

# 「こま切れ肉」と「切り落とし肉」の違い

肉~!!



塊肉よりも使い勝手が良く、リーズナブルなこま切れ肉や切り落とし肉。どちらも細かく切れたお肉という印象ですが、違いは何でしょう...

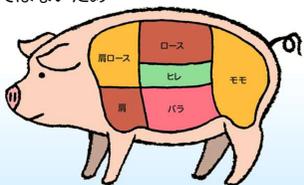
【こま切れ肉】は肉の切れはしを集めたもので部位の指定がなく、お店によって大きさや厚さに違いがある。切る必要がないのでお手軽で比較的安価でお財布に優しい。肉が入ることによって美味しくなる料理向き。

【切り落とし肉】は特定の部位の薄切り肉を作る時に出る切れはしを集めたもの。同じ部位で同じ厚さにスライスされているが大きさが異なる。「もも切り落とし」とか「バラ切り落とし」などラベルに表示されている。

※これらの表記には規定がある訳ではないため  
お店によって違いがあります。

## おすすめのお料理

切り落とし肉	こま切れ肉
お肉が主役のお料理	部位にこだわらないお料理
豚丼	カレー
焼肉	焼きそば
すき焼き など	肉じゃが など



creators.yahoo.co.jp より

## 我が家のキッチン★

材料 2~3人分

材料	分量
長なす	大2本
豚バラ薄切り肉	8枚
酒	大さじ1
※ コチュジャン	小さじ2
※ 酢	小さじ2
※ 砂糖	小さじ2
※ しょう油	小さじ2
※ にんにくすりおろし	小さじ1/4

※タレはポン酢しょうゆでもさっぱりと食べられます

## なすの豚肉巻き~ヤンニョン風~★

作り方

- ①なすは1本を6~8等分に切る。(太さによって調節してください)
- ②豚バラ薄切り肉を半分の長さに切り、なすに巻き付ける。(斜めにすらすて)
- ③耐熱皿に巻き終わりを下にして並べ酒をかける。ラップをかけて600Wのレンジで約6分加熱。(肉に火が通りますかとろっとなるまで加熱時間を追加)
- ④※の材料を全て混ぜ合わせてタレを作る。
- ⑤お好みで大葉や万能ねぎ、いりごまなどをかける。
- ⑥タレをかけていただきます。

※暑いこの時期、火を使わずレンジで加熱するレシピです。  
ノンオイルでヘルシーですよ!



窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください!



株式会社 **サンエー** 住建

住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13  
電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219

URL: <http://www.saneijuku.co.jp>  
E-mail: [info@saneijuku.co.jp](mailto:info@saneijuku.co.jp)



おまかせください! 快適住まいのリフォーム

# 住まいの瓦版 第290号

2023年 8月号

## コロナ5類移行から3ヶ月★



2023 長岡まつり花火目録 より

令和5年5月8日から季節性インフルエンザなどと同様の扱いの5類に移行となった、新型コロナウイルス感染症。移行から3ヶ月となりますが、皆様の生活は変わりましたか? スポーツ観戦やイベントの収容人数制限も撤廃、行動制限もなく、マスクの着用も個人の判断に任せられ、平時の社会経済活動が戻ってきました。

各地の夏祭りも今年は通常どおり開催されるようです。浅草の三社祭、京都の祇園祭も4年ぶりに制限のない本来の形で賑やかに、厳かに開催されました。長岡まつり大花火大会も今年は通常開催。このように地域に根付いた歴史のあるお祭りが途絶えることなく復活し、祭りの力で町人も人も元気を取り戻し、地域の活性化につながっていくのは良いことですね。でも、油断は禁物! 手洗い、消毒、人混みでのマスクはもう少し続けていきましょう。

厚生労働省ホームページより



## ご好評につき

組み立て式 木製ななめ椅子 (リクライニング型) さらに2台 差し上げます!!

住まいの瓦版4月号でご案内した“組み立て式 木製ななめ椅子”とても好評で、2台ともすぐにご連絡をいただきご希望者のもとへお届けさせていただきました。ご好評にお応えしてまた2台出来上がりました。先着順で無料にて差し上げます。



使わないときはコンパクトにまとめて場所取らず。車に積んでアウトドアでも... 木製でゴツゴツするのでシートクッションやお好みのファブリックを使って、自分だけのスペースを楽しんでみては如何でしょうか。

ご連絡お待ちしております。



# ちょっとためになる豆知識



梅雨が明けたと思ったら、連日の猛暑。暑い夏となりました。暑いと何となく家事も手を抜いてしまいがちですが、暑さのせいで汚れの腐敗が進み、臭いやカビが発生しやすくなります。キッチンや洗面化粧台などの排水口のお掃除を徹底的にやってみませんか？暑い時の方が汚れが落ちやすく水も苦になりませんよ。その前に、『夏に自宅の掃除が大変な場所ランキング』をご覧ください。

## 夏に自宅の掃除が大変な場所ランキング★



夏に自宅の掃除が大変な(苦勞する)場所ランキング!

1	お風呂	411票	5	窓・サッシ	242票
2	キッチン	296票	6	トイレ	190票
3	換気扇	282票	7	洗面所	23票
4	エアコン	256票			

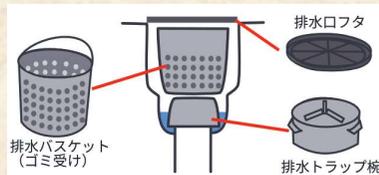
日本トレンドリサーチ

日本トレンドリサーチに依るアンケート(全国の男女1700人)の結果です。第1位は浴室でした。「夏は頻繁にシャワーを浴びるなどで湿気が普段よりもかかるからすぐカビが生える。しゃがんだり、段差があつたり身体がしんどい。」という声が多くあつたようです。予想通り水廻りがランクインしていますね。皆さんはどうですか？

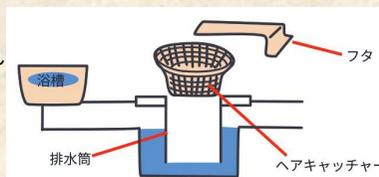
prtimes.jp より

## 排水口の掃除★

**①キッチン** フタ、ゴミ受け、トラップを取外し、台所洗剤を付けたスポンジで磨きます。細かい所は歯ブラシなどを使いましょう。くれぐれも排水管に物を落とさないように！！キッチンのつまりの原因は日々の積み重ねの油汚れです。2～3日に1回は掃除をしましょう。



**②浴室** 浴室の汚れは髪の毛、水垢、石鹸カス、皮脂汚れです。外せる部品は外して、きれいに洗いましょう。つまりの原因は髪の毛です。ヘアキャッチャーにたまったらすぐに取り除きましょう。浴室は毎日掃除しましょう。



**③洗面台** 小さくて直接こするのが難しい洗面台の排水口は塩素系漂白剤やスプレー式のカビ取り剤を使うと簡単です。手の届きにくい所のぬめりやカビ汚れを落としましょう。1週間に1回は掃除しましょう。

allabout.co.jp より



排水口の掃除はちょっとなあ～と思ってしまいますが、詰まりが発生して高圧洗浄を依頼すると高額な費用がかかります。日頃の積み重ねでお手入れしておきましょう。でも無理だと思ったら業者に依頼してくださいね。あと、洗濯機の排水口の掃除もお忘れなく！



## ほっとひと息入れましょう

暑すぎる夏が続いていますが、皆さん体調はいかがでしょう。こんな時こそゆっくり湯船に浸かって疲れを取りたいところですが、私は暑さに負けてシャワーだけで済ます日々です。

暑い時こそ温泉に入りたいな～♫ というわけで長岡から1時間半程度で行ける、十日町近辺の温泉施設を紹介したいと思います。

よく行くのが津南町のちょっと手前、清津川のほとりにある『ゆくら妻有』です。掛け流しの湯は少し熱めで43度前後。年配の方が多く、あまり混んでいないので落ち着いて入れます。春は露天風呂から川沿いの桜も楽しめます。

松之山温泉の日帰り温泉センター『鷹の湯』もいいですね。



日本三大薬湯といわれ少し緑がかった湯はとて温まります。有名なのでいつも混んでいますが、休憩室が無いので、サッと温まってパッと帰るといった感じです。景色を楽しみたいときはまつだい芝峠温泉『雲海』です。こちらは露天風呂からの景色が最高です。苗場山や巻機山、谷川岳も見えます。宿泊もできる施設なので家族連れが多く、時間によってはちょっと騒がしくなりますね…。他にも松之山の『ナスティユウ湯の山』や宮中島温泉『ミオン中里』などそれぞれ特徴があり楽しめる温泉が沢山あります。

週末にはポイントカードを眺めながら何処に行こうか迷いたと思います。

担当は 片桐でした



ゆくら妻有 浴室



雲海からの眺望

## 新築情報コーナー！

この度、お隣の小千谷市で木造2階建て住宅の新築工事が始まりました。連日35℃近い猛暑の中でしたが無事に上棟いたしました。



こちらの物件は二世帯でお住まいになるとのことで、お客様のご希望をふんだんに取り入れた造りになっております。原則として生活は別々ではあるものの、必要に応じて日常生活で協力できたり、程よい距離感を保ちつつもそばにいる安心感が得られるところが二世帯住宅のメリットです。

秋の完成目指して、安全に工事を進めてまいります。