

季節の山菜で おいしい春!

住まいの快適レポート

フキノトウにツクシ、タラの芽……。春の山菜が芽吹き始めました。山菜採りに興じたり、調理のコツを覚えておいしい春を感じてみませんか？

栄養豊富な春の山菜

セリ



春の七草のひとつ。秋田のきりたんぼ鍋には香りの強い根も加えて、うま味をアップさせる。味噌汁、胡麻和え、おひたしなどに。ビタミンCやミネラルを豊富に含有。

フキノトウ



フキの花の蕾。雪国では春の到来を告げる山菜として親しまれる。天ぶらが王道だが、煮物や味噌汁、またふき味噌なども美味。フキ(葉柄部分)は初夏が旬。

ツクシ



スギナの胞子茎で、丈が10~15cmのものを食用にする。天ぶらの場合は袴を取りアク抜きせずに使用。カロテンやビタミンEを多く含み抗酸化作用が高い。

タラの芽



タラノキの新芽。10cmほどが食べやすく、伸びすぎるとアクや苦味が強くなる。天ぶらが一般的だが、油炒めなども。胃を健やかにする働きがあるとされる。

ゼンマイ



ゼンマイ科ゼンマイ属のシダ植物。食用にするのは若芽部分。煮物やナムルなどがおすすめ。整腸作用が期待でき、便秘予防にも最適。

山菜採り

どこで採れるの？

まずは山菜採りが可能な場所か確認を。根から採ったり、大量に採ったりせず、採り方のルールを覚えて行いましょう。初心者にはガイド付きツアーなどに参加するのがベストです。

準備や服装は？

長ズボン、長袖、帽子、レインウェア、長靴など、ハイキングや軽い登山向けの装備が必要です。また虫除けスプレーや飲み物も忘れずに。

収穫した後は？

山菜は鮮度が命。採った後は、汚れを落とし、不要な葉や枝などを取り除いて、水でさっと洗ってから新聞紙で包んでおきましょう。



アク抜き

苦味や渋味などのアクは山菜の魅力のひとつですが、おいしく食べるためには、ある程度のアク抜きが必要です。種類によってアク抜き方法は異なります。

塩茹で

たっぷりのお湯に塩をひとつまみ入れ、さっと茹でて冷水にとります。



流水にさらす

塩茹でだけではアクが抜けない山菜は、茹でた後、流水にさらします。



重曹

アクの強い山菜は、水を沸騰させて重曹を加えて茹でます。火を止めて自然に冷めるまで放置し、さらに水にさらします。



春は苦みを盛れ

春の山菜は栄養豊富で、冬の間 体にため込んだ脂肪や老廃物を外に出す働きがあります。昔から「春には苦みを盛れ」という言葉があるように、この苦みに老化の原因となる活性酸素を体から取り除く働きがあるポリフェノール群が豊富に含まれています。今の時期に上手に体内の老廃物を取り除くことで、春先の疲れやだるさを取り去り、そしてやがて訪れる暑い夏を、元気に乗り切る体を作ってくれます。

オーナーズ・ホーム筑後(松藤工務店)

福岡県みやま市高田町江浦町 542-101

営業時間 9時~18時 定休日 日曜日

TEL 0944-22-2296

E-mail t2.owners@alpha.ocn.ne.jp

HP <http://matsufuji-co.com>



オーナーズホーム筑後



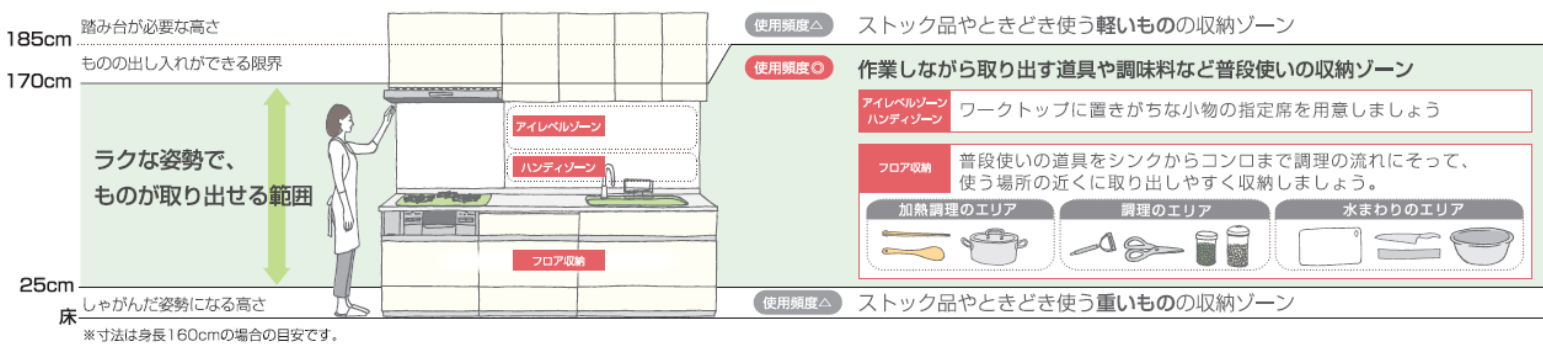
キッチンの収納問題。 収納を増やしたら解決？ それだけでは必ずしも整理整頓がうまくいくと限りません。

キッチンには調理器具や食器・家電・食品などたくさんのものが集まる場所です。住まいの悩みとして多くの方がキッチンの収納が少なく増やしたいと答えます。収納がうまくいかない要因は「1.物が多すぎて整理できない」「2.元の位置に戻せない」の2つと言われていますが、すっきりと使いやすいキッチンの実現には、“どこに何をしまうか”がポイントです。

使いやすい収納をつくるための3つのポイント！

- 1. 使うものは使う場所の近くに！**
調理スペースのキャビネットには下ごしらえに必要なパットや計量器などを、そしてコンロの近くにはお鍋やフライパン、調味料類を収納します。必要な物がほしい時にすぐ手にとれてスピーディに調理できます。
- 2. よく使うものは取り出し易い状態でしよう！**
ボウルやザルは、シンク近くのオープンな棚に仮置きスペースを。手にとりやすく水気も乾かせます。場所をとりやすい家電は、あらかじめ専用のスペースを設けてコンセントを付けておくとなまりがよくなります。
- 3. 小さくても食品庫をつくる！**
ストックの食品や雑貨をまとめてしまえる食品庫があるとキッチンの中がスッキリと片付きます。大きなものでなくてもトールキャビネットがおすすすめ。扉をあけて全体が見渡せるつくりなら管理しやすくて無駄なものが増えません。

「使う場所」や「頻度」に合わせて収納場所を見直そう！



取り出しやすさと収納量を両立する理想的なキッチンに！

システムキッチン **LIXIL**
サンヴァリエ リシェル SI

扉が斜めに傾いて、パッと取り出せる！

たっぷり入るのももちろん、見やすく出しやすいキャビネット収納で、調理もスムーズに。キッチンの使いやすさが格段にアップします。

5くパットと収納

排水口を隠したすっきりキレイなシンク

排水口を奥に配し、底面が広々・すっきりなキレイシンク。接合部は段差のないシームレス加工で拭取りもラク。お手入れをさらにラクにするバリアコートNEO付もご用意しています。

キレイシンク
+バリアコートNEO

「うずの力」が排水口の汚れを流す！

いつもどおりに水を使うだけ。電力は使わず、水道水の流れを利用して「うず水流」を発生させ、排水口内部の汚れを洗浄。お掃除が、グンとラクになります。

くるりん排水口

Before After

シンクの汚れが目立って気になる！

お鍋やフライパンが増えて収納場所に困る！

ヌルヌル汚れやすい排水口。簡単にキレイにしたい！

今のキッチンはモノがあふれて使いにくい…！

壁付I型キッチン 奥行65cm 開口240cm
扉カラー：クレストホワイト(W54H)
※写真は実際のAfter施工ではありません。

『収納たっぷり キレイが続く』キッチンに
リフォームしませんか？

春のキッチンリフォーム 気になった方はお気軽にお問い合わせください！