



千代田日記

～ちよだにっき 第127号～

主婦のナインツ話

小鉢料理を食卓にとり入れていますか？好きな小鉢料理は？

20～60代の主婦500人を対象に行った「小鉢」に関するアンケートを見てみましょう。まず、「一汁三菜の意味を知っていますか？」という質問から。「はい」と答えた人が88%、「いいえ」が12%でした。一汁三菜は和

などと続けました。きんぴらゴボウは、「作るのが好きな小鉢料理は？」という質問でも48・2%と1位になっています。

食の献立の基本。「ご飯と汁、主菜1品、副菜2品」という構成を言います。次に、「小鉢料理をとり入れることを意識していますか？」という質問になると、「つねに意識してとり入れている」が34%、「できるかぎりとり入れたいと思っている」51%、「とくに意識していない」15%となりました。とり入れている人に理由を尋ねると、91%の人が「栄養バランス」と答えているようです。

さて、「ゴボウ以外にほかの食材でもきんぴらは作れます。レンコンやサツマイモ、ジャガイモといった根菜類なら、ゴボウと同様に作ればOK。ほかに、ピーマンやブロッコリー、小松菜など緑黄色野菜や葉物でも作ることができます。たとえば、「小松菜のポン酢きんぴら」。適当な長さに切った小松菜をこま油で炒め、赤唐辛子、酒、ポン酢しょうゆ、塩を加えてさっと炒めるだけででき上がります。すぐに火が通るので、加熱しすぎに注意を。

さらに「食べるのが好きな小鉢料理は？」という質問を見てみましょう。複数回答で、一番多かったのが「きんぴらゴボウ」75・8%。「青菜のおひたし」59・6%、「酢の物」55・6%、「カボチャの煮物」60・4%、「ヒジキの煮物」51・8%、「切り干し大根の煮物」50%

また、きんぴらゴボウでも、いつもの味つけを変えてみるのもおすすめです。酒と塩で味つけて「塩きんぴら」、ウスターソースで「ソースきんぴら」、ニンニクをきかせて「洋風きんぴら」など、アイデア次第です。



算

「ホエー漬け」

最近、静かなブームになっているのが、「ホエー漬け」。

ホエーはヨーグルトの上澄みのことで、乳酸菌や水溶性のビタミン類、タンパク質などが豊富に含まれ、腸活にもおすすめの液体です。そのホエーを使えば、おいしくて体にもいい浅漬けが簡単にできるのです。基本的な作り方から紹介しましょう。

まず、ホエーのとり方から。小さめのボウルにザルを重ね、さらにペーパータオルを1枚のせます。プレーンヨーグルトを1カップ（200g）入れて冷蔵庫に入れます。30分程度おくと、ヨーグルトが水切りされ、ボウルにホエーがたまりま

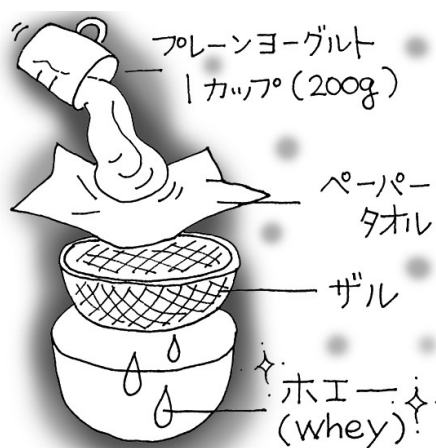
す。次に漬物の作り方を。キュウリ2

本を乱切り、シウウガ2分の1かけをせん切りにしてジッパー袋に入れ、塩小さじ2分

の1を加えて軽くもみます。ホエー2分の1カップを加えて軽くもみ、冷蔵庫で30分くらいおけば完成。

キュウリのホエー漬けができ上がります。キュウリのほか、キャベツや白菜、カブ、ニンジンなど、ほかの野菜でも同様においしいホエー漬けを作れます。塩のほか、みそや酢、ゆずこしょうなどを加えて、味のバリエーションを広げるのもおすすめです。

なお、ホエーをとったあとのヨーグルトはクリームチーズに似た、なめらかな食感！ はちみつやジャムなどを加えれば、デザートとしても楽しめます。



ものを大切にするといいことは
優しい心がないとできないことだった

— 花森安治

1948年の創刊から70年以上、今も続く雑誌『暮らしの手帖』の初代編集長が花森安治です。創刊から30年以上にわたって、『暮らしの手帖』の制作に携わってきました。多彩な才能の持ち主で、企画から取材、原稿執筆、撮影、挿画、デザインまで、多岐にわたってとり組んだ

花森氏。彼が作った当時の号は、今でも多くの人に評価されています。おかつぱ頭にスカートをはいて仕事をしていたことでも有名です。

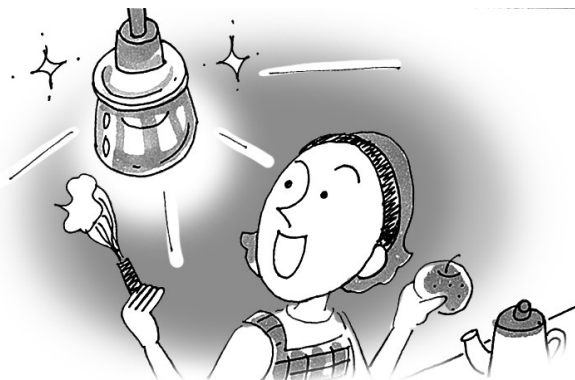
花森氏はページの隅々まで目を通して手をかける、鬼編集者でした。それほど、仕事を、『暮らしの手帖』を愛していたのでしょう。どの号も、ぼく自身も取材し、写真を撮り、原稿を書き、レイアウト

トをやり、カットを抜き、校正をしてきたこと、それが編集者としてのぼくの、何よりの生きがいであり、喜びであり、誇りであるということです」と誌面に綴っています。

さて、冒頭の言葉は花森氏のモノに対する考え方を表したものの。ファストファッションやプチプラなどで価格の安いものを手に入れ、ある程度使ったら捨て、新しいものに買い換えることが日常の現代。それとは逆に、気に入ったものを手に入れた、愛情を持って使うことこそ、花森氏の言うように、心を優しく、暮らしを豊かにするコツなのです。



人生を開く扉



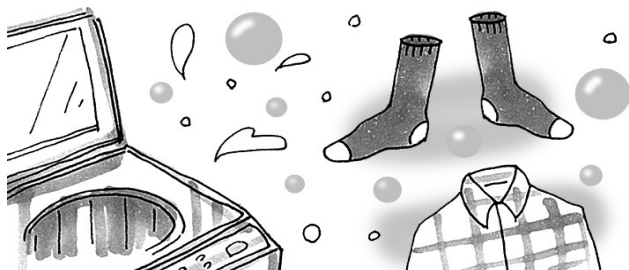
キッチンの照明を
新しいものに
替えてみましょう
料理をするときも
後片づけをするときも
はつきり見えてうれしいもの
作業しやすくなり
気持ちも新しくなります

洗濯機にも注目してみましょ
う。洗濯機のフタは開けておく
のが○。湿気は運気を下げ、悪運
のもとになります。また、洗濯機
の下、壁とのすき間などにホコ
リや汚れなどがたまっていませ
んか？ ホコリは出会い運を下
げ、人間関係を悪くします。定期
的に拭くなどして清潔に保ちま
しょう。洗濯槽も月に1〜2回
は専用の洗剤で除菌すると、
さっぱりします。



<運氣アップの洗濯術>

着るものを丁寧に洗って
清潔にしておくことで、運
気がよくなります。とくに
衿を清潔に保つことがポイ
ント。衿は仕事運と深く関
係し、汚れていると仕事運
がダウンします。シャツや
ブラウスなど、衿も専用の
洗剤をつけてから洗濯機で
洗うとよいでしょう。



★なぞなぞ★

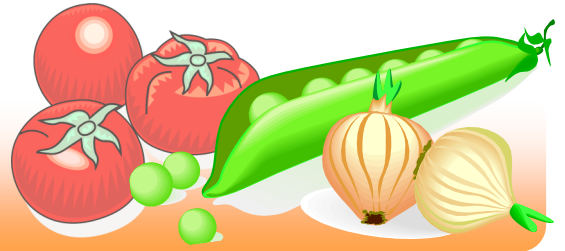
今日はなぞなぞに挑戦。「日本語っておもしろい！」と思えるはずです。

- ① ネズミの王様が住んでいる東京の区は？
- ② 客に買ってほしいのに、上から目線の言い方になる道具は？
- ③ お日様に足が生えたら何になる？
- ④ お坊さんがきたのはいつ？
- ⑤ ノリはノリでも、神様に捧げるノリって何？
- ⑥ 大人の中に、人って何人いる？

【正解】①中央区(チュー王区) ②替刃(買
えば?) ③お月様 ④今朝(袈裟) ⑤祈り
(いノリ) ⑥2人

【解説】③は「日」の下に2本の線(足)を
つけるので「月」。⑥の問題は「大人」の中に
含まれる、「人」という文字の数を数えます。

元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜豚バラ大根＞

寒くなると甘みが増しておいしくなる大根。大根に多く含まれる、でんぷん分解酵素の「ジアスターゼ」は消化をよくし、胃もたれや胸焼け、胃酸過多などに効果があります。また、独特の辛み成分である「ラファサチン」は発がん抑制作用、抗菌作用があると言われています。大根は水分が多く、栄養価がそれほど高いわけではありませんが、その分低カロリーなので体重が気になるときにもおすすめの食材です。

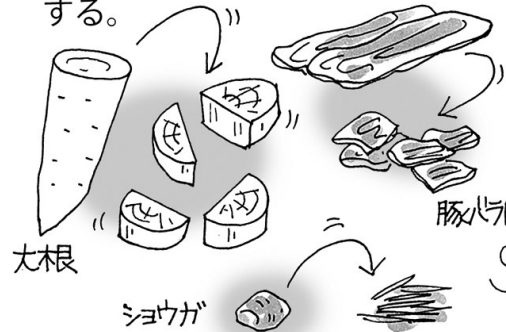
★レシピのポイント

大根にくらべて豚肉が少なめですが、豚バラ肉を使うことで、コクが出ておいしい煮物になります。汁気が少なくなるまでじっくり煮詰めるのがポイントです。

材料（2人分）

大根：1/2本
豚バラ薄切り肉：150g
ショウガ：1かけ
ごま油：小さじ1
塩：ひとつまみ
こしょう：少々
だし汁：2カップ
砂糖：大さじ1・1/2
しょうゆ：大さじ2
粗びき黒こしょう：少々

1 大根は2cm幅の半月切り、豚バラ肉は3～4cm幅に切り、ショウガはせん切りにする。



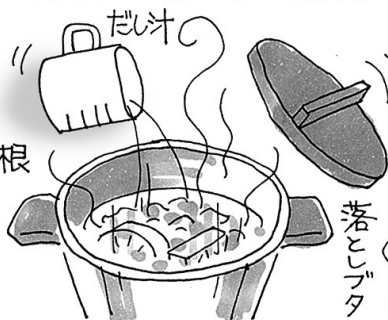
2 鍋かフライパンにごま油とショウガを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら豚バラ肉を加え、ほぐしながら炒める。



3 豚バラ肉の色が変わったら塩とこしょうを加えて下味をつけ、大根を加えて1分ほど炒め合わせる。



4 だし汁を注ぎ入れ、沸いたらアクをとり、落としブタをして弱めの中火で15分くらい煮る。



5 砂糖を加えて5分くらい煮たら、しょうゆを加えてさらに5～7分煮る。器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



完成!!

A simple, stylized illustration of a house. The house is light blue with a dark blue outline. It has a brown door with a small handle and a yellow window with a cross pattern. A tall, thin chimney is on the right side, and three wavy lines representing smoke are coming out of the top. The background is a light green and white zigzag pattern.

A

$\div 3.3$ 平米



ちなみに正確には、1坪＝約3.3平米、1平米＝約0.3025坪。プロはこの数字で計

こんなイメージです。本当に大雑把なイメージなので実際の広さとは誤差が生じますが、畳40帖分の中に12帖のリビングを作ると残りは28帖。キッチンも最低でも10帖ほしいから、あとは和室を何帖にするか……といった具合に考えると間取り計算がしやくすなるで

20坪×2帖
40帖

「ワンフロア20坪」

便利かもしれません。

「●坪」という表現は住宅業界で当たり前に使う言葉ですが、一般の人にはイメージしにくいようです。そこで大雑把な換算法として、「1坪＝畳2枚分(2帖)」と覚えておくと

新年明けましておめでとございます。

今年は緊急事態宣言が発令されたり、6日米国ではワシントンの議会が占拠されるなど、波乱の幕開けです。こんな時こそ心穏やかにお過ごしいただければと思います。

明るい話題に目を向けると、今年は自動車の電動化や水素社会の元年になると予想されます。次期バイデン政権の目玉政策はグリーン革命。温暖化防止に1000兆円を投資する見込みです。

株式市場ではE
属では銀とP G M
に注目が集まりま
す。銀は太陽光発
電とE V。自動車
の電動化と水素社
会にはP G M プラ
チナを始めとする
白金系貴金属は欠
かせません。



【FAX】 03-5275-5677