

「しらす」と「ちりめんじゃこ」の違い

なるほど～

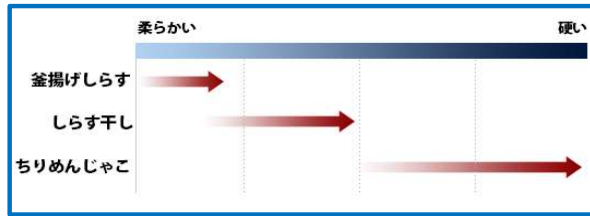


一般的なしらす丼



湘南名物しらす丼

共通しているのはどちらも「鰯の稚魚を使った食材である」ということ。鰯は主に、カタクチイワシを使用しますが、季節によりマイイワシやウルメイワシなども使用されるそうです。呼び名の違いは乾燥度の違いから。



とりたての生のしらすを釜茹でただけのものが【釜揚げしらす】釜茹後、少し乾燥させたものが【しらす(干し)】しっかり乾燥させたものを【ちりめんじゃこ】と区別しているそうです。呼び名は地方によって様々で、高知では区別せず「しらす」も「ちりめんじゃこ」も全て「ちりめんじゃこ」と統一して呼ぶそうです。

春先が旬の「しらす」、カルシウム・鉄・リン・タンパク質、栄養豊富な食材ですね。

www.ojyako.comより

我が家のキッチン★

蒸キャベツの麻婆そぼろがけ★



材料 2人分



作り方

材料	分量
豚ひき肉	200g
春キャベツ	1/2個
長ねぎみじん切り	1/4本
おろししょうが	小さじ1くらい
豆板醤	小さじ1/2
A みそ	大さじ1
A オイスターソース	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
水+片栗粉	各大さじ1/2

①春キャベツは4等分のくし形切りにし、芯を切り落とす。耐熱皿に並べ、ふんわりラップでレンジで約5分加熱する。

②鍋にサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、ひき肉を炒める。色が変わったたら豆板醤を加え長ねぎ、おろししょうがを加えて炒め合わせる。

③香りが立ったら、水3/4カップとAを加えてサッと混ぜ、煮立てから3分煮る。弱火にして水溶性片栗粉を加え中火で混ぜながらとろみをつける。

④器にキャベツを盛り、麻婆そぼろをかける。



※電子レンジは機種によって差がありますので、様子を見ながら加熱してください。

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://saneijuku.co.jp>
E-mail：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298号

2024年 4月号



百花春至為誰開★

禅の言葉で「ひゃっかはるにいたつたがためにひらく」と読むそうです。意味は「春を迎えて美しく咲くたくさんの花は誰のために咲くのだろう」というものです。

もちろん花は誰かに見てもらいたかったり、誰かに褒めてもらいたくて咲くものではありません。土があり、太陽が照り、水があり、様々な自然の条件が揃ったとき、誰のため

もなく、ただ無心に咲いているだけ。しかしながら、私たちは無心でいられず、自らの思いに振り回され好き嫌いや、損得勘定を計算して物事を見てしまいます。きれいごとかもしれませんが、無心に咲く花のように見返りを求めないそんな生き方に近づけたら・・・と桜の季節が来ると思い出す言葉です。新潟県の桜の開花状況はどうでしょう。瓦版が届く頃、満開の桜を眺めたいものですね。



nichi-zensite より

YKK AP 玄関の簡単リフォーム 'ドアリモ' でイメージ新!



古い玄関は毎日がストレス...



玄関の老朽化、もうこれ以上ほつけない...



中古住宅を買ってキレイにリノベしたけど...

こんなお悩みありませんか？
「帰宅するたび、なんだかうれしい！」を実現しませんか？ YKKAPのドアリモなら、たった1日でリフォームできます。





ちょっとためになる豆知識



家庭生活を営む上で必要な作業である『家事』。主に『掃除』『洗濯』『料理』のように立派な名前のある作業もありますが、脱ぎっぱなしの靴の片付け、トイレトペーパーの補充、資源ごみの分別・洗浄・乾燥 といった、細々とした名前のない作業まで、あげだしたらきりがありません。これらを『名もなき家事』といいます。具体的な名前はありますが、生活する上では必要な細々とした作業です。毎日積み重なると膨大な負担となります。

「名もなき家事」とは？★

ふむふむ



2017年に住宅メーカーの大和ハウス工業が発表した『共働き夫婦の「家事」に関する意識調査』の中で紹介されたことにより広く知られるようになりました。この調査では、夫の多くは『名もなき家事』を家事と認識しておらず、その9割は妻が日常的に担っているという実態が明らかになり、女性の共感を呼んでいます。

kotobank.jp より

「名もなき家事」トップ10ランキング★

第1位	59件	裏返しに脱いだ衣類・丸まったままの靴下をひっくり返す作業
第2位	40件	玄関で脱ぎっぱなしの靴の片付け・下駄箱へ入れる/靴を揃える
第3位	39件	トイレトペーパーの補充・交換
第4位	33件	服の脱ぎっぱなしを片付ける・クローゼットにかける/脱ぎ捨てた服を回収して洗濯かごへ入れる
第5位	28件	食事の献立を考えること
第6位	27件	飲み終わったコップやペットボトル・空き缶を片付ける/洗う
第7位	25件	子どもが散らかしたおもちゃなどの片付け
第8位	24件	シャンプー・洗剤・ハンドソープなどの補充・詰め替え
第9位	23件	資源ごみの分別・仕訳
第10位	23件	お風呂や洗面台の排水口に溜まった髪の毛を取り除く/お風呂の排水口の掃除・網替え

1,200件以上も投稿された名もなき家事の“トップ10”あるあるの声が聞こえてきそう...

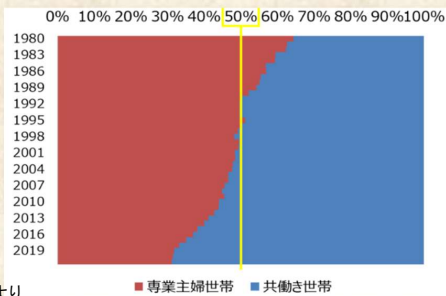


daiwhouse.co.jp より

現代の共働き世帯の比率★

右のグラフのように以前は専業主婦世帯が多かったのですが2000年頃には逆転。現代では共働き世帯が70%を占め、増加傾向は今も続いているそうです。男女平等の時代です。家事に終わりはありませんから、気がついた人がやる、時間のある人がやる、というように家族に協力を求めたり話し合っ、工夫して平和に毎日を過ごしてもらいたいものです。

mizuho-bp.co.jp より



■専業主婦世帯 ■共働き世帯

見たい・食べたい Vol.46 教えたい!!!

私がスイーツ大好きママです!



長岡市喜多町にある道の駅『ながおか花火館』のフードコートに3月1日にオープンしたばかりの『しあわせクリームパイのお店 おっととと!あきらです。』さんをご紹介します。



こちらのお店は長岡駅の東口近くにある『おっととと!あきらです。』さんの新店でパイ専門店のようなです。このパイは他のお店では見たこともないくらいインパクトのある大きさと、焼きたてサクサクのパイに甘すぎない口解けの良いカスタードクリームがたっぷり詰められています。

表面は砂糖が焼けてカリカリとしているので、良いアクセントになり食感も楽しめます。お店の方に「壁に描かれている男の子のキャラクターにパイを近づけて持っている感じで写真を撮るといいですよ」と勧められて

かわいらしい写真を撮ることができました。

大きなサクサクパイで幸せをいただきに行ってみてはいかがでしょうか。



リフォームしてみませんか!?

家の中をバリアフリーに!!!

高齢者にとって暮らしやすい
つまり、家族みんなが暮らしやすい!



手摺を付ける、開け閉めをやすくするなど、ちょっとした工夫で日々の生活はグンと快適になります。そのうちではなく早めに備えておきましょう。

【手摺設置】

- ・階段・出入口の段差付近
- ・玄関やトイレ(玄関には椅子やベンチを置くといいですよ)
- ・廊下(介助する場合にもあると楽)

【大きく開く連動引戸】

引き違い戸から3枚連動扉に替えると、同じ一間サイズでも間口を広く取ることができます。連動引戸は上吊りタイプで床面はノンレール!

必要になってから慌てるより、あらかじめ準備する!安心して住み続けるひとつの心がけです。

ykkap.co.jp より

