

# すずいち 広報室

春爛漫の4月、桜・チューリップ・ヒヤシンス・・・美しく楽しい季節になりました。私の孫娘も“ピカピカの一年生”です。先日、キャメル色の真新しいランドセルを背負って見せてくれました。腰の辺りまで隠れる大きなランドセルは、シンプルで落ち着いた感じで、キャメル色を選んだ孫娘が、不思議と少し大人びて見えました。6年間背負っていく間で、しっかりと馴染んで、少しずつ小さく感じていくのでしょうか。



## サラダが美味しい季節です。ドレッシングを手作りしてみませんか？



健康や美容のためにも毎日食べたい野菜たっぷりのサラダ。市販のドレッシングは美味しいけど、味に飽きてしまうから、何種類も買っていて、気が付くと賞味期限が切れてた！とか、添加物が気になる・・・なんてことはありませんか？そこで今回は、いつものサラダがより美味しくなる、簡単！混ぜるだけの手作りドレッシングのレシピをご紹介します！

### ①【ノンオイルドレッシング】

- \* 酢 大さじ2
- \* 醤油 小さじ2
- \* 砂糖 小さじ1
- \* 塩 小さじ1/4
- \* 生姜とにんにく 各チョーブ1cm



### 【和風ドレッシング ①に+】

- \* オリーブオイル 大さじ1
- \* あらびきコショウ 少々



### 【中華風ドレッシング ①に+】

- \* ごま油・いりごま 各大さじ1
- \* オイスターソース 小さじ1/3



【オニオンドレッシング】は、玉ねぎのすりおろしやみじん切りを混ぜるだけ。梅干しや大葉のみじん切り、大根や人参のすりおろしなど、アレンジしてみてください。



無添加の手作りドレッシングは、色々とアレンジできます。酢や油の種類を変えたり、わさびなどを加えたりと、お好きな食材と合わせて、自分好みの自分流ドレッシングを作るのも楽しいですよ。



## リフォームや水まわり・水漏れなど、住まいに関する事なら、まずは鈴一にご相談下さい！



各種リフォームや水漏れ修理、介護用品のレンタルなど、安心してお任せ下さい。

\*お見積りは無料です。各種リフォーム受付窓口 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◆ ◎ 今が旬！春ごぼうの“ごまマヨ”サラダ！◎

♪4月～5月の春ごぼうは、香りが高く、肉質が柔らかいのが特徴です！アクが少ない春ごぼうを使った、簡単でヘルシーなレシピです！♡・♡・♡



### 【材料】(2人分)

- 春ごぼう 1本
- いんげん 7～8本

### \*ごまマヨドレッシング

- マヨネーズ 大さじ3
- 白すりごま 大さじ2
- 合わせ味噌・砂糖・酢 各小さじ2
- ごぼうの下茹で用の酢 少々
- いんげんの下茹で用の塩 少々

### 【作り方】 \* “ごまマヨ”はどんな野菜にも合いますよ～。

- 春ごぼうは、たわしなどでよく洗って、包丁で表面を軽くこそげ取ります。細長の乱切りにして、水に3分程度さらし、ザルに上げます。酢を少々加えた熱湯で、歯触りが残る程度(7～8分位)に茹でて、水にとり、ザルに上げて水気をきります。
- いんげんは筋を取り、塩少々加えた熱湯でさつと(1分半位)茹でて、水にとり、ザルに上げて水気をきって、3cm長さ位に切ります。
- ボウルにAを合わせて、ごまマヨドレッシングを作ります。
- ③のボウルに①と②を混ぜて、よく和えたら完成です。



独特のシャキシャキとした歯ごたえと、野性味のある香りが特徴的なごぼうですが、春ごぼうは、柔らかく上品で、優しい香りがします。火を通す時間も短くてよく、サラダにはとてもよく合うんです。【ごぼうの選び方】泥付きのものが新鮮で、ひげ根が少なく、全体の太さが均一で、先の方まで太さがあるものが良いです。グニャグニャと曲がるものは避けましょう。



## ♥【スキットママさん】受け承りま～す。(受付期間：4月～9月を予定しています)

- ◆たまちゃんの掃除でスッキリできたら嬉しいです。どうぞご遠慮なくお電話下さい。
- ◆費用例 \*コンロまわり¥3,240 \*レンジフード¥5,400 \*その他ご要望に応じて。
- ♥たまちゃん直通電話 090-6800-5519 (平日9:00～16:00) です。

