

おばあちゃんの知恵袋



日持ちして重宝して、栄養満点♪

乾物の保存方法

料理にもとても便利な乾物。開封した後、どうしていますか？封をしてそのまま戸棚などの奥の方に・・・なんてことも。せっかくの食材ですからしっかり保存して使い切りたいですね。たとえば花かつおや鰹節。開封前は風味や香りを逃さないよう不活性ガスが充てんされていますが、開封後は酸素に触れるので劣化が進んでしまいます。そこで空気をしっかり抜いてジッパー付きの保存袋などに入れて冷蔵庫へ。栄養満点の切干大根は高温多湿を嫌うので、開封前は夏場でも冷蔵庫での保存がおすすめです。比較の日持ちはしますが、いずれも開封したら早目に使い切りましょう。



豚肉となすのレンジ蒸し

火を使わない、夏におすすめのレシピ♪



材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り)・・・120g
 なす・・・2本 酒・・・大さじ1
 すりごま、みそ、ごま油・・・大さじ1
 砂糖・・・大2
 しょうゆ・・・小1

作り方

- ① なすは皮を縞目にむき、縦4つに切り分ける。
- ② 酒以外の調味料は混ぜておく。
- ③ なすを豚バラ肉で巻いて耐熱容器に重ならないように並べ酒を振り、ふわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で6分程加熱。
- ④ 器に盛り②の調味料をかけて出来上がり。

快適な住まいのための夏の日差し対策

夏の暑さ対策は窓周りがポイント！

夏場、部屋に入ってくる熱の大半が窓からのものと言われています。これを遮断するために、窓の内側、外側両方で日差しや暑さ対策を行いましょう。



◆屋内はカーテン、屋外はシェードを

昨今の遮熱カーテンは金属などを含む繊維を使い、より効果的に日差しを遮るものになっています。日中利用する部屋なら暗くならないレースタイプなど、部屋の用途に合わせて使い分けて。また窓の外に日陰を作ることで室内に入ってくる前に熱をシャットアウト。すだれや遮熱効果の高いおしゃれなシェードも人気です。

◆窓は重要、窓そのものの断熱

窓そのものを断熱効果のあるものに変えることで、室内への熱の流入を大幅に抑えられます。高性能ガラスや樹脂

サッシなどで作られた断熱窓が人気です。また、内窓(二重窓)を設置することでも断熱効果は高まります。いずれも夏は涼しく冬には暖かく、冷暖房の節約にもつながります。日差し・暑さ対策は1つだけではありません。より高い効果を得るためにそれぞれを組み合わせ使いましょう。