

作ってみよう!

# かんたん手料理レシピ

《茄子 豆知識》

茄子の原産地はインドの東部が有力です。日本には、奈良時代に奈須比(なすび)として伝わりました。

ヘタの部分には、繊細なトゲが生えている場合があります。新鮮な物ほど鋭く、鮮度を見分ける方法の一つとなりますが、触った際にトゲが刺さって怪我をする事がありますので、注意して下さいね。また、東洋医学では、体温を下げる効果があるとされています。皮の色素ナスニンは、抗酸化作用があるアントシアニン的一种だそうです。

淡白な味で他の食材とも合わせやすく、また油を吸収しやすく相性が良いです。焼く、煮る、揚げるなどあらゆる方法で調理されていますね。一番あっさりとした簡単なのは、漬物や塩揉みでしょうか。生姜を細切りにして、上に乗せるだけで立派な副菜になります。

ほんとに簡単!

## ナスの揚げびたし

素揚げしたナスをタレに漬け込むだけ。ビールのお供にも。



- 1 長ネギ、ショウガをみじん切りにする。
- 2 麵つゆと酢を合わせ、①を入れる。
- 3 ナスは縦6等分に切り、素揚げする。
- 4 油を切った③を②に漬け込む。
- 5 冷蔵庫でよく冷やしたらでき上がり。

▶ 材料 (4人分)

ナス	5本
長ネギ	1/2本
ショウガ	ひとかけ
麵つゆ	150ml
酢	150ml

ライフ戸塚スタッフ

## 「運動会の思い出は？」



店長：堤 良一

小学生の頃は背が小さかったのですが、足が速かったので運動会ではいつも1等賞！ところが、中学生になって背はビックリするほど伸びましたが、3等にも入れなくなっていました。



寺田 美紀

小学生の頃、普段だけない栗おこわやお赤飯などのお弁当が楽しみだったことを思い出します。



大野 静子

やはりお弁当でした。父と母と親戚のお兄さんが来て、甘いおいなりさんとか揚げがご馳走でした。



丸橋 克美

運動会のお弁当は何故あんなに美味しいんでしょう？今は、自分が作る立場ですがやはり美味しいです。あの雰囲気がいいのかな？

●●● クロスワードパズルに正解された方には、プレゼントをご用意しています ●●●

○●○ 下記宛先に、電話、FAX、メールにてどしどしご応募下さい! ○●○

ご意見・ご感想をお寄せ下さい。お待ちしております。

編集・製作/プレゼント応募先: ライファ戸塚「ライフ通信」編集事務局  
〒245-0012 神奈川県横浜市泉区中田北1-1-38 シティパル泉  
TEL: 045-806-2886 FAX: 045-806-2887  
E-mail: lifa@e-ienet.com



# ライフ戸塚通信

VOL 17

INAX LIFA  
リフォーム  
ライフ戸塚  
www.e-ienet.com

リフォーム専門店ライフが、暮らしのちょっとした情報をお届けします

2010年9発行

## 今月の店長ひとこと

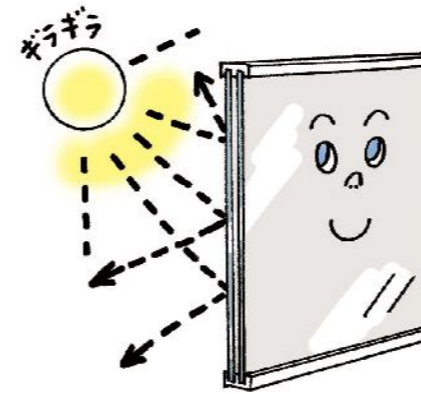


今年の夏は暑かったですね。ようやく朝晩の風が心地良く、秋めいてきました。

綺麗な満月を見ながら、お団子を食べる。風情豊かな日や、おじいちゃん、おばあちゃんを改めて大切に思う日など、イベントの多い月のように思います。

## ちょっとだけ おうちのこと、考えてみよ

### 二重サッシの効果?!



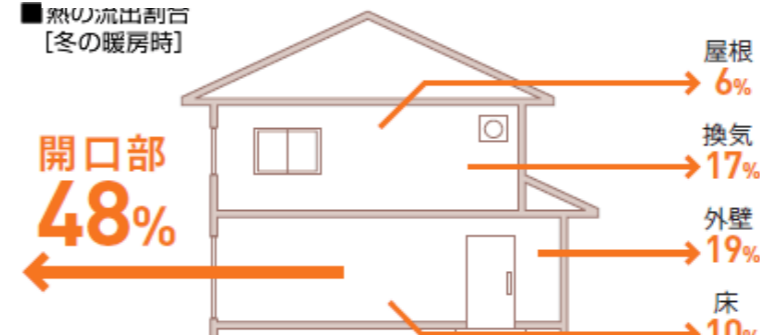
#### 「防音・断熱・防犯」

何となく耳にした事ありませんか？効果的な窓を選ぶ場合、サッシとガラスの両方の構成を考えなければなりません。例えば、サッシには、窓をスムーズに開け閉めするために、若干の隙間が設けてあります。これは、**騒音や寒気**が室内に入り込む通り道となります。つまり、サッシの隙間を放置したまま。ガラスを防音タイプや断熱タイプに変えてみても、本来の性能を発揮してくれません。防音サッシや断熱サッシ、専用ガラスの組み合わせを使い、自分が望む**窓環境**を実現させましょう。サッシを変えるだけで、省エネ・節約になり、いやな結露も軽減できます！

## POINT! 家の中でもっとも熱の出入りが大きいのが「窓」

窓の断熱性を高めることが、住まい全体の断熱性を高める重要なポイントです。

■ 熱の流出割合 [冬の暖房時]



住まいの中でも熱の出入りが最も多いのが「窓」。つまり窓の断熱性能がアップすれば、住まいの全体の断熱性能はグッとアップするのです。冷暖房コストも大幅にダウンして、家計にも環境にも優しい。

