

(株)嘉藤住宅設備の

ふれあい通信!

こんにちは、(株)嘉藤住宅設備です。

2021年秋号

今年はドカ雪にはじまり、オリンピックパラリンピックが開催され日本人選手の大活躍には本当に頭が下がる思いがしました。

各地では大雨の被害がでたり、コロナ感染に至っては一時は緊急事態宣言がでるほどに増えたり、メジャーリーグの大谷選手の活躍に勇気をもらったりと折れ線グラフの山あり谷ありの日々でしたわ

ようやくここ最近では、コロナ感染も収まりつつあり、逆に大丈夫?と不安になるのは私だけではないでしょう.....

もうしばらくは、感染対策をしながらの生活が続くと思います。

早くコロナ前に戻りたいですね。

暑い日があったり急に寒くなったりと体調にはきつい日々が続いていますが、秋のぬけるような青空を見るとほっとした気分になりますね。



11月27日(土)/28日(日)
AM9:30~PM5:30

(株)嘉藤住宅設備店舗にて開催

※上記期間にてパナソニックフェアを開催いたします※

ご来店記念品



1.5kg

お楽しみ!

俺様をやっつけたら野菜を
プレゼントしちゃうぜ!

わくわく倍増!!

ご来店お待ち
してますよ~



おからハンバーグ&野菜ソース

材料(4人分)

＜おからハンバーグ＞

たまねぎ...小1個(150g)
青ねぎ...1本
鶏ひき肉...200g
牛乳...大さじ2・2/3
パン粉...1カップ
おから...100g

A

酒・しょうゆ・みりん...各小さじ2
溶き卵...M寸1個分(正味50g)

●2人分は材料Bのだし汁を1カップ、その他の材料は半量にする。

●ソースは耐熱ガラス製ボウルを使用する。

※顆粒和風だしを使う場合は、塩分を控えてください。

＜野菜ソース＞

生しいたけ...1~2枚(30g)
えのき...30g
しめじ...70g
にんじん...20g
だし汁※...1・1/2カップ
しょうゆ・みりん...各大さじ2・2/3
片栗粉(同量の水で溶く)...大さじ1・1/2
みつば(軸のみ)...1/2束分
クッキングシート

B

作り方

＜おからハンバーグの下ごしらえ＞

- 1 たまねぎは粗みじん切りにし、フライパンで炒めて火を通し、冷ましておく。青ねぎは細かく刻む。
- 2 肉に牛乳を浸してパン粉とAを加え、よく混ぜる。
- 3 2の生地を1を混ぜ、4等分してグリル皿の中央に並べる。

＜野菜ソースの下ごしらえ＞

- 4 しいたけは薄切りにする。えのきは3cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。
- 5 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに4を入れ、Bを加える。クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
- 6 3のグリル皿を上段に入れる。

料理集	番号で 選ぶ	No. 159	決 定	4 人 分	ス タ ー ト
-----	-----------	------------	--------	-------------	------------------

※左記は、スチームオープンレンジ
NE-BS2700での操作になります

- 7 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出し、水溶き片栗粉※、2cmの長さに切ったみつばを加え、すばやく混ぜる。(取り出すときはやけどに注意する)

※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を確認しながら加える量を調節してください。

＜仕上げる＞

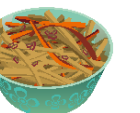
- 8 器にハンバーグを盛り付け、野菜ソースをかける。

へえ〜な話

きんぴらは金太郎の息子?!



「きんぴらごぼう」の「きんぴら」は漢字では「金平」と書き、江戸時代に流行した人形浄瑠璃「金平浄瑠璃(きんぴらじょうるり)」に由来するとされています。金平浄瑠璃の主人公坂田金平(さかたのきんぴら)は怪力で勇敢な人物で金太郎としても知られる坂田金時(さかたのきんとき)の息子という設定でした。坂田金平は物語の登場人物ですが、のちにゴボウのしっかりした歯応えや唐辛子の強い辛さが、坂田金平の強さに通じることから「きんぴらごぼう」という料理の名前ができたとも言われています。ゴボウはカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれていて、水溶性食物繊維を豊富に含み、便秘の解消に効果が大きく、不溶性食物繊維の「リグニン」は腸内の発がん性物質を吸着し大腸がんの予防効果があると言われています。新ゴボウは春ですが、ゴボウは今からが美味しい季節なので、今晚の食卓にいかがでしょうか?



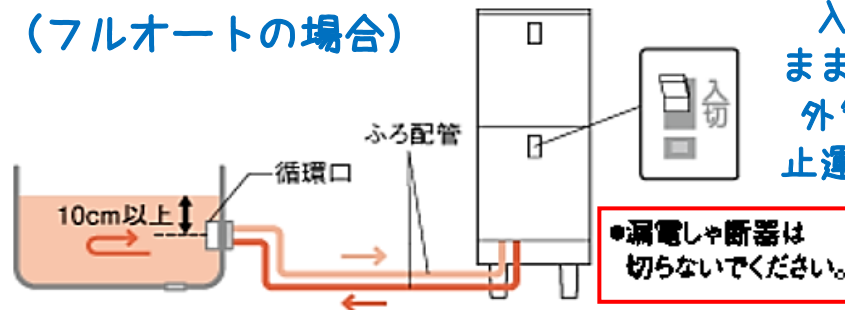
重要

低温注意報がでたら要注意です!!

冬場になるとエコキュートが凍結してお湯が出ない等の相談が増えます。

そこで、エコキュートの凍結防止予防の方法を紹介します。

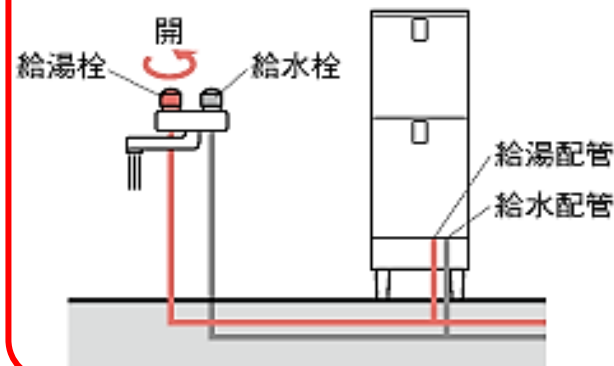
(フルオートの場合)



入浴後排水をせずに、お湯を張ったままにしておきます。
外気温が3℃以下になると配管凍結防止運転を自動で行います。

※住管口の中心から10cm以上お湯を残してください。

(給湯専用の場合)



外気温が0℃以下になると、保温工事を行っていても給水、給湯配管が凍結することがあります。
このような時はリモコンで湯温を「水」に設定して給湯栓を少し開いておいてください。

(1分間にコップ一杯分程度が出るようにお湯側の蛇口を開けてください。)

※お気軽にご相談下さい。



身近な食材豆腐を楽しもう



高野豆腐・凍り豆腐

さまざまな謂れがある高野豆腐。およそ800年前の鎌倉時代、高野山の僧侶たちの手によってつくられた「凍り豆腐(こおりとうふ)」がはじまりとされる説。精進料理として食べていた豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、それを翌朝溶かして食べてみたところ、おいしいというので食べられるようになったと言われています。また、鎌倉時代、長野・東北地方の冬場の食材で「凍み豆腐(しみとうふ)」という名称で冬場の食材としてつくられていたという説もあります。この他にも諸説あり、各地によって名前もさまざまある高野豆腐。いずれにしても身近な食材として親しまれていますね。



豆腐と同じ大豆加工品「湯葉」



湯葉(ゆば)とは、角形の木枠をはめた平鍋に豆乳を入れて弱火で加熱しながら濃縮していくと、空気の触れた表面に薄い膜ができ、この膜を長い割箸で静かに引き上げ、水切りしたもの。生湯葉もしくは引き上げ湯葉と言われています。

湯葉は、植物性たんぱく質の他脂質、カルシウムなども多く含み、肉を使わない精進料理にとって豆腐と同様、欠かせないものとなっています。独特の柔らかな風味が上品な味わいですね。



ビフォー&アフター

お風呂のリフォームの紹介です。



汚れが気になる。
収納ラックの掃除が大変。
冬になるととても寒く
ヒートショックが心配。



白を基調に、明るく開放的!
カウンターが広く、物置台はシンプル
でお掃除が楽。
浴槽はまたぎやすく、腰掛付きなので
半身浴もでき、ゆっくり
お風呂タイムを過ごせます。



浴室暖房乾燥機で、冬の
浴室は暖かく、お客様の
不安を解消。洗濯物を
干すことも
出来ます。



◆◆◆ つぶやき ◆◆◆

護国神社の前の通りのイチョウが色づいてきました、私的にはあの黄色と空の青のコントラストが和みます。

それ以上に銀杏の実が気になり通りかかると何故か実が落ちてないかさがしてしまいますw

普通に焼いておつまみにしたり、あと茶碗蒸しははずせませんねw
そうそう炊き込みご飯もいいですね〜って食べることばかりじゃんw

