

すずいち 広報室

暦の上では春となりました。心なしか日が長くなったようにも感じます。街はバレンタイン商戦で賑わい、チョコレートが山積みされています。「本命チョコ」に始まり、「義理チョコ」「友チョコ」「ご褒美チョコ」「逆チョコ」「部下チョコ」「ホモチョコ」・・・バレンタインデーの「チョコレート合戦」は、この先一体どこに向かうのでしょうか？

2月



「イチゴ狩り」これさえ知っていれば、最高においしくて楽しい10のポイントとは？

1月から3月はイチゴが最もおいしくなる時期です！普段はお腹いっぱい食べることができない甘～いイチゴを、「もう食べられない！」っていうほど食べれるのが「イチゴ狩り」です。では、知っている損しないポイントをご紹介します。

【おいしいイチゴの見分け方と食べ方、「イチゴ狩り」のポイント ①～⑩】

- ①根元まで真っ赤なイチゴは完熟している。
- ②“ヘタ”が反り返っている方が甘い。
- ③熟すほどにパンパンに膨れていて、種が沈みこんで見えるもの。
- ④イチゴの形は、逆三角形よりも菱形(ダイヤ型)で、ヘタの根元がきゅっと締まっているもの。
- ⑤日陰・葉の影に隠れて実っているイチゴは、冷たくて甘い。
- ⑥「イチゴ狩り」は午前中が狙い目！イチゴに限らず収穫物は朝摘みがおいしい。
- ⑦イチゴの糖度は、ヘタ側より先端の方が甘くなっているので、ヘタを最初にとってヘタ側から食べると、先端部の甘みが広がって、よりおいしさを楽しめます。
- ⑧最初はミルクを付けずに食べて、味に飽きてきたらミルクを付けて、味の変化を楽しみましょう。
- ⑨事前にトイレは済ませておきましょう。
- ⑩最後にとっておき！お腹をすかして行きましょう。

イチゴ狩りをおいしく楽しめるポイントをご紹介しました。ちなみに私の記録は66個です！食べ過ぎ～(^)o(^)



→ 鈴一のリフォームは安心と信頼を大切にしています！ →

見積無料!

内装

外装

水まわり・水漏れ等
住まいに関する事は
鈴一にご相談下さい。

***お見積りは無料です。各担当者または、本社 高橋(たまちゃん) 090-6800-5519 までご相談下さい。**

◆たまちゃんキッチン◆ ◎ とてもヘルシーなれんこん餅入りみぞれ鍋! ◎

♪風邪予防&免疫力UPの『根菜』、れんこんと大根は、だんだんおいしくなっています。どちらもすりおろすことで、胃や喉に優しく、美肌にも効果的な食材です！♡・♡・♡

【材料】(2人分)

《れんこん餅》

れんこん(100g)	中1個
長ネギ	5cm長さ位
片栗粉	大さじ2
*お好みで醤油	小さじ1

《みぞれ鍋》

大根(200g)	5cm長さ位
人参	1/4本
ほうれん草	1株
豆腐	1/2丁
だし	300ml
醤油	大さじ1.5
塩・生姜のすりおろし	適量
水溶き片栗粉(水大さじ1・片栗粉大さじ1/2)	

【作り方】

*れんこん餅は、やや面倒かもしれませんが、色々な鍋料理や、煮物に合います。お好みで生姜などを加えて作ってみて下さい。

- ①れんこんは皮をむいて、3/4はすりおろし、汁気を絞ってボウルに入れます。残りは荒みじん切り、長ネギもみじん切りにして、ボウルに加えます。
- ②さらに片栗粉大さじ2を加えます。お好みで醤油小さじ1を加えて下さい。よく混ぜ合わせて一口大に丸めて平らにし、フライパンで両面に焼き目をつけます。
- ③大根はすりおろし(汁もとっておきます)、人参は千切り、ほうれん草はサッと下茹でして、水気を絞ってざく切りにします。豆腐は1cm大の角切りにします。
- ④鍋にだしを入れて火にかけ、煮立ったら②を加えて4～5分程煮て、人参とほうれん草を加え、さらにひと煮立ちさせます。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて、豆腐とAと③の大根おろしを汁ごと加えて、さらに2分程煮たらできあがりです。

今夜はお鍋

免疫力を高めるれんこんと、「医者いらず」といわれる大根おろし、さらに緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高いほうれん草が加わり、食べやすく、身体がとっても温まる健康レシピです。