

# Life & Select

---

# NEWS LETTER

2024.02

February

## INDEX

- 2月の旬野菜  
おいしい野菜の選び方と保存方法
- 育てやすい人気の観葉植物  
サンセベリア
- お風呂あがりに体を冷やさない  
湯冷め対策
- ターサイと鶏肉の  
ピリ辛ナムル
- 花のある暮らし  
スノードロップ



February  
2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。

### 大根

形はまっすぐでひげ根の毛穴が少なく、重く太いものを選びましょう。また、ハリとツヤがあり色が白い大根は水分が多く瑞々しいです。

#### 保存方法

葉元がついているものは葉元を切り落とします。丸ごと1本であれば新聞紙に包み、立てて冷蔵庫の野菜室へ。カットした場合はラップに包んで野菜室へ保存します。

### 小松菜

葉の緑が濃く鮮やかで厚いものが良いです。葉が長いと育ちすぎて硬い場合があります。茎は太くハリがあるものを選びましょう。

#### 保存方法

小松菜は生のまま冷凍がおすすめ。根元を切って洗ったら水分を拭き取りお好みの大きさにカットします。冷凍用の保存袋に入れて空気を抜いて冷凍庫へ。

### ブロッコリー

緑色が濃く、つぼみがかたく詰まっていいてこんもりと盛り上がったものを選びましょう。切り口に空洞があったり黒ずんでいるものは避けましょう。

#### 保存方法

茹でてから冷凍すればすぐ料理に使える上長持ちです。ブロッコリーを小房に分けかために茹でます。水気を切って冷ましたら冷凍用の保存袋に入れて冷凍庫へ。

### 白菜

ずっしり重く、上まで弾力のある葉がついているものを選びましょう。カットされているものは断面が瑞々しく平らなものが新鮮です。

#### 保存方法

1枚ずつ葉を剥がしてきれいに洗い、水気をしっかり切ります。お好みのサイズに切ったら冷凍用の保存袋に入れ空気を抜いたら冷凍庫に保存します。

## 育てやすい人気の観葉植物

# サンセベリア

特徴的な葉が魅力的なサンセベリア。そのおしゃれな見た目と育てやすさから人気が高い観葉植物です。お部屋に観葉植物を取り入れてみたいけど、お世話で手間のかかる植物は手が伸びづらい、という方はサンセベリアはいかがですか？



### 初心者でも育てやすい

サンセベリアは乾燥に強く加湿に弱いので、数日おきの水やりで育てられます。他の観葉植物と比べて頻繁な水やりが不要なため、手間が少ない植物です。また、丈夫でもあるので初めて観葉植物を育てるとい方にもサンセベリアはおすすめの植物です。

### 形状や模様もいろいろ

葉の形状や模様の違いなど種類によって様々なので、お部屋の雰囲気にあったお気に入りを探すのも楽しみのひとつ。小さいまま育つ種類もあるので、玄関の飾り棚やテレビの横などちょっとしたスペースにも置くことができます。一つあるだけでおしゃれなアクセントになります。

### 土を使わず清潔に育てる

サンセベリアは鉢植えのみだけでなく、土を使わずに育てる水耕栽培や hidroponics でも育てることができます。土を使わないので、虫や匂いの心配が少なく清潔に育てることができます。入れ物はガラスを使うことが多いので、見た目も鉢植えとは違った魅力があります。

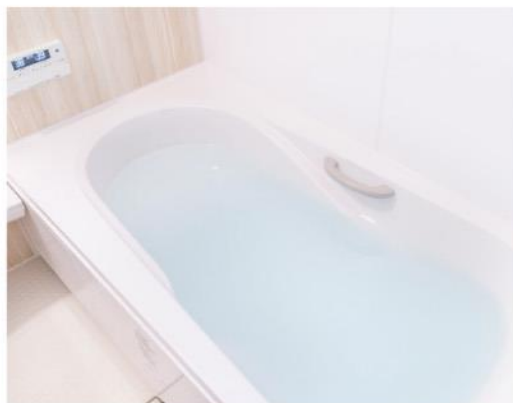
### 温度や水やりは？

基本的にサンセベリアの水やりは土が乾いたタイミングで行いましょう。寒さに弱いので、冬の間は暖かい部屋で育てましょう。室温が10℃前後の時は休眠状態となるので水は与えないようにします。間違った水やりをしてしまうと枯れてしまうので注意しましょう。

お風呂あがりに体を冷やさない

## 湯冷め対策

お風呂に入って体を温めたはずなのに、なぜか入浴前よりも体が冷えてしまった…なんてことはありませんか？ 湯冷めは体を冷やすだけでなく、体調不良につながる原因にもなります。体をしっかりと温めた後にも気をつけて、寒い冬を健康に過ごしましょう。



### 湯冷めする原因

人は上がりすぎた体温を元に戻そうとして汗をかいたり、血管を広げることで熱を放出しようとします。このため、入浴後など体が温まった状態では毛穴や体表面の血管が開いたままになり、熱放出が過剰に行われることで深部体温までも低下してしまいます。また、髪や体についている水滴が蒸発する際に熱を奪うこともあるので注意しましょう。

### 風邪を引き寄せる原因に

湯冷めをすることでウイルスが活動しやすい体内環境となり、それと同時にウイルスと戦う免疫も低下してしまいます。風邪のウイルスは基本的に低い温度を好み繁殖します。また、湿度が低くなると、より空気中にウイルスが漂いやすくなります。湯冷めは風邪にかかりやすくなるだけでなく、寝つきや睡眠の質を悪くしたり、肩こりなどを引き起こすこともあります。

## ◆ 体を冷やさないためのポイント

### 脱衣所は ヒーターなどで暖める

冬は、脱衣所と浴室とで大きな温度差があります。お風呂あがりに急速に体が冷えてしまうのを防ぐため、脱衣所は暖かくしておきましょう。

### 湯船に ゆっくり浸かる

適温のお湯(38~40度)に10~15分ゆっくり浸かるのがベスト。副交感神経を刺激することで、血流が促進されて体が芯から温まり、湯冷めしにくくなります。

### お風呂あがりは 早めに髪を乾かす

肌についている水分はすぐに拭いて乾燥させることが大切です。また、濡れた髪の毛も体温を奪う原因となるので、早めに乾かしましょう。

## 湯冷めをしにくくする ひと工夫

### みかん湯

みかんの皮を乾燥させてお風呂に入れます。「リモネン」という成分が血行を促進し、体を温めてくれます。

### ゆず湯

ゆずの皮に含まれるクエン酸やビタミンCは、保温効果や美肌効果があります。さらに、香りによるリラックス効果も期待できます。

### 入浴剤など

体を温めるには、入浴剤や塩をお風呂に入れるのもおすすめ。皮膚の表面に薄い膜を作ってくれるので、熱が外に出て行きにくくなります。

### 温かい飲み物

白湯や生姜湯など温かいものを飲むとお腹が温まり湯冷めが軽減されます。冷たい飲み物は体を内側から冷やしてしまうので禁物です。

# ターサイと鶏肉の ピリ辛ナムル

今が旬のターサイとあっさり鶏むね肉でヘルシー&ウマ辛の一品です。  
お酒がススム、ちょこっと小鉢にもおススメ!



## 材料 (4人分)

- ターサイ ..... 1株
- 鶏むね肉 ..... 1/2枚
- 塩・コショウ ..... 少々
- 人参 ..... 中1/4本

- 鶏ガラスープの素 ..... 小さじ1
- ラー油 ..... 大さじ1/2
- A** ● ゴマ油 ..... 小さじ1
- 万能醤油<sup>\*</sup> ..... 大さじ1
- いりごま(白) ..... 大さじ1/2

※醤油:みりん=1:1+昆布を瓶に入れて一晩以上ねかせる。  
昆布は、出来上がり500ccに対して5cm×10cmくらいを目安に。

## 作り方

**1** ターサイは水で洗い、さっと塩茹で(塩は分量外)する。冷水にさらしたら水分を切って食べやすい大きさに切る。人参は3cmほどの長さの千切りにしてひとつまみの塩をふりかける。5分ほど置き、しんなりしたら水分を絞っておく。

**2** 鶏むね肉の両面に塩・コショウで下味をつけたら、沸騰した湯に入れ弱火にして5分火にかける。その後蓋をして鶏肉の中まで火が通るように10分ほど置き、食べやすい大きさに裂いておく。

**3** Aのすべてをボウルでよく混ぜ合わせ、1と2を加え混ぜ合わせる。

※塩茹での塩の分量は湯2ℓに対し、小さじ1程度が目安



## 花のある暮らし スノードロップ

### どんな花?

冬の寒さの中、白く小さな花を咲かせるスノードロップ。雪のしずくのように見えることからその名が付けられたともいわれます。花茎の先端で下向きに花を咲かせる姿が特徴的。内側には緑の斑がある小さな花びらが隠れています。夜間や極端に寒いときには花びらを閉じますが、これは花の中を保温しておくためではないかと考えられています。

### 育て方のポイント

寒さに強い鉢植えの場合も屋外で育てます。日当たりの良いところに置き、土の表面が乾いたらたっぷり水を与えます。花が咲き終わったら茎の付け根から切り取りましょう。ただし、球根には毒性のあるアルカロイドが含まれるため、小さなお子さんやペットのいる家庭では置き場所に注意が必要です。

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](mailto:casa@takumi-h.com)