



# 夢づくり住宅ニュース

2013年 5月号

## フライパンひとつでクッキング！！

新年度が始まり、何かと忙しいこのシーズン。“フライパンひとつ”で色んな料理を手軽に作る人が増えています。今どきの“おうちご飯”の救世主とも言える「フライパンひとつクッキング」をチェックしてみましょう！



参照：日経WOMAN

### ご飯がすすむ、揚げ出し豆腐



食材を1～2品加えるだけで、簡単においしいおかずができるキッコーマンの『うちのごはん おそうざいの素』シリーズに「揚げ出し豆腐」が仲間入りしました。絹ごし豆腐1丁、フライパンひとつがあれば、約6分の調理時間で、揚げ出し豆腐が簡単に作れます。9種類の野菜だしのうまみが詰まったみぞれあんをたっぷりとかけていただきます。



『うちのごはん』シリーズは、“毎日食べても飽きない和風おそうざいの素”がコンセプトで、丁寧に手作りした味を目指し、家庭でよく使う調味料を中心に味付けされ、化学調味料や着色料は無添加です。この『うちのごはん』シリーズの今年度の目標売上高は、約50億円の見込みで、やはり手軽においしいお料理を作りたいという消費者のニーズは高まっているようです。

『うちのごはん おそうざいの素』シリーズは全23種類。常温保存でき、賞味期限は1年ですので、常備にもおすすすめです。

### フライパンひとつでパスタ料理



日清フーズからは、パスタもソースもひとつのフライパンで調理可能な「マ・マー フライパンひとつで作るカルボナーラ/ナポリタン」が発売されたばかり。独自技術でゆで時間を短縮させた早ゆで・スーパーフロント製法のスパゲティと、粉末状でサッと溶けやすい独自配合のソースがセットになっています。短時間でもアルデンテな食感に仕上がしやすいよう、スパゲティは通常の1/2の長さになっています。

### レシピ本も続々と発売



最近では、続々と「フライパンひとつクッキング」関連図書が発売されています。中でも、3月に発売された『わたし専用！フライパンひとつ、鍋ひとつで作れる簡単レシピ』（宝島社）は、料理初心者や1人暮らしの方にもオススメのレシピ本です。材料はすべて一人分の分量で表記しており、難しい食材は使わず作り方も簡単です。

### お試しレシピ

フライパンひとつでクッキングでなんとケーキも作れちゃいます！GWあたりにぜひトライしてみたいはいかがでしょうか？

#### 【フライパンひとつでできちゃう♪お手軽イチゴケーキ】



◆材料（直径25cmのフライパンを使用の場合4～5人前）

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| (A) 煮イチゴ          | (B) 生地            |
| ・イチゴ 600g（約2パック）  | ・ホットケーキミックス 100g  |
| ・砂糖（三温糖） 200g     | ・卵 1/2個           |
| ※甘さ控えめにしたい場合は160g | ・砂糖 10g           |
| ・レモン汁 大さじ1        | ・牛乳 80cc          |
| ※なくても可            | ・バター（またはマーガリン） 5g |

#### ◆作り方



- イチゴのへたを取り洗って水切りする。
- Aの材料で煮イチゴを作る。フライパンにイチゴを入れて、砂糖を全体にまぶす。レモン汁を加え、弱火で約10分、アクを取りながら煮る。（プロセス1）イチゴの原型を保ちながらも、トロトロして濃い赤になったら煮イチゴの出来上がり。（プロセス2）
- いったん煮イチゴを別の皿に移し、フライパンを洗い、中央に煮イチゴの果肉の部分丸く並べる。（ソースは仕上げに使うのでとっておく）
- ボールにホットケーキミックス・卵・砂糖・牛乳を入れて泡だて器で混ぜる。レンジ加熱で溶かしたバターを加える。
- 3に4の生地を流し込み、ふたをして弱火で15分くらい焼く。（プロセス3）
- 全体にフツフツと穴が空いて、火が通ったら、火を止めてふたをしたまま5分おく。
- フライパンと生地の上に竹串で軽くすき間を入れて、フライパンに大きめの皿をかぶせてから、お皿ごとフライパンをひっくり返してケーキを取り出す。
- カットし、3で余ったソースをかければ完成！



#### 【甘くないから軽食にも！フライパン・ケーキサレ】



ケーキサレの“サレ”とは、フランス語で“塩”。つまり、お惣菜のような甘くない塩ケーキのことです。一般的には、生地と野菜類などの食材と一緒にパウンド型などに入れてオーブンで焼きますが、今回はフライパンひとつで作れるお手軽レシピ♪

#### ◆材料（1人分）

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| ・ホットケーキミックス 100g | ・卵 1個     |
| ・玉ねぎ 1/8個        | ・牛乳 50ml  |
| ・ベーコン 2枚         | ・塩 少々     |
| ・プロセスチーズ 30g     | ・黒こしょう 少々 |
|                  | ・バター 100g |

#### ◆作り方

- 玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊に切る。プロセスチーズは角切りにする。
- ボウルに卵を割りほぐし、牛乳とホットケーキミックス、塩と黒こしょうを加えて混ぜる。
- 2に1を加えて混ぜ、バターを溶かしたフライパンで、ふたをして弱火で両面焼く。

簡単でおいしい「フライパンひとつクッキング」は、食後の洗いものも楽チンで、忙しい時期の強い味方になりそうですね！



# ガーデニングの年間計画を立てよう!

今年は桜の開花が例年になく早く、そろそろお庭での土いじりが楽しくなる季節がやって来ました。春先に何を植えるか考えている人も多いでしょう。さらに次の春までのガーデニング計画が立てられれば最適なタイミングで植え替えができますよ。

参照：sumoジャーナル 他



## 4~5月 春はゴールデンウィークを目途にハーブの苗を植えよう

とにかく丈夫なハーブはガーデニング初心者にとってぴったりです。なかでもオススメなのが、フレンチラベンダー。普通のラベンダーが日本の夏の過湿な環境に弱いのに、フレンチラベンダーは暑い地方でも大丈夫です。花もきれいなので、他のハーブも加えてプランターを作るのもオススメです。

組み合わせるハーブとしてはローズマリーやタイム、オレガノなどがぴったりです。お料理の調味料としても使えますし、複数のハーブを組み合わせるとハーブティーを作ることでもできます。時期がくると小さく可愛い花をつけてくれるので、見た目でも香でも味でも癒してくれます。



フレンチラベンダーはウサギの耳のような苞葉が特徴です。苞葉には花を保護する役割があります。



左がローズマリー。右はタイム。どちらも調味料としてよく使われるハーブです。

## 6~8月 夏は野菜のなかでは手が届かないミニトマトにチャレンジ

夏になったらミニトマトにチャレンジしてみましょう。ミニトマトは種類も多く、食べられる植物としては育てるのが簡単なので、初心者にとってぴったりです。

ガーデニングの計画を立てるときは、育てたいものより、まず自分の家の庭で育つものを選ぶことが大切です。最近は共働きの方も多いので、みなさん自分の家の1日を通しての日当たり具合を知らない場合も多いので、その点、ほかの野菜に比べて、そこそこの日当たりがあればプランターでも育ってくれるミニトマトなら失敗も少なく、オススメです。



### イエローアイコ

ゼリーが少なく果肉が厚いので、果汁が飛び散りにくく、口の中に果皮が残りにくい品種です。甘みが強く、酸味はかなり控えめ。生食以外にも煮る、焼くといった加熱調理にも向いています。



### アイコ

長型のプラムタイプで肉厚・ゼリーが少ないタイプです。丸型のミニトマトとは違った食感で糖度も高く、食味は極めてグッド! 実もつきやすいので、プランター栽培にもってこいです。



### ミニキャロル

種まきから70日くらいで収穫できます。果実は小粒です。甘くてコクがあり、割れにくく豊富な品種です。ミニトマトの代表品種で、丈夫で病気害虫知らずとあって良いでしょう。

## 9~10月 秋になったらプランターの土を新しいものに替え、春に咲く球根を植えよう

秋になったらプランターの土の入れ替えを行いましょう。一年に一度くらいはプランターの土も新しいものにしてあげた方が植物は元気に育つのですが、土を捨てられない、という場合は土のリサイクル材を使う方法があります。土のリサイクル材とは、肥料のほかに土を中性にする石灰や、排水性を高める木炭などを混ぜたものです。古い土を砕いてふるいにかけ、ゴミなどを取り除いたあとリサイクル材を適量混ぜてあげるだけで土がよみがえります。

10月にはホームセンターの園芸コーナーには、水仙やチューリップなど春咲の花の球根が出回り始めるので、好みのものを買って、土の入れ替えの終わったプランターに植え付けましょう。

## 11~12月 春咲の球根を植えたプランターにパンジーやビオラなどを一緒に植えるのも◎

11月に入ってコタツが恋しくなったら、春先まで元気に咲いてくれる冬の花たちを植える準備を始めましょう。

11月を過ぎるとパンジーやビオラなど、冬に元気よく咲く花の苗が出回り始めます。このころでもまだ春咲の球根が売られているのでパンジーやビオラなどの花の苗といっしょに、このタイミングで春の花の球根を植えてあげるのもいいですね。

球根だけだと土の上に何もないので、つい水やりを忘れることもあります。冬から春に咲く花と一緒に植えてやれば、見た目も寂しくないし、球根の存在を忘れることもないというわけです。

## 1~3月 この期間は土いじりはお休みですが、花はしっかり咲いてくれます。

1年で最も寒いこの時期は土いじりはしばらくお休み。でもプランターにはパンジーやビオラなどが元気に咲いてくれるし、3月には水仙やチューリップなども芽を出してくれるのでさびしくありません。前の年の秋から冬にかけて準備した成果を楽しみましょう。



## 番外編 夏に向けて緑のカーテンを作ろう!



### フウセンカズラ

ツル性植物で、風船のような実がなることから「フウセンカズラ」と呼ばれています。夏には小さくて白い花を咲かせます。風で揺れる風船が可愛く、フラワーアレンジメントやリース作りにも使われます。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
	タネまき					
	苗の植え付け					
	間引き・ネット張り					
		摘芯・誘引(適宜)				
			開花			
			追肥(適宜)			
				結実		
			水やり(適量)	水やり(たっぷり)		

今の時期から植えるなら、フウセンカズラはぴったりです。本葉が5~6枚になったら、茎の先端を2~3cmカットする「摘芯」をすることで、脇芽が出やすくなります。また、ツルが伸びてきたらネットに絡まるよう、所々紐等で軽く留めてあげます。(「誘引」)

※今月は「にしむらリフォーム」はお休みとさせていただきます。

これからも定期的に夢づくり住宅ニュースを発行していきます。ご要望などがありましたらご連絡下さい。  
にしむら工務店ホームページ

<http://nisimurakoumuten.jp>

## にしむら工務店

一宮市大和町毛受辻畑96  
Tel.0586-43-0505 zFAX0586-43-0572  
携帯 090-3483-1420