

はい!!

元気です

Vol.00 9月号



新米を おいしく食べよう!

新米の季節になりました。この時期にしか食べられない新米。
おいしく頂く方法を紹介します。

●研ぎ方…最初の水は手早く捨てる!

乾燥したお米は水を吸収し、
にごった水は新米が吸
きましょう。1 回目はさっさと
目からは米が割れてしまわな
わせるように研ぎます。4
んできたら OK。お湯が
ので、必ず冷水を使いましょう。

季節に合った豆知識や
家族で知って楽しい豆知識を
毎月ご紹介します。

鷹の爪や備長炭を入れておくと、防虫効果があり

…土鍋は熱が逃げ
らおいしいご飯が炊けます。
に対し 180cc を入れて 30

●炊き方…水は少なめに

新米は水分が多いので、通常よりやや水を少な
めにします。3 合のお米なら、炊飯器の内釜に書
かれている目盛りの 2.8 くらいが水の量の目安
です。また最低でも 30 分は吸水させ、炊き上
たらしゃもじでほぐしておきます。

- 分以上吸水
- ②土鍋のふたをして、強火にかける。
 - ③グズグズと勢いよく沸騰したら弱火にして 5 分
炊く。
 - ④火を止めて、ふたをしたまま 20 分蒸らす。

●保存法…涼しい場所に

米に高温多湿は大敵。保存にもっとも適した場
所は冷蔵庫の野菜室です。冷蔵庫に保存する際
ペットボトルを利用するのが便利。500ml のペ
ットボトルの容量はちょうどお米 3 合分、5kg のお
米は 2ℓ のペットボトル 3 本分です。また米で

ニュースレター「はい!! 元気です」

一次取得者をターゲットとしたニュースレター。
30 代~40 代の主婦が共感するコンテンツを取り入れ、
子育て世代を対象とした建築・リフォーム会社に
最適なニュースレターです。

仕様：A4 判で 4 ページ。
A 3 判に両面印刷して使うと便利です。
価格：毎月 18,000 円(税別)

6ヶ月間半額!

ガーデニングのすすめ

お部屋のインテリアにサボテンを育てよう

心も体も癒してくれる植物は、お部屋のインテリアに最適です。ガーデニング初心者におすすめのサボテンを育ててみませんか。置き場所と水やりさえ気を付ければ、長く楽しむことができますよ。

●日当たりのよい場所に置く

サボテンは乾燥した水はけのよい場所に生育しています。室内で管理する場合も、なるべく風通しがよく、日当たりのよい場所に置きましょう。



●水やり

サボテンは乾燥した水はけのよい場所に生育しています。室内で管理する場合も、なるべく風通しがよく、日当たりのよい場所に置きましょう。サボテンは乾燥した水はけのよい場所に生育しています。室内で管理する場合も、なるべく風通しがよく、日当たりのよい場所に置きましょう。サボテンは乾燥した水はけのよい場所に生育しています。室内で管理する場合も、なるべく風通しがよく、日当たりのよい場所に置きましょう。

OB客さんにも喜ばれるガーデニングの話題も掲載しています。

今月の花言葉

—ダリア—

『華麗』『優雅』『移り気』『威厳』



夏から秋にかけて色鮮やかな花を咲かせるダリアはキク科の多年草で、原産国はメキシコです。日本には江戸末期にオランダから伝えられ、明治末期には品種改良が盛んに行なわれてダリアブームが起きました。現在ダリアは3万種以上あるともいわれ、毎年新しい品種も続々と誕生しています。

おうち no 雑学



フライパンを長く使うには？

こびりつかないフライパンといえばテフロン（フッ素樹脂加工）やマーブルコート（大理石加工）のフライパン。一般に値段が高いほどコーティングが厚く長持ちし、比較的柔らかいフッ素樹脂よりもマーブルコートの方が耐久性があります。いずれのフライパンも高温には弱いので中火以下で使用し、金属の調理器具を使わない、調理した物を入れっぱなしにしない、洗ったらすぐに水分を拭き取ることに気を付けると、コーティングが傷まず長く使えます。

まじの秘密

秋はゆっくりバスタイム

涼しくなるとバスタイムが楽しみになります。ゆっくりお風呂に入って、夏の疲れを癒しましょう。

おすすめは半身浴。40℃以下のぬるめのお湯に胸より下だけ20～30分浸かります。血行が促され、体の代謝機能が回復するので、冷え性や疲労回復に効果があります。また毛穴が開いて老廃物や雑菌をきれいに洗い流すことがで

きるので、美容で、肌に張りか高まること期待で

肩が冷える。冷えない入れたり、音楽をかけるなどしてリラックスしてくださいね。

女性必見の美容・健康の情報を紹介します。



TVチャンピオン
収納王に聞く、

読んだらすぐできる!

吉田式収納のコツ

秋の夜長の快適睡眠

夏から秋へ、気温も少しずつ下がり、夜の風が涼しくなってきましたね。秋の夜長は読書や音楽鑑賞など趣味を楽しむにもいい季節。そして、ぐっすり心地の良い睡眠がとれる季節でもありますね。今回は、気持ちのいい眠りのための収納術をお伝えします。

Q. 寝室の収納、何かコツはありますか。来客用の布団を快適に使うにはどうしたらいいですか？

A. 寝室は眠りに必要なものだけを置くようにしてください。

布団の収納

押し入れに布団を、上段に掛け布団と分けて、の布団を取り出しやすく、キャスターをつけたものを置きます。割と簡単に手作り出来ますので、挑戦してみてください。上下段に分けるスペースがない場合は下段に布団一式をしまい、上段は洋服などの収納に使ってもOKです。

ベッド下の収納

ベッドの下に物を置けるスペースがあるようなら、温度調節出来る掛け布団を置きましょう。これからの季節は毛布などを置いておくと、夜中に急に寒くなった時に寝ながら毛布を引っ張り出せます（笑）冬にはタオルケットなど夏のもの、夏は冬のを収納しておくといいでしょう。キャスター付きのすのこを活用してもいいですね。

おやすみセットをつくる

目覚まし時計、リモコン、読みかけの本など、枕元について小物が散らかるということありませんか。これらのものを入れる箱を用意して、朝起きたら箱にしまう習慣をつけましょう。ちなみに『散らかっているモノは今使っているモノ』つまり、しまったままのものは、もう使わないものが多いのです。片づけたままのモノがないか、箱の中をのぞくことも習慣に

TVチャンピオン収納王
収納コンサルタント
吉田トシコ



人気の収納コンサルタント
吉田トシコ先生の記事を毎月掲載!

ずっしりして臭いと感じたら、天日干しやクリーニングをして、必要以上に圧縮しないこと。そんなに頻繁に使わないのであれば、レンタルをしたほうがお得で、場所いらず、清潔な布団で眠れます。

快適な眠りのために

清潔に保つことが第一です。また、本棚など眠りと関係のないものは置かずに、寝室に必要なものだけを置きましょう。背の高い家具を置くことも出来れば避けたいもの。スタンドやサイドライトを利用して、灯りでリラックス効果を演出したり、カーテンは淡い紫色やブルー（北側以外なら）にするとよいでしょう。紫は暑くも寒くもない色としてオススメです。

今月の
記念日

9月11日 公衆電話の日

1890（明治23）年に東京および横浜に電話局が開局し、電話業務が開始しました。同時に電話局内に公衆電話が設置されましたが、1900（明治33）年のこの日、東京の新橋駅と上野駅構内にも設置されました。料金は5分間で15銭、交換手を呼び出してからお金を入れて相手につながりものでした。



こんにちは。
残暑の中にも秋の気配が感じられ、虫の声も聞こえるようになりました。「リーン、リーン」と鳴くお馴染みの鈴虫の他にも、エンマコオロギやミツカドコオロギ、マツムシやキリギリス、カネタキなどたくさんの種類の虫たちが鳴いています。インターネット上には虫の声が聞けるサイト (http://www.dainippon-tosho.co.jp/it_plus/02_nakumusi/) があるので、虫の声が聞こえてきたら何の虫か調べてみてはいかがでしょうか。名前が分かるともっと楽しく聞けるかもしれません。秋の夜長、虫の声に耳を傾ける静かなひと時を過ごしてみてはいかがでしょうか。



- ・お客様からのご意見、ご感想など募集しております！
- ・今月の定休日は○日、○日、○日、○日となります。

お近くにお越しの際は、お気軽にお立ち寄り下さい！

親子で簡単クッキング

油そば

お店で食べるような市販の中華麺を使っ
1人分…約 466kcal (中華麺)

親子の会話も弾みます！
親子で楽しく作るレシピです。

<材料> 4人分

A (しょう油・オイスターソース・ごま油…各大さじ4、酢…大さじ2、砂糖…小さじ2、鶏がらスープの素…小さじ1)
ラード…大さじ2
チャーシュー…8枚
メンマ・紅生姜…各適量
青ネギ…1/2束
中華麺…4人分

<作り方>

- ① Aの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく
- ② ラードをフライパンで温めて液体にし、熱いうちに①に加えて混ぜ合わせる
- ③ 青ネギを小口切りにしておく
- ④ ②を器に入れておく
- ⑤ 中華麺を袋の表示通りに茹で、しっかり水気を切って④の丼ぶりに盛る
- ⑥ ⑤にチャーシューやメンマ、紅生姜、③の小口ネギを盛り付ければ出来上がり



調理のポイント

中華麺を選ぶときは、なるべく麺が太めのものを選びましょう。お好みでラー油などをかけても美味しくいただけます。



Q 生まれたけれどまだ生まれていないものは？

A: 卵

Q 鉛筆とリンゴ、どちらにもある物は何？

A: 芯

Q ドア(戸)の後ろに隠れている生き物は？

A: トカゲ(戸の陰)

株式会社〇〇〇〇〇〇

〒〇〇〇-〇〇〇〇 〇〇県〇〇〇市〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

TEL: 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇 FAX: 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

URL: <http://www.〇〇〇〇〇〇〇〇.co.jp> E-mail: 〇〇〇@〇〇〇〇〇〇〇〇.co.jp

営業: AM00:00~PM00:00 ○曜定休 発行元: 株式会社〇〇〇〇〇〇