

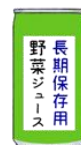
おばあちゃんの知恵袋



昔の非常食のイメージとは
だいぶ変わりましたね♪

幅広くなっている非常食！

日頃から、地震や台風など災害を意識しながら過ごすことはとても大切。十分な備えも必要ですね。その中で重要なのが非常食。ひと昔前に比べてずいぶん美味しくなり、満足度も上がっているようですが、最近はそのバリエーションの幅が広がっています。たとえば、温めずに食べられるレトルトカレーやビーフシチューはもちろん、水かお湯を入れるだけで食べれるパスタはペペロンチーノやカルボナーラなど種類も多彩に。ポテトチップスやあんこ餅、野菜ゼリーといったおやつ系のものも充実しています。食事系も大事ですが、甘さを感じることで幸福感を高めることができるので、緊張感が続く避難時には重宝しそうです。また避難中は野菜不足になりがちなので、長期保存用の野菜ジュースを備蓄に加えるのもおすすめです。



ナスとみょうがの直がつお煮

だしいらずでできる素朴な煮物です。
さわやかなみょうががたまらなくおいしいです！



材料（2人分）

ナス・・・2コ

みょうが・・・3コ

サラダ油・・・大さじ1

削り節・・・小1パック(3g)

砂糖・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ2



作り方

- ① なすはヘタを取り、縦半分に切り、さらに斜め半分に切って水にさらす。みょうがは四つ割りにする。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を中火で熱し、水気を拭いたナスを皮側から炒め、油がなじんだら砂糖大1を加えてサッと炒める。
- ③ 水1と1/4カップと削り節を加え煮立ったら落し蓋をして5分煮る。
- ④ みょうがとしょうゆ大さじ2を加えて10分煮た後、そのまましばらくおいて味を含ませる。

アートのある心地よい暮らし

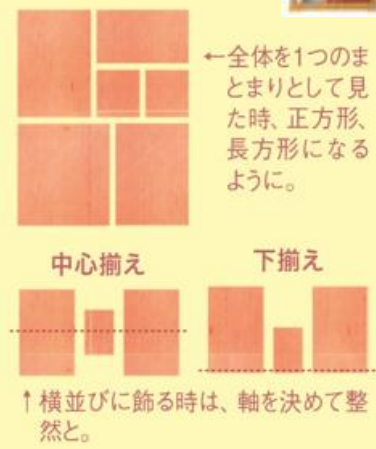
アートを取り入れてお部屋にセンスと彩りを！



◆飾り方の基本テクニック

より素敵に見える絵画の飾り方を知っておきましょう。1点を飾るなら壁の空きスペースに合わせた形の絵画を選びましょう。縦長のスペースには縦長の絵画、横長のスペースには横長のものがしっくりきます。高さは目線の位置に合わせましょう。複数枚飾る場合には並べ方で様々な表情を出すことができます。

額縁は、水彩画ならシンプル・繊細なもの。油彩画ならしっかりした重厚感のあるタイプがマッチします。



アートを上手に取り入れれば、インテリアのセンスはぐんとアップ。
自宅で過ごす事が増えた今、洗練された空間で素敵な時間をお過ごしください。

