

● 今月のテーマ

食欲の秋!

厳しかった残暑からうそのように涼しさを感じるこのころ。虫の音が響く夜はしみじみと秋の到来を感じさせます。秋と言えばスポーツ・旅行の秋、味覚・食欲の秋。芸術・読書の秋、何をするにも最もよい季節がやってきました。楽しく、実りのある秋を過ごしましょう。

今回は「食」をテーマにしました、夏の疲れた体をゆっくりといたわって回復を試みては如何でしょうか。疲労回復は下記の食材を取り入れた食事をお勧め致します。

きのこスープカレー

材料(4人分)
 エリンギ、しめじ(その他お好きな菌).....各1パック
 手羽先.....8個
 にんじん・たまねぎ・各1個
 ジャガイモ.....2個
 ナス・パプリカ.....各1個
 ゆで卵.....4個
 (スープ) にんにく 一片・トマトホール缶 1/2缶・固形スープ 1個・カレー粉 大さじ1/2 (お好みで) 生クリーム 30ml



- ① シメジは石づきを取り小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。手羽元はコシヨウ、カレー粉をふつておく。パプリカ、ナスは食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、つぶしたニンニク、手羽元を入れて炒める、焼き色が付いてきたらいったん取り出し、玉ねぎを加えてじっくりと中火で炒める。鶏肉、他の野菜を加えサツと炒めてからトマトホール缶、水、固形スープを加えて30分程煮込む。材料が柔らかくなったなら、殻をむいたゆで卵、エリンギ、シメジを加える。塩、コシヨウ、カレー粉で味を調え、生クリームを加え一煮立ちさせて出来上がり。

食品の保存期間の目安

主な食品の保存期間の目安

缶詰などの加工食品は、保存期間を表示の賞味期限(品質保持期限)、消費期限を見ることが、いつまで食品が保存でき、いつ食べればよいのかが一目でわかるようになっていきます。ただ、この表示はあくまでも未開封の場合、どれくらい保存でき、いつまでに食べればよいのかを記載しているもので、一度開封したら早めに食べることが大切です。野菜などの生鮮食品は、購入時の鮮度がどれくらいかわからないので、早めに食べる事が大切です。

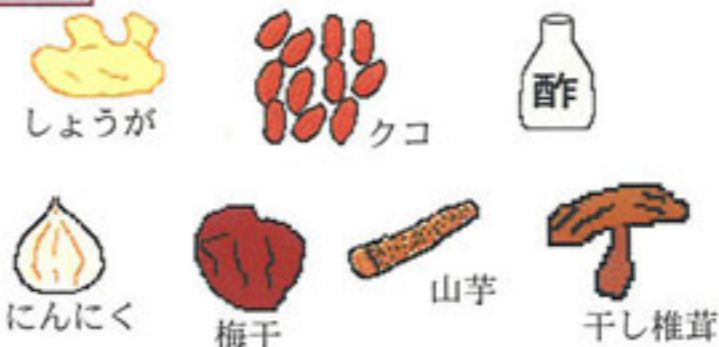
賞味期限の定義

賞味期限 (品質保持期限) 容器包装の開かれていない製品が表示された保存方法に従って保存された場合に、その製品として期待されるすべての品質特性を十分保持しようと認められる期限をいう。

消費期限

消費期限 容器包装の開かれていない製品が表示された保存方法に従って保存された場合に、摂取可能であると期待される品質を保有すると認められる期限をいう。

資料・農林水産省ホームページより抜粋



家のまめ知識コーナー

上手に使って省エネルギー!

「食」がテーマなので今回はキッチンの「まめ知識」。キッチンには毎日使う電気機器がいっぱい。工夫しだいで電気代とエネルギーを節約できます。

休むことなく働いている冷蔵庫は、一般家庭の電力消費量の約2割と、多くの電気を消費しています。詰め込みすぎや、扉の開閉の回数も消費電力量に影響するので冷蔵庫内の整理を心がけましょう。冷蔵庫の背後に余裕をとって、風通しをよくしておくのもポイント。また、熱いものを冷やす時、冷ましてから庫内に入れるだけで省エネになります。電子ジャーでご飯を長時間保温するのはお米の味を損なうだけでなく新しく炊くよりも電力がかかります。ラップに包んで冷蔵庫に保管すると良いでしょう。



直射日光で冷蔵庫の消費電力量がアップ。涼しいところに設置して

換気扇は、油污れや誇りが内部にたまるとう機能が低下します。



換気扇のお手入れはあとまわしにしないでこまめに

またフィルターは3ヶ月で風量は10〜25%もダウン、交換の目安は3ヶ月です。



汚れた反発板はトースターの熱効率の低下の原因に

究極の食事

私は昆虫が生理的に嫌いである。特にカマキリは嫌いだ。子供の頃、何か原体験がトラウマになっていないのかもしれない。しかしTV番組などで「ゲテモノ料理」をタレントが無理やり食べさせられているシーン、とても嫌だが怖いもの見たさで見えてしまう。平和な今の世の中ではゲテモノを食べる必要が無いが戦争や世界的な天候異常など飢餓の状態に放り出されたらどうなるか。過去の歴史からみても、人は生きる為に何でも食べてしまう状態になるらしい。今日の「ゲテモノ料理」などは贅沢品となるかもしれない。昆虫料理も馬鹿に出来ないほど栄養価の高い昆虫もいるらしい。タイでは「昆虫の油上げ屋台」が存在しバター、こおろぎ、蚕のさなぎ、たがめ、などを油で揚げて香辛料で味付けしスナック感覚で売っているという。カマキリも調理しだいで食べられるかもしれない。しかし不測の状況では調理などとは無縁な状態であれば「焼く」くらいで食べることになりそう。



食べない為に命を落とすのはね.....

編集担当 清水 ひろ子

発行 いづみ建設株式会社

発行日 平成十七年九月二十七日

〒360-0813 熊谷市円光一ー三三三

電話 048(521)33313

info@izumi-kensetsu.co.jp

