

Life & Select

NEWS LETTER

2023.07
July

INDEX

- 健康な体を作る栄養素
ビタミンB群
- 海で宝探し
ビーチコーミング
- おいしさ長持ち!
調味料・食材の保存法
- カラフル野菜のサラダマリネ

健康な体を作る栄養素

ビタミンB群

ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの8種類の栄養素によって構成される「ビタミンB群」。これらの栄養素は互いに助けあって脳や神経、皮膚などの健康を維持しています。エネルギーを作るのに欠かすことのできない重要な栄養素です。



疲れに効くビタミンB1

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換する手助けをしています。ビタミンB1が不足すると疲労物質が溜まって疲れやすくなるばかりか、体重の増加を招くこともあるので注意しましょう。

目の疲れや肌荒れを防ぐ

ビタミンB1、B2には皮膚や粘膜の健康を維持する働きが、ビタミンB6には眼精疲労を改善する働きがあります。気になる疲れ目や肌荒れはビタミンB群不足のサインかも。

飲み過ぎや偏食に注意

アルコールを分解するためには大量のビタミンB1が必要です。このため、飲酒時にはビタミンB群を含む料理と一緒に摂るのがおすすめ。偏食もビタミンB群不足につながります。

イライラ、ストレスを解消

ストレスによって体内のビタミンB1やB2が大量に消費され、疲れやイライラを引き起こします。ビタミンB1、B2のほか、ストレス解消ビタミンと呼ばれるパントテン酸の摂取も効果的です。

ビタミンB群が多い食材

ビタミンB1 豚ヒレ肉、うなぎ

ビタミンB2 豚レバー、牛乳

ビタミンB6 鰹、牛レバー

ビタミンB12 しじみ、干しのり

ナイアシン 鰹、豚レバー

パントテン酸 鶏レバー、しいたけ

葉酸 鶏レバー、枝豆

ビオチン 落花生、卵



海で宝探し ビーチコーミング

ビーチコーミング (beach combing) とは、海岸に打ち上げられた漂流物を拾い集める遊びのこと。石や貝殻だけでなく、思いがけないものと出会うこともあり、宝探しのような感覚で楽しむことができます。また、海岸のゴミ拾いにもつながるため、環境問題を考えるきっかけのひとつとして近年注目を集めています。

街では見かけない“宝物”がたくさん！

貝殻や石、流木などの自然物以外にも、魚や動物の骨といった珍しいものが見つかることも。中でも人気は“シーグラス”と呼ばれる角が取れて丸くなったガラス。宝石にもたとえられる美しさで、工芸品に使われたり、高値で取引されることもあるそう。

思い出をコレクションしよう！

水洗いで砂や汚れを落とし、真水に2~3日つけて塩分を取り除きます。天日でよく乾かしてから保管しましょう。アクセサリにしたり、お部屋に飾ったりして楽しむのもおすすめです。持ち帰ることのできないものは景色と一緒に写真におさめて。

ビーチコーミングを楽しむために

海岸には危険なゴミもたくさん流れ着きます。医療系廃棄物のほか、毒劇物が入った容器などが打ち上げられていることもあるため注意が必要です。また、猛毒を持つ海の生き物も多いので、近づいたり素手で触れたりしないように気をつけましょう。

熱中症対策をしっかりして出かけましょう

こまめに水分と塩分を補給し、熱中症を予防しましょう。帽子をかぶり、通気性のよい服を着ることも大切。首の後ろを冷却タオルなどで冷やすのもおすすめです。



おいしさ長持ち!

調味料・食材の保存法

毎日のお料理に欠かせない調味料ですが、風味を最大限に味わうために賞味期限が設定されています。ですが、期限前だからといって全て味が同じという訳ではありません。調味料にも、おいしさを長持ちさせるための保存方法があります。今回は、調味料や食材などの正しい保存方法についてご紹介。もう一度おうちのキッチンまわりなどをよくよく見直してみましよう。



塩

保存方法

常温保存

◆ 湿気を吸って固まりやすい

容器の中で空気中の水分を吸って塊になりやすいため、密閉性の高い容器に入れて、なるべく湿度の低い場所で保管をするようにしましょう。フライパンで炒った生米を容器の中に入れておくと容器の中の水分を吸収し、いつまでもサラサラの状態で保存することができます。



醤油

保存方法

冷蔵保存

◆ 実はとても酸化しやすい調味料

常温保存をしておくと酸化しやすくなり、黒く変色したり風味が落ちてしまう場合も。酸化を遅らせ味の劣化を少なくするには、冷蔵庫に保存するのがおすすめ。開封後の醤油に風味が残る目安は1ヶ月程度と言われていて、実はとても酸化しやすい調味料なのです。



小麦粉

保存方法

常温保存

◆ 袋のままタッパーに入れて保存

湿気のこもりやすいシンクの下、床下での保存はなるべく避け、タッパーなどに袋のまま入れて保存するようにしましょう。また、小麦粉はニオイを吸着しやすいため、冷蔵庫などで他の食品と一緒に保存するのはなるべく避けるようにしましょう。



味噌

保存方法

冷蔵保存

◆ 冷蔵保存で発酵を防止

味噌は常温でも保存が可能ですが、温度が高いと発酵が進み、甘みが消えて渋みが増してしまうことも。冷蔵庫で保存することで発酵が抑えられるため、鮮度を保つことができます。空気が入らないようにラップで包み、タッパーやジップ付きの袋などで密閉して保存します。



砂糖

保存方法

常温保存

◆ 乾燥に気をつけて空気の触れない場所に

砂糖は乾燥に弱いため、湿度対策が重要。乾燥している場所に置いておくと、砂糖の中の水分が蒸発して固まります。密閉性の高い容器に入れ、常温保存するようにしましょう。容器に入らず袋に残ってしまった分は、ジップ付きの袋に移し替えて空気をしっかり抜いて保存します。



バター

保存方法

冷蔵保存

◆ 一度溶けることで風味が失われてしまう

バターは、一度溶けてしまうと成分と油分が分離して風味が落ち、カビが生えやすくなってしまいます。それを防ぐためにも、常温保存ではなく冷蔵庫に保存するようにしましょう。バターが硬く使いにくくなる場合は、使う分だけを30分程度前に常温に置いておきましょう。

お米や旬の食材などもおいしく保存!

お米は表面に微細な穴があるため、においを吸収しやすい性質があります。米袋に入れたままの状態、台所の流しの下などに置いておくと、においが付きやすくなります。米びつや密封容器に入れて保存するようにしましょう。また、にんじんやさといもなどの野菜は湿気に弱いので、新聞紙などに包んでから冷蔵庫に保存するようにしましょう。舞茸やぶなしめじなどのきのこ類は、ラップに包み冷蔵保存し、3~4日で使い切るようにしましょう。

カラフル野菜の サラダマリネ

材料(2~3人分)

調理時間 90分

赤パプリカ	1/2個	胡瓜	1本
黄パプリカ	1/2個	スナップエンドウ	3個
オレンジパプリカ	1/2個	セロリ	1/4本
ミニトマト	4個	グレープフルーツ	1/2個
オクラ	3本	ミックスリーフ	50g

アセロラマリネ液

アセロラジュース	200cc
酢	50cc
グレープフルーツ	果肉2~3個
ローリエ	1枚
グレープシードオイル	大さじ1

グレープフルーツジュレ

グレープフルーツジュース	300cc
グレープフルーツ果汁	1/4個分
砂糖	30g
酢	大さじ2
ゼラチン	5g



作り方

- 1 <グレープフルーツジュレ>を作る。
グレープフルーツジュース、砂糖、酢を鍋に入れて温め、ゼラチンとグレープフルーツ果汁を入れ混ぜる。冷蔵庫で1時間冷まし固め、スプーンでほぐしジュレにする。
- 2 パプリカは星型の型抜きで抜く。ミニトマトは半分になり、セロリと胡瓜は食べやすい大きさに切る。
グレープフルーツは果肉に分ける。
- 3 オクラとスナップエンドウは茹で、よく冷まし縦半分に切る。
- 4 アセロラマリネ液の材料を混ぜ合わせ、②と③の野菜を30分漬け込む。
- 5 器にミックスリーフを敷き、④の野菜を彩りよく盛りつけ、ジュレをかける。
- 6 <笹胡瓜>を作る。
胡瓜、星型に型抜いたパプリカをアセロラマリネ液に30分漬け込む。
- 7 漬け込んだ胡瓜を縦半分に切り、さらに横半分に切る。
両端を少し切り落とし、皮に竹の節のような切り込みを3~4箇所入れる。
- 8 胡瓜の皮を細長く切り、笹の葉に仕立てる。
- 9 ⑦、⑧を皿に並べ星型のパプリカを笹の部分に彩りよく飾りつける。



カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北 2丁目 215-1
TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894
<http://www.takumi-h.com> casa@takumi-h.com