



新緑がまぶしい！
さわやかなお出かけ日和が続きますね。

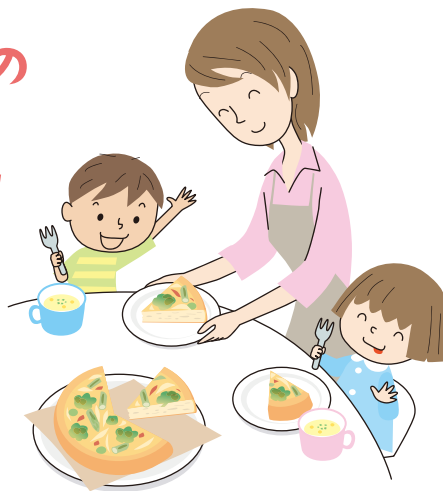
観光地を巡るもよし、アウトドアを満喫するもよし。
もう楽しめましたか？ それともこれから？
今月もみなさまの毎日を、もつと素敵に、もつと快適にするヒントをお届けします！

季節のカイテキ

ホームベーカリーの 出来立てパンで 朝食をカイテキに！

春野菜入りの 焼き立てパンはいかが？

アスパラガス、空豆、ブロッコリーなど、春野菜がおいしい季節。朝食に、春野菜たっぷりのパンはいかがでしょう。ホームベーカリーでパン生地をつくり、野菜をのせオーブンで焼くだけ！出来立てを自宅で味わえます。添加物を気にする必要がないのも自家製ならでは、ですよ。

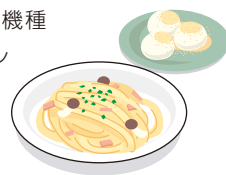


自分好みに仕上げられます！

焼き上がり時間を朝食に合わせてタイマー予約しておけば、毎朝ふっくらアツアツのパンが食べられます（食パンの場合）。自分の好みやメニューに合わせて「もちもち」「ふんわり」などの食感を選ぶ機種もあります。

作れるのは パンだけではありません！

最近のホームベーカリーで作れるのはパンだけではありません。パスタやうどん、お餅、ジャム、ケーキなどを作れる機種も登場しています。レパートリーが広がり、料理がもっと楽しくなりますよ。



まいにち、養生ごはん

薬膳の考え方をベースに、気軽につくれる「養生ごはん」。食による「こころとからだのセルフケア」を始めませんか？

いか団子とセロリの エスニックスープ

「五月病」という言葉もあるように、心の疲れは環境の変化に慣れてきた頃に出やすいものです。薬膳では香味野菜や柑橘類など香りのよい食材を摂ることで、気の巡りが良くなり情緒を安定させることができると考えます。今回は、ふんわりとした食感のいか団子を使ったスープをご紹介します。



材料(2人分)

A(いか…1/2ハイ、豆腐…50g、卵…1/2個、しょうが…1/2片、片栗粉…大さじ1/2、塩…ひとつまみ)
セロリ(葉・茎)…1/2本、レモン…1/8個、ナンプラー…大さじ1/2、酒…小さじ1、赤唐辛子(なくてもOK)…1/2本

作り方(2人分)

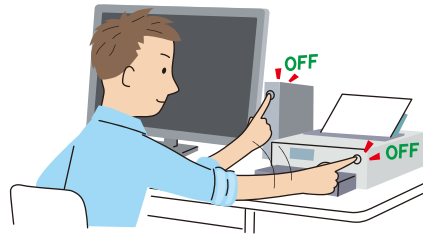
- 1 いかは内臓を取り出し、Aの材料を加えてフードプロセッサーで(または包丁で叩いて)ミンチ状にする。セロリは筋を取り、茎は斜め切り、葉は荒く刻む。
- 2 鍋に、水(350cc)、酒、赤唐辛子を入れて火にかける。沸騰したら、1のたねをスプーンで形を整えながら落とす。
- 3 煮立ったら、セロリ(茎)を加えて、ナンプラーで味をととのえる。
- 4 器に盛って、セロリ(葉)とレモンを添える。

セロリの葉をたっぷり加えるのがポイントです。生春巻きや炒飯などと一緒に、アジアンテイストの献立はいかがでしょう？

(養生キッチンふうど 主宰/松橋佳奈子)

季節の省エネ

意外と見落としがち!? パソコンの省エネ!



パソコンの電源を切るときは、プリンタなどの周辺機器も忘れずに!!

つけっぱなしは、もったいない!

さあ、行楽シーズン! 行き先選びやホテルの予約などにパソコンを利用する機会も多いと思いますが、使わないときもつけっぱなしにしていませんか?

それはもったいない! 利用時間を1日1時間短縮すると、デスクトップ型の場合は年間約850円分、ノート型の場合は年間約150円分の電気を節約できます。

スクリーンセーバーへの誤解!?

スクリーンセーバーが立ち上がると消費電力が減るように思いがちですが、実はそれは勘違い。スクリーンセーバーは画面の焼き付き防止のための機能であり、省エネが目的ではないのです。むしろかえって消費電力が上がるケースもあります。パソコンの省エネは、省エネモードを設定したり、使わないときに電源を切ることで行いましょう。

機器選びの目印にこのロゴ!

「国際エネルギースターロゴ」のついた機器なら、一定時間操作しないと省エネモードに自動的に切り替わる機能を持っています。購入する際の目印にしてください。

※節約額は経済産業省資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ2015 年冬版」より

新旧《電子レンジ》
比べてみたら
こんなに省エネ!今の電子レンジを買ったのは北京五輪の年。
北島選手の金メダルに感動したなあ。

先頃引退会見を行った水泳界のレジェンド、北島康介。彼は2008年の北京五輪で金メダルを獲得したとき、インタビューで感極まってこう言いました——「なんとも言えねえ。素直な気持ちがあふれ出ていて、とても感動的でしたね。あれからもう8年経つんですね。」

この年、2008年には
こんな出来事もありました

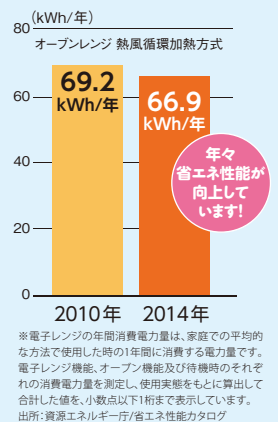
- ふわモコファッション流行
- 消せるボールペンがヒット
- 「アラフォー」流行語に
- 「ホームレス中学生」ベストセラー



最新製品ならより省エネ!

しかも多彩なメニューが調理可能!

電子レンジの修理に必要な部品の保有期間は、各社とも8年。使い始めて8年目は、買い替え時期の目安として考えてよいでしょう。最近は「待機時消費電力ゼロ」など省エネ設計の製品が増えていますし、作ることのできるメニューも多彩になっています。上手に買い替えるコツは、「省エネラベル」をみて省エネ基準達成率が高い、家庭に合った機種を選ぶこと。温めだけに使うのか、いろいろな調理に活用したいのか、家族の人数と庫内容量、などに応じて選びましょう。

《電子レンジ》
年間消費電力量の推移がんばらない
ガーデニング

ガーデニングを楽しむには蚊(血を吸うメス)対策が必要です。ヒトや自然環境に害を及ぼす恐れのある殺虫剤等はなるべく使わないですむような工夫をします。

ヤブ蚊対策

- 長袖の上着(首筋も保護も)、長ズボン+靴下、帽子、手袋など蚊に刺されないウエアを工夫する。
- 庭の風通しをよくし、ボウフラが発生する水溜等を無くし、水槽や池にはメダカ等を飼う。
- 蚊のいない時期になるべく多くの作業を済ませる(活動は気温26℃~31℃の時(名古屋辺だと連休明けから10月一杯までの昼間に活発になる)の作業を減らすよう心掛ける(植物によっ



- ては早すぎる植え付けの寒害に注意)。
- 蚊はCO2濃度が高く高温な場所へ向かうので運動後や飲酒後の作業は避ける。
- 蚊取り線香を携帯する、夏みかん等柑橘類果実の皮・果汁等を肌に塗布すること、ローズマリー・バジル等蚊の嫌いな植物を植えること、蚊を食べてくれるツバメ・蝙蝠・クモ・トンボ等による捕食に期待する等は過大評価しない方がよい。
- 側溝さらい、除草等は、地域一斉の取り組みが効果的。