

北勢だより 2021 6月号

皆さんこんにちは*6月といえば紫陽花が見頃です。一度だけ、男鹿半島にある雲昌寺の紫陽花を見に、足を運んだことがあります。青色の紫陽花が一面に広がっていて、とても絶景でした。その時は、秋田名物の『ババハラアイス』が紫陽花と同じ青色をしたラムネ味で販売されていましたよ♪今は、来場制限もされているそうなのでお出かけの際は下調べをしてから足を運んでみてください(o^o)

かんたんレシピ

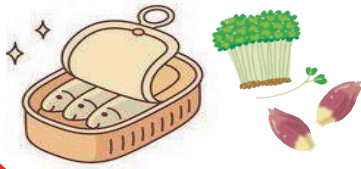
オイルサーディンとキムチの薬味丼

オイルサーディンの缶詰とキムチで炊き込んだ味わい深いご飯に、薬味のさわやかさをプラスした丼です。

材料

(2人分)

- 米…1合、
- オイルサーディン…1缶、
- キムチ…100g、大葉…4枚、
- みょうが…1本、
- かいわれ大根…1/4パック



- ①米を洗って炊飯釜に入れ、オイルサーディンの汁を加えて分量分の水を入れる。さらに、サーディン、キムチを加えて炊飯器で炊く。
- ②大葉は粗切り、みょうがは縦2等分にして斜め薄切り、かいわれ大根は2〜3センチ幅に切って混ぜ合わせる。
- ③①が炊き上がったたら、ざっくりと混ぜ合わせて、器に盛り、②のをせる。

※炊き上がったたら、サーディンを崩しすぎないようにざっくりと混ぜると、サーディンの味わいもしっかり楽しめます。
※サーディンのオイルを出汁として加えることで、さらに旨みが増します。

季節湯を楽しみましょう ~6月 どくだみ湯~

今月の季節湯は、『どくだみ湯』を紹介します。どくだみは、漢方名で「十薬」と呼ばれ、あせもや湿疹などに効果的。湿気が多くなり、これから暑くなる季節にぴったりです。

どくだみ湯の作り方

入浴時にどくだみの入った袋を軽く揉むのも良いですよ♪

- ①生のどくだみの葉や茎を水洗いして適当な大きさに切ります。
- ②不織布ティーバッグ等に詰めて浴槽に入れ、そのままお湯を張ります。



古くから親しまれ、日本三大薬草のひとつとも言われているどくだみ。健康茶としても広く知られ、10以上の効果があるそうです。

- ※お肌に合うか心配な方は、コットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。
- ※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。

梅雨の時期につらい、頭痛(片頭痛)予防 ~食べ物編~

頭痛にお悩みの方は、食事の内容にも工夫してみてください。

積極的に摂りたい栄養素が、頭痛予防に有効な、マグネシウム、ビタミンB2です。

和食を食べよう♪



マグネシウム

マグネシウムは海藻や納豆などの大豆製品、玄米などに多く含まれます。みそ汁や納豆など、和食にはマグネシウムを含む食材が多く使われるので、和食のメニューを意識するとよいでしょう。マグネシウムはナッツ類にも多く含まれているので、おやつをナッツに変えてみるのもいいですね。



ビタミンB2

ビタミンB2は肉や魚、牛乳などに多く含まれます。これらの食材は、食べているようで意外と必要量が摂れていないものです。毎食しっかり摂るようにしましょう。



マグネシウムを含む食材と、ビタミンB2を含む食材を合わせて調理することで効率的に摂る方法もあります。例えばサバにはビタミンB2、みそにはマグネシウムが含まれるので、サバのみそ煮にすると2つの栄養素を同時に摂ることができるのでおすすめです。ちなみに、玄米や納豆、ホウレンソウは、マグネシウムとビタミンB2のどちらも含んでいる便利な食材です。



ご家庭で出来る!! 夏に向けて!! 放置は危険!! エアコンを隅々まで掃除する方法

エアコンを頻繁に使う季節になりました。使う前に掃除をしなくては!と思っても一般家庭でエアコンの掃除って出来るの?という疑問がある方も多いと思います。今回は、ご家庭で出来るエアコンを隅から隅までキレイにする掃除方法をご紹介します。ぜひ読んでみてください。

***フィルター:用意するもの⇒歯ブラシ**

①まずはフィルターを水洗いします。フィルターは、この奥にある熱交換器をホコリから守るために設置しているもの。ここにホコリが溜まりすぎていると、熱交換器が空気を吸い込む際にエアコンに余計な負担がかかってしまい、冷暖房の効率が落ちてしまいます。

②使い古した歯ブラシで擦って落としていきます。掃除機を使って吸い取ってもOKです。汚れが取り終わったら、洗い流してしっかりと乾燥させてください。水分が残っているとカビが繁殖する原因になります。

【注意】作業の前にコンセントは必ず抜いておく!

***エアコン内部:用意するもの⇒スポンジ**

③フィルターを乾かしている間に、ほかの部分の掃除をしていきましょう。目立つホコリはざっと掃除機で吸っておきます。

④手では届かない部分には、柄の付いたスポンジが便利。100円ショップのボトル洗浄用スポンジがオススメです。

⑤ルーバーも開いて裏表とも拭きます。細かい部分には小さくカットしたスポンジが活躍。

***熱交換器:用意するもの⇒エアコン内部クリーナー**

【熱交換器はフィルターを外すと現れるシルバーの金属部分。フィルターに守られているもののホコリが溜まりやすく、運転中に結露しやすい部分なので、カビ発生の懸念も。】

⑥熱交換器と、ルーバーにもエアコン内部クリーナーをスプレーします。スプレーの使用方法については、製品パッケージに記載されている使用方法を守ってください。

※吹き出し口から垂れてくる場合もありますので、その際は室内機のまわりや電源部分、コンセントにカバーしておく(養生する)と安心です。

⑦仕上げに入ります。水気が残っていればしっかり拭いて、フィルターや開いたカバーなどを元に戻します。抜いていたコンセントを差して電源を入れ、**1時間以上、送風運転**にして内部を乾かせば完了です! 熱交換器に水分が残ったままだとカビの原因になるので、送風運転は忘れずに行ってください☆