

Life & Select

NEWS LETTER

2023.10

October

INDEX

- 10月の旬野菜
おいしい野菜の選び方と保存方法
- お部屋をおしゃれにする
ミニ盆栽
- たのしい!
自転車ライフ
- かぼちゃとレンコンの
塩昆布サラダ
- 花を楽しむ生活「サフラン」



October
10月の旬野菜
おいしい野菜の選び方と保存方法

旬の野菜をさらにおいしくいただくために、野菜を買うときのポイントと、長持ちさせる保存方法をご紹介します。

かぼちゃ

ヘタが枯れてコルクのようになっているのが完熟の証拠です。皮はツヤがありしっかりと重く種が詰まっているものを選びましょう。

保存方法

カットしたかぼちゃは種とワタを取り、水分を拭き取ります。ラップで包んだら野菜室に保存します。丸ごとのかぼちゃは夏場以外は常温で風通しの良い冷暗所に置きましょう。

さつまいも

ふっくらとしてツヤがあり、皮の色が鮮やかなものを選びましょう。表皮に傷や変色があるものは傷んでいる場合があるので注意。

保存方法

1本ずつ新聞紙に包み紙袋などに入れ、風通しの良い冷暗所で保存します。寒さに弱いため夏場以外は常温保存し、20℃以上の時は野菜室で保存します。

ちんげん菜

茎は短くしっかりと膨らみがあり、葉が密につけているものを選びましょう。葉の色が淡い緑色で、切り口が新鮮なものが良いです。

保存方法

乾燥に弱いので、傷んでいる葉を取ったら湿らせたキッチンペーパーで包みます。保存袋に入れて葉を上にした状態で冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。

さといも

縞模様がはっきり入っていて重さのあるものを選びましょう。皮がしっとりしているものが新鮮で、土がついたままのさといもがおすすめです。

保存方法

寒さに弱いので秋～初冬であれば常温で保存します。土付きのままキッチンペーパーで包み、直射日光の当たらない風通しの良い場所に置きましょう。

お部屋をおしゃれにする

ミニ盆栽

盆栽というと敷居が高く感じられますが、近年では手のひらサイズのミニ盆栽が若い世代にも広まり、おしゃれなインテリアとして楽しむ人が増えています。盆栽に比べてミニ盆栽は費用が安く、初心者でも育てやすい品種もあるのでチャレンジしてみたいかたがでしょうか？



小さくてもしっかりした存在感

ミニ盆栽はコンパクトでかわいらしくもありながら、自然風景を感じられる趣を持ち合わせているのが魅力です。盆栽といえば和風のイメージがありますが、ミニ盆栽は洋風のお部屋にも馴染みやすく、お部屋の個性を出してくれます。

季節を感じられる葉物盆栽

紅葉や楓、ケヤキなどのミニ盆栽なら季節によって葉が色づき、お家で四季の移ろいを感じることができます。剪定などが必要ではありますが、生命力が強くて育てやすいので、新たな趣味の一つとして楽しみながら育ててみてはいかがでしょうか。

花や実を楽しめる

ミニ盆栽には葉物盆栽だけでなく、花が咲く花物盆栽と実がなる実物盆栽があります。花物盆栽は桜や梅が人気で、お部屋がパッと華やかになります。実物盆栽は実がなる様子が愛らしく、実るまでの成長過程も楽しみの一つです。

置き場所は？

日当たりと風通しの良い場所が理想的です。室内インテリアとして育てる場合は外出中など鑑賞しないときには外に出してあげましょう。夏は週3日、冬は昼間に4時間ほどが目安。乾燥に弱いため、室内ではエアコンの風が直接当たる場所は避けてください。

たのしい!
自転車ライフ

Enjoyable Bicycle Life

通勤や通学、買い物など、色々なシーンで大活躍の自転車。便利だけでなく、風を切って走る爽快感も自転車の大きな魅力です。また、体を動かすのが苦手という人でも楽しみながら運動することができます。自転車は子どものとき以来という人も、秋のレジャーに取り入れてみてはいかがでしょうか。



用途によって自転車の種類もたくさん!

種類が豊富で、好みや用途によりさまざまなタイプがある自転車。今回はその中でも代表的なものをいくつかご紹介します。

用途多彩! 普段使いにも
シティサイクル



一般的にママチャリと呼ばれるシティサイクルは気楽に街中を走りたい、通勤や買い物にも兼用したいという方におすすめの自転車です。カゴや泥除けがついていて車体が重いため、長距離走行には不向きですがスポーツ自転車よりも筋トレ効果は高めです。

オフロードを走るなら!
マウンテンバイク



タイヤが太くゴツゴツしており、山道や砂利道での安定感はダントツ。一方、街乗りの場合はロードバイクやクロスバイクに比べてスピードが出にくいことも。ロードバイクよりもアップライトな姿勢で乗るモデルが多いので、スポーツ自転車初心者にもおすすめです。

爽快感がたまらない!
ロードバイク



舗装された道路をより速く、長く走ることに特化した自転車です。ハンドルの形状やサドルの高さ、細いタイヤが特徴です。ハンドルの持ち方を変えることで長距離でも快適に走ることができます。重量が軽く簡単にスピードに乗れるため爽快感はバツグンです。

どんなシーンでも使いやすい
クロスバイク



ロードバイクとマウンテンバイクのいいとこ取りをしたオールラウンダーな自転車。タイヤが太めなので段差がある道でも安心して走ることができます。サイクリングや通勤、買い物まで幅広く使えるスポーツバイクでありながら、価格が手頃なのもメリットのひとつ。

ラクにおしゃれに
電動アシスト



電動機がペダルを漕ぐ力をアシストしてくれる自転車です。機能的なおしゃれなタイプも増えており人気が高まっています。体力に自信がない方や初心者でも気軽に楽しむことができます。価格が高めなので予算に余裕があれば検討してみると良いでしょう。

持ち運びできる
折りたたみ自転車



折りたたんでコンパクトに収納できるので持ち運びが便利。車にも積めるので、いつでもどこでも気軽にサイクリングを楽しむことができます。場所を取らず、玄関などにも置いておけるので、防犯面でも安心。デザイン性が高く個性的なタイプが多いのも特徴です。

旬野菜でもう一品!

かぼちゃとレンコンの 塩昆布サラダ



材料 (4人分)

- かぼちゃ…………… 1/4個(300g)
- レンコン…………… 100g
- ハム…………… 50g
- ニンニクすりおろし… 小さじ1
- オリーブオイル…………… 大さじ1/2

- 塩昆布…………… 15g
- A** オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- 塩・こしょう…………… 少々

つくりかた

- 1 かぼちゃは2cm角にコロコロと切り、串が通るまで茹でる。
- 2 レンコンは厚さ5mmのいちょう切りにし、酢水にさらしたら水気を切る。
- 3 ハムは1cm角くらいに切っておく。塩昆布はキッチンばさみで長いものを切っておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルとニンニクすりおろしを入れ、中火でレンコンを炒める。このとき片面ずつ焼き目をつけるように炒める。
- 5 茹でたかぼちゃ、④のレンコン、ハム、**A**を合わせ、よく混ぜたら完成。かぼちゃを半分つぶすように混ぜるのがポイント。



花を楽しむ生活

サフラン

クロッカスの一種であるサフラン。秋になるとかわいらしい紫色の花をつける球根植物です。サフランの赤い糸状のめしべはスパイスとしてパエリアやブイヤベースなどに使われます。1つの花から3本しか採れないめしべはひとつずつ手摘みされることから、高級なスパイスとして知られています。



■ 育て方のポイント

高温多湿が苦手なため、直射日光を避けながら日当たり、風通しのよい場所を選んで育てましょう。生育期には土が乾燥したらたっぷりと水を与えます。ただし、過湿にならないように注意が必要です。庭植えもできますが、最初は管理のしやすい鉢植えがおすすめ。上手に夏越しさせることで次の年も楽しめます。

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