



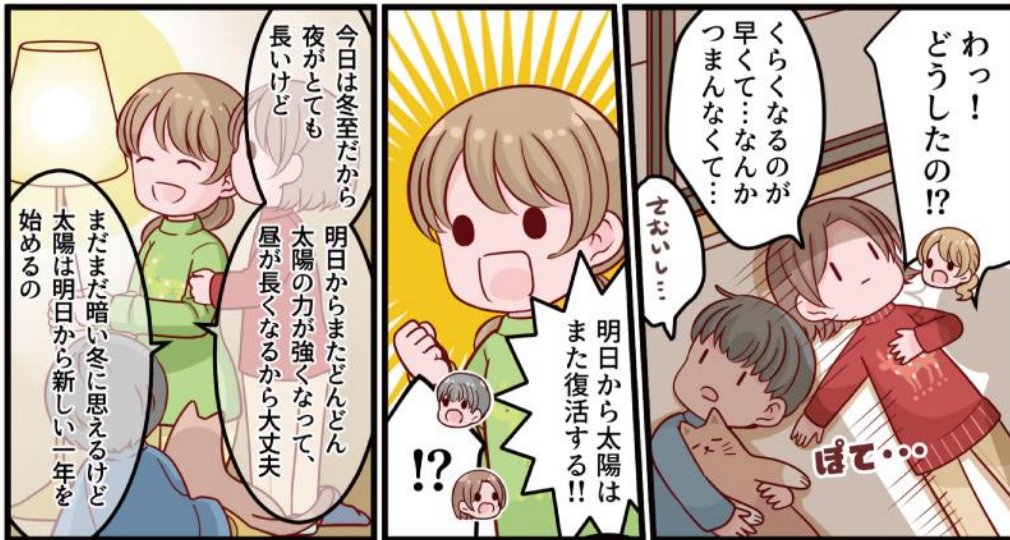
INDEX

- お料理の簡単アクセント
手作りハーブソルト
- 5つの違いを見つけよう!
間違い探しクイズ
- ころと居住スペースにゆとりを
断捨離のすすめ
- すぐ実践!お掃除・収納のコツ
ランドリールーム編
- ローストビーフ
カリフラワーのマッシュソース添え



DESIGNER'S HOUSE
SUNRISEHOME

2024
12
December



ニヤン太郎一家の 明るい冬至

今年の冬至は12月21日。
1年で最も昼の時間が短い
日こそ、体を芯まで温めて
明るく過ごしましょう。

お料理の簡単アクセント

手作りハーブソルト

乾燥させたハーブと塩を混ぜるだけで簡単に作ることができるハーブソルト。さっとかけるだけでシンプルな料理も風味がプラスされ、ワンランクアップした味わいに。ハーブによって風味が変わるので、好みのハーブソルトを作ってみてはいかがでしょうか？

用意するもの

- お好みのドライハーブ ……適量
- 塩 ……適量
- すり鉢(包丁でもOK)
- 蓋つきの保存容器

作り方

- ① 塩をフライパンでから煎りして水分を飛ばし、お皿に広げて冷まします。
- ② ドライハーブをすり鉢や包丁などで細かく刻みます。
- ③ 塩とハーブを1:1の割合で混ぜて蓋付きの保存容器へ入れて完成。



ハーブソルトに使われる主なハーブ

ローズマリー

爽やかな強めの香りで、肉・魚料理やスープに

ローリエ

清々しくほのかな甘い香りで、消化の促進効果も

タイム

強めのさっぱりした香りで肉・魚のにおい消しに

セージ

肉・魚料理に合い、特有の芳香とほろ苦さを持つ

パセリ

幅広い料理に使え、鮮やかな緑色で華やかに

オレガノ

清涼感があり、肉・魚、トマト料理と相性が良い

塩にもこだわってみませんか？

岩塩

水に溶けにくくまろやかな味わいで、しっかりした旨みがあります。素材を活かした肉・魚料理におすすめ。

食塩

さらさらとしていて塩味が強いのが特徴です。どんな料理にも合わせやすい塩です。

海塩

ミネラル・マグネシウムが豊富でマイルドな味わいです。水に溶けやすいのでスープや煮込み料理に。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

年越しそば編

下の2枚のイラストには、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？



間違い探しの答えは裏面へ



断捨離の



すすめ



必要ない買い物をしたり、使わなくなった物をそのままにしているうちに、お部屋に物が溢れてしまうという経験はありませんか。追加で収納を増やす前に、お部屋にあるものが本当に必要なものか一度見直してみましょう。断捨離を通じて余裕のある空間を作り出すことで、生活の質も向上します。

そもそも

断捨離ってどんな意味？

断捨離とは不要な物を手放し、物に捉われることのない生活を目指そうとする思想のこと。ヨガの「断行」「捨行」「離行」という考え方が基になっています。ただ捨てるだけではなく、物の価値観を見つめ直すことができ、ころにも余裕が生まれます。

物を手放すコツは「手放す基準」を決めること

購入してから何年も使っていないものや、必要以上ある消耗品は思い切って捨てる決断をしましょう。

【今後も必要なもの】【不要なもの】それぞれの箱を作り、仕分けをしていくとスムーズに整理が進みます。

捨てるか迷うものは一旦【保留】にして、後日改めて判断してもよいでしょう。

いま着たい服を厳選し
効率的な収納に

クローゼット

詰め込みがちなクローゼットは、中身を全て出して把握するところからはじめましょう。一度も袖を通してない服、もう何年も着ていない服は思い切って処分したりリサイクルに出しましょう。捨てるか迷うものは実際に着てみることで手放すかどうかの基準が見えてきます。今後は服を買う時に衝動買いしないことも大切。

使いやすく毎日の
出入りが快適に

玄関

下駄箱の中にボロボロの靴や、衝動買いして履く機会がないまま眠っている靴はありませんか。似たような靴は厳選し、普段からよく履く靴や、冠婚葬祭で使用するフォーマルな靴は残しておきましょう。長期間使用していない率は、壊れたりサビていないかチェック。不要なものを減らすことで通気性がよくなり、湿気がかもるのを防ぎます。

利便性を高めた
調理スペースに

キッチン

便利そうだと買ったものの、使いこなせていない調理器具は断捨離の対象に。毎日使う食器やツールを残し、使い勝手の悪いものは手放します。コンビニなどでもらう割り箸やおしぼりが余っているなら、掃除に活用しましょう。次回からは必要な分だけもらい、溜め込みすぎないように。調味料やストックの賞味期限も確認しておきましょう。

すっきりと
心地よい生活空間に

リビング

雑誌や本は、思い入れがあるものを保管し、時代遅れの内容だったりもう読まないものは手放します。インテリア雑貨は増えすぎると散らかって見えるものは片付け、使わなくなったものは処分しましょう。かさばって管理が大変な書類関係は、スキャンしてデジタル化することで物理的スペースを確保するという方法も。

断捨離のポイント

いきなり広範囲の片付けをしようとすると、收拾がつかないまま余計に散らかってしまう可能性も。断捨離をはじめるときは、場所を絞って身近なところから少しずつスタートしましょう。

すぐ実践！

お掃除・収納のコツ

ランドリールーム編

ランドリールーム掃除のコツ

洗面台の水垢はクエン酸水をスプレーして掃除します。皮脂や化粧品などの汚れが付着する排水溝は重曹とクエン酸を粉のままかけ、少しずつ水をかけて泡にします。数分置くと汚れが浮いてくるのでスポンジですり落とします。

ランドリールーム収納のコツ

メインの棚には使用頻度の高いタオルや化粧品などを入れ、細かいアイテムは引き出しにケース別に収納するとすっきりします。1年以上使っていないものは処分して、用途ごとに収納すればストックの把握がしやすくなります。

ローストビーフ

カリフラワーのマッシュソース添え

まろやかな味わいがくせになるカリフラワーマッシュのローストビーフです。
カリフラワーのビタミンCは美肌効果や風邪予防にも効果的です。

材料
(4~5人分)

調理時間
60分

牛もも肉(塊) 約800g
塩 小さじ3
胡椒 小さじ2
ローリエ 2枚
タイム 5枚
ローズマリー 3枝
オリーブオイル 大さじ1

<カリフラワーのマッシュソース>
カリフラワー 1/2個
じゃが芋 2個
コンソメスープ 100cc
(コンソメ顆粒小さじ2/3+お湯100cc)
牛乳 200cc
クリームチーズ 50g
塩 小さじ1
ホワイトペッパー 少々

<つけ合わせ野菜>
ミックスリーフ 80g
アスパラガス 1本
赤パプリカ 1/2個
黄パプリカ 1/2個
ミニトマト 3~4個



下準備

- 牛もも肉はキッチンペーパーで表面のドリップを拭き取り、塩、胡椒を手でしっかりとすり込む。
- カリフラワーは小房に分ける。
- じゃが芋は皮を剥き4等分に切り分ける。
- 赤パプリカと黄パプリカは星型の型で抜く。
- アスパラガスを食べやすい大きさに切って茹でておく。

作りかた

- 1 グリルパンを中火で熱し、牛もも肉の表面全体にしっかり焼き色をつける。
- 2 アルミホイルにローリエ、タイム、ローズマリーの半量を並べ、①の牛もも肉をのせる。残りのハーブを肉の周囲にのせ、オリーブオイルを回しかけアルミホイルで包み込む。肉汁が出ないようにアルミホイルを重ねた部分を下にし、二重に包む。
- 3 160℃に余熱したオーブンで30~40分焼く。金串を牛もも肉の中央まで刺し、10秒程おいて引き抜く。唇にあて、温かいようであればアルミホイルに包んだまま20~30分常温で置き肉を落ち着かせる。
- 4 カリフラワーのマッシュソースを作る。カリフラワーとじゃが芋を茹でたあと、ミキサーに入れコンソメスープと一緒に攪拌する。残りの材料を加え、トロミが出るまでよく混ぜる。
- 5 牛もも肉をお好みの厚さに切って、器に盛りつける。つけ合わせの野菜をトッピングしてカリフラワーのマッシュソースをかけて出来上がり。

間違い探しの答え ①オレンジ色のどんぶりの底 ②左下のネギの有無 ③箸の模様 ④緑のどんぶりのかまぼこの数 ⑤右上の袖の色

株式会社サンライズホーム

住所 〒963-8863 福島県郡山市字菜根屋敷 61-17

TEL. 024-983-6733

FAX. 024-983-6734

株式会社サンライズホーム

検索