

『五目寿司』と『ちらし寿司』の違い

美味しそう!!



昔は豪華な家庭料理のひとつでしたが、最近では便利な具材の素のおかげもあり、お手軽にこの家庭でも作られるようになった五目寿司やちらし寿司。食卓が賑やかになって、食欲をそそりますよね。今は、このふたつが合体して“五目ちらし”が主流でしょうか。元々のいわれを見てみましょう。



【五目寿司】は、椎茸、かんぴょう、レンコンなどの味を付けた具材を酢飯に混ぜ合わせたもの。五目と言いますが、五種類という訳ではなく、色々なという意味です。

【ちらし寿司】は酢飯に文字どおり様々な具材を散らすという意味。江戸前では白い酢飯に握り用のネタを並べたものを指します。酢飯ではなく、白いご飯にネタを並べたものは海鮮丼となるそうです。しかし、地域や年代によって呼び方は色々であり、正式な定義はないそうです。五目ちらし、ばら寿司、混ぜ寿司など様々です。



3月はひな祭り、卒園、卒業などのイベントがありますから、お祝いにぴったりですね!! 彩り良く具材をのせて**【五目ちらし寿司】**作ってみては如何でしょうか。

www.pefmix.com より



我が家のキッチン★

鶏そぼろのお寿司ケーキ★

材料	分量
あたたかいごはん	2合分(700g)
むきえび	6尾
きゅうり	1/3本
にんじん	6cm
サラダ油	小さじ1
☆すし酢	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
★炒り卵	
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
○鶏そぼろ	
鶏ひき肉	200g
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
おろし生姜	小さじ1/2

作り方

- ①にんじんは1cmの輪切りにして、花型で抜く。残りはみじん切り、きゅうりは薄切り、えびは背ワタを取っておく。
- ②花型ににんじんとむきえびを茹でる。残りのにんじんはそぼろに入れる。
- ③ボウルに☆を入れ、あたたかいご飯に回しかけ、すし飯を作る。
- ④フライパンに油を入れ、弱めの中火で、★の材料で炒り卵を作る。
- ⑤キッチンペーパーで汚れをふき取り、○の材料で鶏そぼろを作る。刻んだにんじんも加え弱めの中火で菜箸でポロポロになるまでかき混ぜる。
- ⑥型にラップを敷き、炒り卵を敷き詰める。半量のすし飯、鶏そぼろ、残りのすし飯を敷き詰め、ラップで押え、上下を返して皿に盛る。花型ににんじん、むきえび、きゅうりを飾る。(盛り付けは好みの具材で)



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285号

2023年 3月号

2023年の花粉飛散量は?

環境省の発表によると、今年のスギ花粉の飛散量は関東地方などで過去10年で最も多くなると予想されています。やる気や集中力を削がれるくしゃみや鼻水、猛烈な目のかゆみなど、毎年のことながら鬱陶しい季節が始まります。



そんな憎たらしいスギですが、昨年『無花粉スギ』や『少花粉スギ』なるものにどんどん植え替えられているそうです。花粉症の原因は科学的に完全に解明されていないようですが、花粉を出す発生源が減れば花粉症の低減につながると考えられているそうです。早く効果が見られるよう期待したいですね。

rinya.maff.go.jp より



YKK AP ドアも引戸も『ドアリモ』で★

壁を壊さずスピード交換!

玄関は家の顔。

かんたんリフォームでイメージ一新!

えっ! 1日でリフォーム?

朝 Before After

夕方

古くなってしまった玄関にお悩みの方へ朗報。コストを抑えてたった1日でできる玄関ドア・引戸リフォームがあるんです。



ドアリモが選ばれる3つの理由

- 1日で完了! スピード施工
- お気に入りのデザインが見つかる
- 便利・安心・快適な5つの機能
 - ・スマートコントロールキー
 - ・防犯配慮
 - ・採光
 - ・通風機工
 - ・断熱性

※お気軽にお問合せ下さい

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

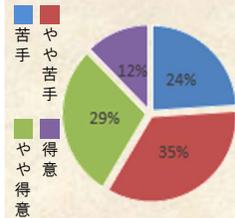
URL: <https://saneijuken.co.jp>
E-mail: info@saneijuken.co.jp

ちょっとためになる豆知識



3月に入り、暖かい日も増えてきました。春から環境が変わり新生活を始めるご家族がいっしょにご家庭もあるかと思えます。この機会に、家中整理整頓、シンデレラフィットとまでいなくても“きちんと収納”してみませんか。今月はテレビや雑誌で人気の整理収納コンサルタント、整理収納アドバイザーの皆さんの収納術をご紹介します。ふむふむ

片付けは苦手ですか？ 悩みはありますか？★



全国の20代から60代の男女2,596名の片付けに対する意識調査の結果です。苦手、やや苦手と思っている人が半数よりもやや多い結果となっています。

1位	捨てられない	具体的な悩みアンケートより
2位	収納スペースが少ない	
3位	どこから手を付いたらいいのかわからない	
4位	方法がわかっていないかやる気が起きない、面倒くさい	
5位	そもそも方法がわからない	

dinos.co.jp 整理収納コンサルタント 奥田明子 さんの記事より

まだ、使えるではなく、使っているか、使っていないかで判断してみましょう。モノが多いためにモノに振り回されていませんか。モノへの価値観は人それぞれですが、本当に気に入ったものを買って長く使うのがいいですね。

まず、優先順位を決めて★

いっぺんにやろうとせずに、優先順位を決めて少しずつ進めていくことが大切。毎日使う洗面台、身近なテーブルの上など取りかかりやすいところから始めましょう。どこか一ヶ所きれいになると張り合いが出て続けます。ouchisuteki.com 整理収納術研究家 すはらひろこ さんの記事より



片付けてもすぐ散らかる 家の共通点★

- ①モノが多い(必要以上に買っている。捨てられない)
- ②収納用品を増やそうとする(収納しきれなくなると安価で簡易的な収納グッズを買い足してしまう)
- ③どこになにかがあるかわからない(収納場所が複雑化し、探すより買った方が簡単、モノが増える悪循環)

どこか思い当たるところはありませんか・・・

alabout.co.jp プチプラ収納ガイド 鈴木久美子 さんの記事より

整理収納5つの鉄則★

- ①適正量の決定
- ②動作・動線にかかった収納
- ③使用頻度別収納
- ④グルーピングの効果
- ⑤定位置管理



cozy-kaji.com 整理収納アドバイザー KYOKO さんの記事より

きちんと収納で気持ち良く生活しましょう！

見たい・食べたい 教えたい！！

Vol.40

私が
スイーツ
大好きママです！



長岡駅から徒歩4分ほどのところにあるガラス張りのかわいらしいお店『Boo's Cafe』さんをご紹介します。こちらは、朝早くから営業しているカフェで“チャバタサンド”がおすすめです。“チャバタ”とはスリッパという意味を持つイタリア発祥の食事パンで、四角く、平たい形がスリッパの見た目からそう呼ばれたそうです。バターや乳製品を使用せずで作っているので、ヘルシーで、しっとりもちもちとした食感が特徴的なパンです。

そんな珍しいチャバタサンドを出してくれるお店がブーズカフェさんです。自家製の真空低温調理で作ったしっとりとしたローストビーフとさっぱりもちもちとした“チャバタサンド”は絶品です。他にも、エビとアボカドサンド、スモークサーモンとクリームチーズサンドやコーヒー、ケーキなどもあるので、ちょっとしたひと時を過ごす事もできます。テイクアウトもしているので、暖かな春の日差しをあびながら公園などで“チャバタサンド”食べてみては如何でしょうか。

リフォームしてみませんか！？

外壁リフォームしましょう！



このような現象が確認されたらそろそろメンテナンスの時期です

塗装工事の手順

- ①足場の架設
- ②高圧洗浄
- ③養生、下地処理
- ④下塗り(下地調整)
- ⑤中塗り、上塗り
- ⑥養生外し
- ⑦仕上り点検
- ⑧足場の撤去と清掃
- ⑨引渡し



2月号では外壁張替工事の紹介をしましたので、3月は屋根・外壁塗装工事の紹介をします。

塗装工事は約10年に一度の工事が必要になりますが、費用は張替えよりも安く抑えることができます。本来のタイミングを逃していつまでも行わないでいるとさらに劣化が増し、外壁塗装だけの費用では賅いきれなくなってしまいます。愛着のある我が家に少しでも長く暮らせるよう、適正なタイミングで工事を検討しましょう。

