

マンションライフを彩る生活情報誌

Life Cafe

ライフ・カフェ

保存食の王様
特集

缶詰



2011 Autumn No.47

特集

保存食の王様 缶詰

非常時でも、普段でもおいしく！

いざというときの保存食といえば、缶詰です。ストックしたまま忘れている缶詰はありませんか？ 火を使えないときでもパパッと作って食べられる缶詰クッキングを日頃から作り慣れておけば、いざというとき必ず役立ちます。まずは、缶詰の正しい知識から。

缶詰はこんなにスゴイ！

1 長期保存できる

賞味期限はあるが、開封しなければ5年、10年、あるいはそれ以上中身が腐ることなく長期保存できる。

2 うまくてカンタン

基本的に素材を調理しているので、温めや調理なしで、開けたらそのまま食べられるようになっている。

3 旬のおいしさをギュッと

基本的に原産地に近いところに工場があり、旬のとれたての食材を加工しているので新鮮で栄養価も高い。

4 表示がしっかり

名称(品名)、原材料名、内容量、賞味期限、保存方法、製造業(販売業)者の表記が義務づけられている。

5 理想の節約食材

野菜も魚も、大量にとれるときに缶詰に加工しているので、原材料が安く、値段も手ごろ。

缶詰Q&A

(例)



Q 缶詰の保存の目安は？

A 長期保存は可能でも、「おいしさ」を考えるなら賞味期限を目安に。ただし、すこしくらい過ぎても味に変わりはなく、もちろん食べて大丈夫です。

※おにぎりやハムなどすぐに食べ切らなければいけない食品は消費期限、缶詰やレトルト食品のように長期保存できる食品は賞味期限で表わします。

Q 一度開けた缶詰はどう保存する？

A 食べきれずに中身が残ってしまったら、そのままにしておくと缶が酸化して味が落ちたり、金臭くなるので、ガラスや陶器の器に移して冷蔵保存。早めに食べること。

Q 缶詰を買うときのチェックポイントは？

A 缶詰の缶やラベルに書かれた表記をしっかりと見て内容を確認する。次に缶の外観を見て、缶のふたが凹んでいないか、サビが出ていないかをチェック。ただし、缶の胴の部分が凹んでいても中身には影響はありません。

Q 缶の底にプリントされた記号は？

A かつては缶に紙ラベルを巻いていたため、缶底の記号で、中身が分かるように表記されていましたが、最近は賞味期限以外は缶のボディに印刷されているものが多くなっています。

ストックしておきたい！便利缶詰

魚系缶詰



魚調理は苦手でも 缶詰ならラクラク

骨や皮までおいしく食べられる缶詰はちょっと味付けは濃いめですが、いつもの料理にプラスすることで食材の幅がグーンと広がります。調味液にも旨味がたっぷり出ているので、調味液を薄めて野菜を炊いたり、いろいろ活用して。

肉系缶詰



パンでも ごはんでも合う

肉系の代表はコンビーフとスパムソーセージ。そのまま切ってサラダに加えたり、パンにのせて食べてもおいしい。もちろん、炒め物や煮物にも相性よし。牛肉の大和煮はそのまま温めて刻みねぎをたっぷり盛ればごちそうに。

野菜系缶詰



肉系、魚系缶詰と 合わせてパパッと！

ほとんど、調理に使う素材缶だが、調味料で下味がついているものもあり、そのままサラダに加えたり、煮込んだり。肉や魚と組み合わせることで、バリエーション豊かなメニューができるあります。

Present

コッフェルを
10名様に
プレゼント

缶詰に温かい
ごはんがあれば、
ごちそうだ！



ごはん（1合）から炒め物、煮物までOK！ 非常に役立つコッフェルを10名様にプレゼントします。ご希望の方は、ハガキに住所、氏名、電話番号、年齢、職業をお書きの上、P11下段の宛先までお寄せください。

いざというとき ごはんにのせるだけ！ 缶詰ごちそう丼



さんまの山かけ丼
ごはんにサンマのかば焼きをのせ、すった山芋、卵の黄身をのせてできあがり。



トマトのいわし丼
ごはんに角切りトマトをのせ、軽く塩・コショウを振り、いわしのトマト煮をのせ、あればバジルを添える。



コンビーフ＆コーン丼
ごはんに角切りコンビーフとコーンをのせ、マヨネーズとコショウで味付け。



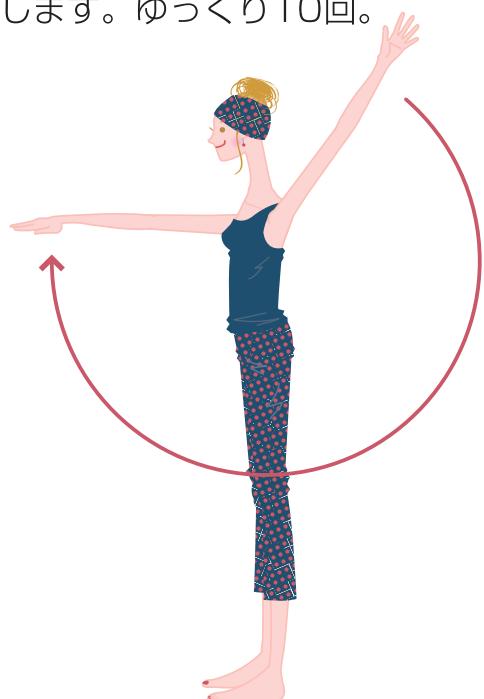
ツナのおろし丼
ごはんにツナをのせ、水を切った大根おろしを盛り、シソの細切りを添える。

いつでもどこでもながらエクササイズ

第15回 背中美人になる

1 肩胛骨を寄せて、寄せて！

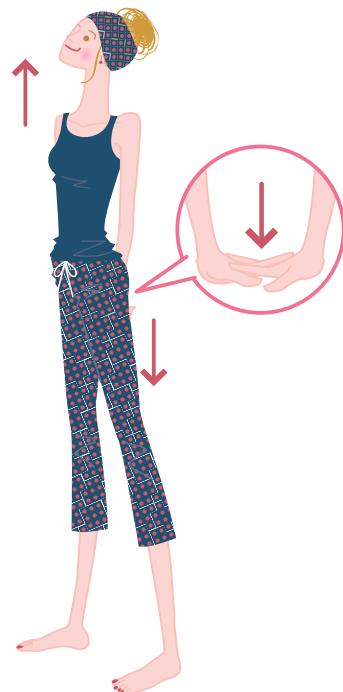
脚を肩幅に開いて立ち、腕を後ろに回し、手のひらが下になるように手を組み、息を吐きながら手を下に引き下げながら肩胛骨を寄せていく、あごを天井のほうに突き出し5秒間静止。息を吸いながら手を元の位置にまで上げて戻します。ゆっくり10回。



3 ひねって伸ばして、伸ばして！

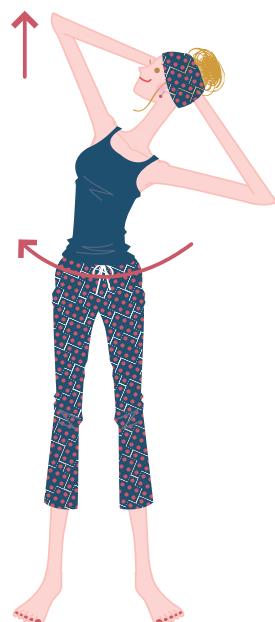
脚を肩幅に開いて立ち、頭の後ろで手を組みます。右の方に体をひねり、息を吐きながら右肘を天井のほうに突き出し、左肘は床のほうに引っ張るようにして5秒間静止。左右各3~5回。

背中からお尻までのラインを美しく引き締めると、ファッションがきれいに決まります。ぜい肉がつきやすく、取れにくいところなので、頑張って続けてください。



2 背泳ぎのように手を思いっきり後ろへ！

脚を肩幅に開いて立ち、両手を肩の高さまで上げ、左手を背泳ぎをするときのように後ろに思いっきり伸ばして、回転させます。このとき、右手が下がらないように注意。左手を10~15回まわしたら、同じように、右手を10~15回。



旬の野菜を使い切り

のどや鼻などの粘膜を守る働きがある β -カロテン。にんじんは野菜の中でも β -カロテンの含有量がトップクラスです。風邪に負けない丈夫な体作りに欠かせません。

第7回 にんじん



にんじんスープ

材料(2人分)

にんじん	大1本
玉ねぎ	1/2個
塩	適量
固体スープの素	1個
水	300cc
牛乳	200cc
茹でたえだ豆	数粒
コショウ(お好みで)	少々

作り方

- にんじん、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に1を入れ、水を注ぎ入れ、塩と固体スープの素を加えて火にかけ、沸騰したら、弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。(途中で水が少なくなったら足す)
- 2を冷まし、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- 器に入れ、冷蔵庫で冷やす。食べるときにはえだ豆をのせ、お好みでコショウを振る。

にんじんの明太子和え



材料(2人分)

にんじん	1/2本
塩	少々
明太子	1/2腹
ゴマ油	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
大葉(せん切り)	少々

作り方

- にんじんは5mm角の細切りにし、塩を加えて固めにゆでて水気を切っておく。
- 明太子は薄皮を取り、ゴマ油とレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- 1と2を混ぜて器に盛り、大葉を添える。

鶏肉とにんじんの甘酢炒め煮

材料(2人分)

鶏胸肉	1枚
塩、コショウ(粗挽き)	少々
にんじん	1/2本
マッシュルーム	4個
サラダ油	小さじ1
A 塩	小さじ1/3
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1と1/2
柚子コショウ	少々
レモン(くし切り)	2切れ

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、塩、コショウを振っておく。
- にんじんは5mmの輪切り、マッシュルームは石づきを取って縦半分に切る。
- フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、表面が白くなったら、にんじんとマッシュルームを加え、油が回ったらAを入れてからめ、フタをして弱火にする。
- 3、4分したら、フタを取り、中火に戻して上下を返しながらよく火を通す。器に盛り、レモンを添える。



甲状腺疾患

20代から30代の女性に発症しやすい病気です。早期発見すれば、治療できる病気ですので、年に一度は血液検査を受けましょう。

甲状腺ホルモンは代謝に影響

甲状腺は喉の下にあり、そこから分泌されるホルモンには新陳代謝を促す作用があります。甲状腺疾患はそのホルモンの分泌量の過多、低下により引き起こされる病気です。

元気で食欲もあるのにやせてしまうバセドウ病

甲状腺ホルモン過多の亢進症で代表的な「バセドウ病」は、20~30代の女性に多い病気です。食べているのにやせてしまったり、元気なのに動機が激しくなったり、のぼせ、イライラ、のどの渇き、疲れやすいといった症状がみられます。

自己免疫の異常が原因で起こる橋本病

甲状腺機能低下による病気「橋本病」は、慢性甲状腺炎ともいい、自己免疫の異常が原因で起こる炎症です。皮膚の乾燥、むくみなどが表れます。30~40代の女性の発症が多いのが特徴です。

適切な治療をすれば怖くない病気

甲状腺疾患はある程度遺伝の影響を受けると考えられていますが、首の腫れや、疲れやすさなど、思い当たる人は、内分泌の専門医を受診しましょう。

妊娠・出産年齢になったら検査を！

甲状腺疾患は圧倒的に女性に多く、発症のピークは20~40代。妊娠や出産に影響が出やすい病気なので、検査をおすすめします。



覚えておきたい ワンポイントマナー

品物が先方に届く前に手紙で一報を

目上の人やお世話になった人など、あらたまって品物を送る場合は、品物が届く少し前に手紙またはハガキを送って、その旨を伝えましょう。

品物に添えるならグリーティングカードを

カードには頭語も時候の挨拶も不用なので、おしゃれなカードを見つけたら買い置いておくと便利です。品物にちょっと添えれば、心のこもった贈り物に。

近況や送る物のエピソードを添えて

夫の両親や親戚などには近況を書き添えて。親しい人なら送った物にまつわるエピソードを添えると、相手に気持ちが伝わります。

＜今回のテーマ＞

品物に添える送り状の書き方

品物を送るとき、ひと言メッセージが添えられているだけで、気持ちのこもった贈り物になります。



ナイスコミュニティーは
皆様の声を
反映させていただき
よりよいマンション管理を
目指します！

暑かった夏に少しずつ秋の気配が降りてきて、朝夕の風、陽の光に季節の
移ろいを感じます。皆さまには日頃より、弊社のマンション業務に対し、
格別のご理解とご協力を賜りましてありがとうございます。

『ナイスマンション管理研究所』では、よりよい管理を目指すために、
皆さまにアンケートのご協力をお願ひいたします。

今回のテーマは「節電について」です。

大変お手数をおかけしますが、下記の返信用ハガキにご記入の上、ご投函
していただきますよう、よろしくお願ひいたします。

アンケートにご協力お願いいたします。



キリトリ線

----- キリトリ線 -----

お客様アンケート

お住まいのマンション名をご記入ください。

マンション名 ()

該当する項目の□に✓をお願いします。

1. 節電の取り組みを行っていますか？

はい いいえ

2. ご家庭でどのような節電の取り組みを行っていますか？（複数回答可）

- A. エアコンの設定温度を高めにしている
- B. エアコンのフィルター掃除をこまめにしている
- C. 日射しを和らげるために『すだれ』などを使用している
- D. 使わない家電製品はコンセントから抜いている
- E. 冷蔵庫の設定温度を上げている
- F. 照明の電球をLED等に交換したり、省エネ家電製品に買い換えた
- G. テレビなどの家電製品をこまめに消している
- H. その他の節電の取り組みを教えてください()

3. マンションで取り組んでいる、または取り組んで欲しい節電対策は何ですか？

- A. 照明の間引き
- B. 電球をLEDに交換する
- C. 太陽光発電の導入
- D. 集会室等の共用ルームでの節電対策
- E. 各住戸への節電の呼びかけをする
- F. その他()

4. その他ご意見がございましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

※ ご不明な点は、下記までお問い合わせ願います。

【お問い合わせ先】

ナイスマンション管理研究所
TEL 045-501-5005

キリトリ線

郵便はがき

2 3 0 - 8 7 9 0

料金受取人払
鶴見支店承認

852

差出有効期間
平成23年10月
31日まで
(切手はいりません)

横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13
ニックハイム鶴見中央ビル2F
ナイスコミュニティー株式会社
ナイスマンション管理研究所 行

キリトリ線



アンケートにご協力お願いいたします。





省エネ調理法

食材を余さず使い切ったり、余熱を利用したり、保温効果を有効活用したり、知恵を使ってエネルギーを使わない調理法を紹介します。



食材を冷蔵庫の中で腐らせないためにほんのひと手間を！

<野菜編>

野菜を買ってたら、今日、明日で食べる分を選び分け、残りは以下の方法で保存を。

1.刻んで冷凍

長ねぎ、わけぎ、にら、みょうがなど、薬味に使う野菜は細かく刻んで冷凍しておけば、使いたいときにそのまますぐ使えて便利。

2.茹でて冷凍

ほうれんそう、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、かぼちゃなどは、固めに茹でて冷凍すれば、すぐに使え、調理時間も短縮。

3.炒めて冷凍

時間があるときに玉ねぎをみじん切りし、バターで炒めて冷凍しておけば、ハンバーグを作るときもひと手間はぶけて便利。

4.刻んで塩もみ

キャベツや小松菜など、かさばる葉物野菜は刻んで塩もみすれば、かさが減り、そのまま野菜炒めにしたり、ナムルにしたり。また、大根、にんじん、きゅうりなども切って塩もみしておけば、サラダや和え物に使えます。

<肉・魚編>

肉や魚は使いかけをそのまま残しておくと傷みやすいので、加工、半加工しておきましょう。

ひき肉は炒めて冷凍

ひき肉は炒めて、塩・コショウ味、甘辛しょうゆ味、ピリ辛味噌味など、味をつけてから1回に使う分を小分けしてラップに包み冷凍。野菜と一緒に炒めたり、卵に混ぜたり、いろいろ使えます。青魚は生姜を効かせた調味液で煮る秋刀魚やいわしななどの青魚は、内臓を取ってから、酒、しょうゆ、みりんに生姜のすり下ろしとねぎの青部分を入れてコトコト煮ておきます。

こま肉は炒めて味をつけておく

例えば、豚こま肉なら炒めて、塩、コショウし、しょうゆで味付け。牛こま肉なら炒めてすき焼きや焼肉のタレにからめておけば、サラダのトッピングに使えます。

鶏肉や切り身の魚は味噌漬けに味噌をみりんで伸ばして味見をして味噌床を作り、鶏肉や切り身魚を漬けておきます。困ったときのおかずの大活躍です。

余熱利用で時短＆節約

煮る＆蒸す「Wクッキング」

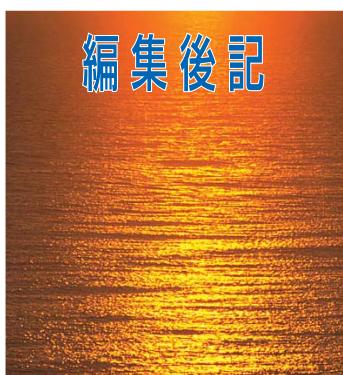
煮物を作るときやパスタを茹でるときに蒸し器を使えば、コトコト煮込んでいるときに、その蒸気を使って上では野菜や肉を蒸せば、一石二鳥。

包んでコトコト「保温調理」

カレーやシチュー、おでん、チャーシューなど、コトコト煮込む料理は、加熱して沸騰させたら、鍋を火から下ろしてパスタオルや古いセーターで包んで、ふた付きの発泡スチロールの箱に入れて待つだけ。1、2時間でしっかり味がしみ、肉もふっくらおいしくできあがります。魚の煮物などは1分煮て20分保温すれば完成。加熱時間が短いので素材の旨味や質感がしっかり残っているのも魅力です。



ホームページアドレス <http://www.nicecommunity.co.jp>



東日本大震災から半年がたちました。地震と津波による被害に加え、福島第一原発の事故は私たちの生活環境を大きく変えようとしています。この事故をきっかけに、生活に欠かせない電気、その電気を作るエネルギーに関して、真剣に考えるようになりました。環境を守るためにも大切なエネルギーを無駄なく使っていく生活に切り替えなければなりません。Life Cafeでは前号につづき、「もしも…に備える」をテーマに、保存食の缶詰を特集しました。節約、節電も無理や我慢は長続きしません。生活の知恵者として楽しみながら、工夫する暮らしを実践していきましょう。皆さんのご意見、ご感想をお待ちしています。

〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13 ニックハイム鶴見中央ビル
ナイスコミュニティー株式会社
ナイスマンション管理研究所「ライフ・カフェ」編集室

COMMUNITY INFORMATION

いつも身边に！
あなたの笑顔をささえる
暮らしのパートナー



ナイスコミュニティーは
豊富な経験と確かな技術で
マンションライフの安心・安全を
サポートしています。

編集・発行
ナイス コミュニティー株式会社

快適生活を応援します
ナイスマンション管理研究所

〒230-0051
神奈川県横浜市鶴見区鶴見中央3-2-13
ニックハイム鶴見中央ビル
TEL.045(501)5005
FAX.045(504)3498

快適マンションライフを目指して
安心・安全に暮らす

節電生活①

夏が終わっても、節電生活は続きます。
無駄なし生活を心がけましょう。

● ながらテレビをやめる

朝起きたらテレビのスイッチを入れ、時計代わりにしていませんか？ 台所でお料理を作っているとき、背中でテレビの音を聞いていませんか？ ながらテレビをやめましょう。

● 携帯電話の充電注意報

携帯電話の充電器がコンセントに差し込んだままになってしまいませんか？ 充電時間をチェックし、無駄な長時間充電をやめ、充電器は使うときだけコンセントに差し込みましょう。

● 麦茶は卓上ポットに

冷蔵庫の扉の開け閉めの回数を減らすために、麦茶と氷を卓上ポットに入れて、テーブルの上にカップと一緒にセットしておきましょう。そんな工夫も節電につながります。

● 調理家電のコンセントを抜く

トースター、電子レンジ、ミキサー、電気炊飯器のコンセントは抜いておき、使うときだけコンセントに差し込んで。保温にかかる電気代も要チェックです。

● 外が明るいうちは照明を切る

部屋に入ると電気のスイッチをつけるのが習慣になっていませんか？ 外が明るいうちはできるだけ窓際の近くで。秋の夜長、時にはロウソクを灯して過ごすのもロマンチックです。

