

おばあちゃんの知恵袋



タオルのサイズダウンで洗濯もラクちんに！

雨の日や花粉の季節はもちろん、住まいの環境や共働きといったライフスタイルによって部屋干し派も増えているそうです。

そこで洗濯の効率アップのためにタオルに着目してみませんか。

たとえばバスタオルを幅の細いスポーツタオルやフェイスタオルに変えるだけで洗濯の容量がかなり減ります。バスタオルを家族全員使うことを考えるとかなりの容量ダウンに。しかもコンパクトに干せるので、干すスペースにゆとりが生まれ、乾きも速くなります。またキッチンや洗面所、トイレで使うタオルもガーゼタイプや手ぬぐいなど乾きやすい素材に変えるのもおすすめ。使うほどに風合いが良くなるので好きな柄を選んでとことん使うのもいいですね。



新じゃがと豆苗のナムル

材料 (適量)

新じゃがいも(メークイン)・・・2コ

豆苗・・・1/2袋

白ごま・・・小さじ2

ごま油・・・小さじ2

塩・・・適量

☆絶妙のゆで時間でシャキシャキの仕上がり！

ごま油の風味が食欲をそそる一品です♪

作り方

- ① 新じゃがいもは皮をむき、縦半分に切ってから2mmの厚さに切り、水にさらす。湯を沸かして塩少々を加え、じゃがいもを入れ、沸騰したらじゃがいもを湯から上げ、水気をきる。
- ② ①の湯を再び沸かし、豆苗をさっと茹で、粗熱が取れたら水気をしっかり絞る。
- ③ ボウルに茹でたじゃがいもと豆苗を入れ、ごま油、塩、白ごまを加えて和えたらできあがり。



コーヒーをもっと楽しみましょう♪



私たちの身近にあり、くつろぎのひとときを演出してくれるコーヒー。こだわりを追求するアイテムも多く登場し、注目が高まっています。コーヒー豆の種類はとても多彩で酸味や香りもさまざま。焙煎の違いで味も変化しますのでお好みを見つけてみてはいかがでしょうか。

○ブラジル・・・酸味と苦みがおだやかでバランスがよい。

○コロンビア・・・甘みとやわらかな苦みとコクがあり、マイルドな味わい。

(ブラジルとコロンビアはブレンドコーヒーのベースとして使われることが多いです。)

○モカ・・・独特の酸味があり、甘みとコクも充分で、果実のような香りが特長。

○グアテマラ・・・酸味が立ちコクとのバランスも良く、甘い香りでキレのいい後味。

○トラジャ・・・苦みが強く、濃厚なコクで酸味は少なめ。

○ブルーマウンテン・・・苦みと甘み、酸味とコクの調和が絶妙。繊細な味わいとやわらかな口あたりで日本人にとっても好まれる品種。



◇インスタントコーヒーをおいしく淹れるポイント・・・お湯を注ぐ前に少量の水で粉を練ると風味豊かになります。お湯の温度は90℃がおすすめ、ゆっくりと注ぎましょう。