感のある質感は足触りが良く、ラグにぴったりです。

子どものプレイマットとしてもおすすめです

### ■ 赤ちゃんにも♪

布団の敷パッドにおすすめ。肌触りが良いのはもちろん、適度な厚みがあるので、動いてもずれにくいこともポイントです。

洗濯機で洗えるので、清潔に使えるところもポイントです♪

### ■ カバーとしてインテリアのアクセントに

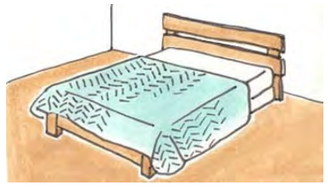
見た目もおしゃれなので、ソファカバーやベッドカバーに使って、インテリアのアクセントにするのも良いですよ♪

縫い目の模様もいろいろあるのでお気に入りを見つけてみてください

### ■ プレゼントに♪

サイズ展開が豊富で、価格も手ごろなので、プレゼントにもおすすめです♪

70×100センチはあかちゃんの敷布団カバーに。180～200センチ角はラグやソファ、ベッドカバーにと、使い勝手に合わせて選べます。



### ■ 洗濯機での洗い方

洗濯タグをご確認ください。一般的に、手洗いの場合が多いですが、薄く中綿が入っているので、実際に手洗いをすると重くなり、水を切るのも大変。そこで、洗濯機の手洗いモードで洗うのがおすすめ。脱水後、全体的によく伸ばしてから干しましょう。

洗濯ネットに入れるとより安心です

## かんたんレシピ　ホタルイカとアスパラガスのリゾット

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

ホタルイカとアスパラガスが相性抜群！　粉チーズと黒コショウを効かせたリゾットです♪

**材料**（2人分）

- 米…80g、ホタルイカ…80g、アスパラガス…3本、セミドライトマト…30g、玉ねぎ…1/4個、糸ミツバ…1/4束
- コンソメ顆粒…小さじ1、水…300ml、粉チーズ…大さじ1、塩・黒コショウ・オリーブオイル…適量

①ホタルイカは目を取る。アスパラガスは2センチ幅に切り、セミドライトマトは細切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、糸ミツバは粗切りにする。

②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、米を炒める。米に油が回ったら、水にコンソメ顆粒を溶かしたブイヨンを少しずつ加え、15分程、混ぜながら弱火で火を入れる。

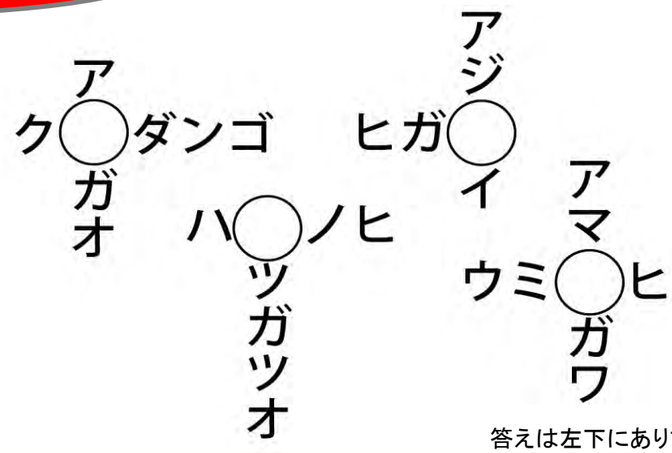
③米に芯が残るくらいになったら、アスパラガスを加えてさらに2～3分火を入れる。

④③にホタルイカ、セミドライトマト、糸ミツバを加えて火を通し、粉チーズ、塩、黒コショウで味をととのえる。器に盛り、さらに黒コショウと、オリーブオイルをかける。

※水分は少しずつ加え、米の硬さを確認しながら調整してください。
※水っぽくならず、少し米に芯が残るくらいができ上がりの目安です。

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。




答えは左下にあります。

答え：ヤヤ八（歯の葉）

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。