



夢づくり住宅ニュース

2012年4月号

参考文献：Wikipedia HP、
働カネソ22HP、クックパッドHPなど

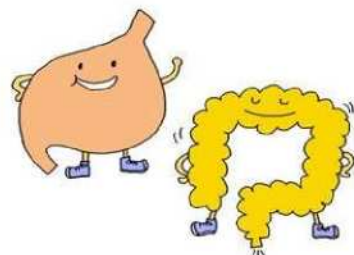
冬キャベツ春キャベツ

葉物の野菜の中で最も使い勝手がよく、よく食べられているものといえば、刻んでサラダや揚げ物の付け合せにしてもよし、スープや炒め物などに調理してもよしの、キャベツでしょう。キャベツの旬は春と冬の二期あり、それぞれ異なる特性をもっています。両方が食べられる時期には、是非料理方法にあったキャベツを選びましょう。



キャベツのえいよう

キャベツにはビタミンA、B1、B2、C、E、K、ナイアシン、カルシウム、リン、鉄、カリウム、マグネシウムなどが含まれています。ビタミンUはキャベツから発見されたもので、粘膜を丈夫にする作用があるため、胃腸薬の成分として使われています。またビタミンKには出血したときの血液凝固作用があるため、胃腸の潰瘍の傷口が早くふさがる作業があるとされます。さらには繊維質も豊富であるため、腸内環境を清浄に保つ効果が期待されます。したがって、キャベツは胃腸に優しい野菜であるといえます。火を通せば大量にと



ることもできますが、ビタミン類は熱に弱いものも多く生食が適している場合もあります。、どちらも上手く摂取すると良いでしょう。

冬キャベツ



冬キャベツは巻きがしっかりしているので煮崩れしにくく、煮ると甘味が増します。ロールキャベツなどに向いています。濃い緑色で巻きが固く、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。

春キャベツはみずみずしくて柔らかいので生食向きで、コールスローサラダなどにオススメです。巻きがふっくらとしていて頭がとがっていないものを選びましょう。



春キャベツ

キャベツのなかま



白菜や水菜、小松菜など葉物の野菜の多くがキャベツと同じアブラナ科アブラナ属の野菜で、つける花はおおよそ菜の花と同じものです。それらは菜花として食べることができます

が、カリフラワーやブロッコリーのように変わった形状の花を食用とするアブラナ科の野菜もあります。長年の品種改良によって様々な野菜が作られてきました。



●○○加熱して食べるキャベツレシピ●○○



とんぺい焼き
(1~2人前)
キャベツ100g、
豚バラ薄切り50g、
天かす大さじ2、
塩コショウ少々、
マヨネーズ、お好み

- 焼きソース、かつお節、青のり各適量
A{卵2個、塩ひとつまみ}
①豚バラ肉を1cm中に切ってフライパンで白くなるまで炒める。千切りキャベツを加えて炒め、しんなりしたら天かすと塩コショウを混ぜてフライパンから取り出す。
②フライパンに油をひいてAを薄く焼き、取り出しておいた具材を包む。両端を真ん中に折りたたむようにすると良い。
③皿に盛って、マヨネーズなどをかけていただく。



豚とキャベツの重ね蒸し
(2人前)
キャベツ1/4カット
豚こま切れ200g
水50cc、塩少々
タレはポン酢と大根おろしを各自適量

- ①キャベツをざく切りにして芯に近い部分と柔らかい部分を分けておく。
②フライパンに芯に近い部分のキャベツを敷き詰め、その上に豚肉を重ねないように並べ、塩を全体に振る。
③その上にキャベツ、肉と順に同様の手順を行い、3層程度にする。
④ふたをして中火にかけ、キャベツがしんなりして豚肉の色が変わったら火をおろす。
⑤タレでいただく。

●○○生のまま食べるキャベツレシピ●○○



塩ダレキャベツ
(4人前)
キャベツ1/2個、
塩小さじ1
塩ダレ {ニンニク1片
ごま油大さじ1
うま味調味料小さじ1
塩、荒挽き胡椒、適宜}

- ①キャベツを食べやすい大きさにちぎってボールやビニール袋に入れ、塩小さじ1を入れて水分が出るまでもんでおく。
②キャベツをぎゅっと握って絞る。
③塩ダレ材料を混ぜ合わせてあえる。塩の量は味をみて調製する。



コールスローサラダ
(3~4人前)
キャベツ1/2個、
コーン50g、
塩小さじ1、
レモンか酢大さじ2、
マヨネーズ大さじ3、

- 牛乳大さじ1、粉チーズ大さじ1、粒マスタード小さじ1、蜂蜜小さじ1、黒胡椒適宜
①キャベツを千切りにして塩をもみこみ、10分ほど置いて水気を切る。
②全ての材料を混ぜ合わせて完成。

キャベツの上手な保存方法

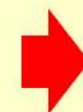
冬キャベツは比較的長持ちします。新聞紙にくるんで冷暗所や冷蔵庫で保存します。春キャベツはしおれやすいのでなるべく早めに消費しましょう。芯をくりぬいたところに湿らせたキッチンペーパーをつめて、ビニール袋に入れて保存します。



右：冬キャベツ
左：春キャベツ

にしむらリフォーム Before ⇒ After

このコーナーでは、当社が行ったリフォーム工事について写真でご紹介しています。今回は外構工事です。



日本の桜とアメリカの桜

参考資料: Wikipedia HP
HPなど

アメリカ合衆国の首都ワシントンD.C.のポトマック河畔の桜並木は、**世界の名所**の一つになっています。毎年3月末から4月のはじめにかけてシーズンには、盛大に「桜まつり」が開催され、全米から観光客が訪れ、パレードやその年の「桜の女王」が選ばれます。この桜は明治の終わりごろに、アメリカのタフト大統領夫人の希望により、当時の尾崎行雄東京市長がプレゼントしたものです。

～日本とアメリカの桜の違い～



日本の桜は、いっせいに花開き満開になったと思ったら、あっという間に散ってしまいます。風が吹けばはらはらと花びらが舞い落ちる様には風情があります。桜吹雪などといった言葉が生まれる所以です。日本では花がきれいなままで首からポトリと落ちることから、武士が嫌ったといわれます。

ワシントン州の桜は風どころか雨が降ってもしっかりと枝にしがみつき、はらはらと散るところか、2週間や3週間は咲いています。終わりの頃には何となく茶色がかかった色合いになります。それでも枝にしがみついている。情緒のかけらもないかわりに、なんとも遅しい限りです。



知っていましたか？

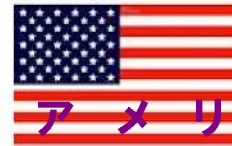
ハナミズキはアメリカ生まれなんです！

ハナミズキはミズキ科ミズキ属に属する植物で学名はCornus florida。北アメリカ東部(オンタオやマサチューセッツからフロリダやテキサスまで)やメキシコ北東部に自生する落葉広葉樹で、高さ4～10m程の小高木です。

今、日本に根付いているハナミズキのルーツは1915年(大正4年)に桜の返礼として東京市に贈られたものだといわれています。



お花見の違い



アメリカにはもちろんお花見はありますし、桜の木だってたくさんあります。お花見のことは、“Blossom Viewing”と良い、例えば桜の木を愛でるなら“Cherry Blossom Viewing”と言います。ただ、日本人の考える“お花見”とは少し違うようです。

アメリカでは公共の場所でアルコールを飲むのが**禁止**されている為、**にぎやかな宴会**などはありません。

アメリカでお花見と言えば、文字通り花を愛でながらお散歩したり、ドライブすることを指します。**BBQ**などもやるようですが、それは家の敷地内でのことです。



花見(はなみ)とは、日本で昔から慣行的に行われている行事で、屋外で桜(さくら)や梅(うめ)の花を鑑賞しながら、春の訪れを楽しむ行事です。また、開花した桜の下での宴会は、夜桜見物(よざくらけんぶつ)と称して夜に行われることもあります。

大体4月の始め頃になると、満開の桜の下で飲んだり食べたりする宴会が催(もよお)され、新入社員や大学の新生などにとっては、この宴会のための場所取りが最初の仕事になったりします。夜桜の雰囲気を盛り上げるために、提灯(ちょうちん)をぶら下げてライトアップをする所もあるようです。



桜スイーツランキング♪

1位

桜餅



2位

桜まんじゅう



3位

ケーキ系



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FAX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
TEL0586-43-0505 FAX0586-43-0572
携帯 090-3483-1420