

サイコロ豚テキ オニオンステーキソース

オニオンステーキソースがヤミツキになる美味しさのサイコロ豚テキです。パプリカのビタミンCは熱に強く、美肌効果や免疫力の向上が期待できます。



材料 - 2人分 -

豚肩ロース肉..... 300g
塩ヨーグルト..... 100g
(ヨーグルト100g+塩ひとつまみ)
塩胡椒..... 適量
パプリカ..... 適量
サラダ油..... 大さじ1

オニオンステーキソース

おろし玉ねぎ..... 30g
大根おろし..... 40g
おろし生姜..... 7g
醤油..... 70cc
みりん..... 100cc
煮切り酒..... 100cc
ハチミツ..... 20g
酢..... 25cc

付け合わせ

ミックスリーフ..... 適量
ミニトマト..... 1個
うずらの茹で卵..... 1個
ブロッコリー..... 2房

調理時間 15分 / 漬け時間 60分

◆ 下準備 ◆

豚肩ロース肉は一口サイズのサイコロに切り分ける。
塩ヨーグルトに豚肩ロース肉を60分漬け込む。
オニオンステーキソースの材料を混ぜ合わせておく。
パプリカは1cm幅の細切りにする。
付け合わせは皿に盛りつけておく。

◆ 作り方 ◆

- ① 塩ヨーグルトに漬けた豚肩ロース肉をキッチンペーパーで拭き取り、塩胡椒で下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し①を全面焼く。途中パプリカを加えて火を通す。
- ③ パプリカのみ取り出して皿に盛り付ける。
- ④ 全面焼き色がついた豚肩ロース肉にオニオンステーキソースをまわしかけ、強火で絡める。
- ⑤ ③で盛りつけたパプリカの上に④を並べ、残ったソースをかけて完成。

ヨーグルト×お肉×玉ねぎの栄養と効果



肉をヨーグルトで漬け込むと、ヨーグルトの中のタンパク質が肉の保水性を高めて、仕上がりがしっとり柔らかくジューシーになります。



タマネギには、独特の香りと辛みの成分「アリシン」が含まれていて、豚肉などに含まれるビタミンB1の吸収を助けてくれます。これにより、血行を改善して体を温める、胃腸の働きを助けるなどの効果があります。

house+ (ハウスプラス)

〒444-0422 愛知県西尾市一色町味浜下郷 65-2

TEL. 0563-65-5551 FAX. 0563-65-0926

ハウスプラス 西尾

検索



2023

5

May



◆ 5月の誕生石

ヒスイ

「繁栄」「長寿」「幸福」

◆ 5月の花

バラ、藤、
カーネーション

カーネーションに気持ちを込めて

新緑が太陽の光を浴びてキラキラと輝き、さわやかな風が心地よい季節になりました。5月の第2日曜日は母の日。花屋さんにはカーネーションをはじめ、色とりどりの花が並びます。花に想いを託すという風習は17世紀頃にトルコからヨーロッパ中に広がったとされ、日本に伝わったのは、明治初期頃のことだとか。そこからもう少し時間が経過して、明治末期頃に日本で初めて母の日のイベントが開かれたのだそうです。明治の頃から普段はなかなか言葉にできない想いを花に託していたのですね。なんと奥ゆかしい風習です。今は何でもデジタルで利便性ばかりが追求される世の中になっていますが、気持ちを込めて用意した綺麗なカーネーションに手書きのメッセージを添えれば、それに勝るものはないのかもしれない。いつの時代も人の心や気持ちを大切にしていきたいですね。



INDEX

・紅茶がもつうれしい効果

・日本人なら知っておきたい
和食マナー講座

・見た目もかわいく、手間もかからない
多肉植物がある生活

・サイコロ豚テキ
オニオンステーキソース

紅茶がもつうれしい効果

紅茶は、味や香りが楽しめるだけでなく、心と体を健やかに保つはたらきがあります。茶カテキンによるダイエット効果のほか、紅茶の色のもととなるテラフラビンが、体内の活性酸素を抑え、老化防止や美肌づくりにつながります。さらに紅茶特有の香りがリラックス効果をもたらしてくれます。

ダイエット効果

美肌効果

アロマ効果



香りと効能でえらぶ世界三大銘茶

たくさんの種類がある紅茶。その中でも特に高い香りと上品な味わいが楽しめるものを世界三大銘茶と呼んでいます。茶葉によって効能や香りも色々。ぜひ自分に合ったものを探してみてください。

ダーズリン(インド)

効能

生活習慣病の予防、疲労回復、ストレス緩和、ダイエット効果

香り

マスクットに似たすっきりとした香りが特長

おすすめ

ストレートで紅茶本来の香りと味を楽しむのがおすすめ

ウバ(スリランカ)

効能

抗菌作用、利尿作用、頭痛の改善、むくみの解消

香り

メントール系のスーッとさわやかな香りが楽しめる

おすすめ

ほのかな渋みがミルクと良く合うので、ミルクティーに最適

キーマン(中国)

効能

ストレス緩和、リフレッシュ効果、新陳代謝・血行の促進

香り

発酵度数が高く、スモーキーで甘い香りが特長

おすすめ

レモン果汁などを少し加えると爽やかな味わいに

日本人なら知っておきたい 和食マナー講座



＼お店でも使える/
和食の3つの基本マナー

Manners 01

一つ目の和食のルールは、手で持てるサイズの器は手で持つことです。大きなお皿や持ちにくい形をしている器などに料理が盛り付けられている場合は、いったん取り皿に移して食べるようにしましょう。ちなみに手のひらを添えて料理を口元に運ぶ「手皿」は一見上品な仕草にも見えますが、実はマナー違反。かわりに和紙で作られた「懐紙」を使うのもおすすめです。

Manners 02

和食は「先付け」がある会席料理を除き、汁物、ご飯、主菜、副菜の順に食べすすめるのが基本とされています。また、料理は食べる順番に配膳されていることが多く、向かって左側や手前に置かれているものから食べ始め、奥にある料理へと箸をすすめます。これは和食のマナーの一つであり、さまざまな料理をバランスよく食べることができるという利点もあります。

Manners 03

食事の前に出されるおしぼりはあくまでも手を拭くために用意されたもの。おしぼりで口やテーブルを拭くのはNGです。もしもテーブルが汚れてしまったら、懐紙を使うか台拭きで拭きとるようにしましょう。使い終わったおしぼりは汚れた部分を内側にしてたたみ、元の場所に戻しておきます。また、口元を拭きたい時は懐紙を取り出して使うとスマートです。

MEMO

懐紙(かいし・ふとこがみ)は、その名のとおり懐に入れて携帯する紙のこと。二つ折りの和紙で、あらたまった席やお茶会などに出席する際の必需品です。ハンカチやティッシュペーパーとしても使えるほか、お皿やコースター、メモ用紙など幅広く利用できる万能アイテムです。色柄も豊富なので、お気に入りを探してみてください。

＼見た目もかわいく、手間もかからない／

多肉植物がある生活



観葉植物として多く見られる、葉や茎や根が肥大化・多肉質化して水分を蓄えられるしくみになっている植物です。乾燥に強く、頻繁に水あげをしなくていいのでお手入れがとっても簡単。ぷっくりとした見た目のかわいらしさから、インテリアとしても人気を集めています。お部屋に飾って、癒しの空間をつくってみませんか。



01 セダム属

肉厚の小さな葉が密集している可愛らしい姿が人気の品種

オーロラなど

寒さや暑さには比較的強いのですが、夏の蒸れが少々苦手なので、風通しの良い場所で育てましょう。また、日光がとにかく好きなので、1年を通して強い光の当たる窓辺に置いてあげるのがおすすめです。生育が早いのもセダム属の特徴。

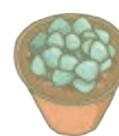


02 クラッスラ属

小型のものから3~4mの大型のものまで変化にとんだ姿が魅力の品種

金のなる木など

過湿に弱いので、水のあげすぎには要注意。雨に当たるとも根腐れの原因になるため厳禁です。上へ伸びる種類が多いので、挿し木などで定期的につくり直してきれいな姿をキープさせましょう。



03 ハオルシア属

葉がとがった硬葉系と、やわらかく透明な葉の軟葉系の2種類

零石(しずくい)など

見た目にさまざまなバリエーションがあり、お部屋の雰囲気に合わせてやすいところがポイント。寒さや暑さに強く、育てやすい品種です。強い光に当てると葉焼けしやすいので直射日光を避けて室内で育てるようにしましょう。



04 エケベリア属

葉っぱがお花のように広がった「ロゼット型」が特徴

春うらら など

夏の蒸れが苦手なので、風通しなどに気をつけるようにしましょう。水やりは乾かし気味にし、葉がしわしわになってきたら水をあげる程度で大丈夫。日光が大好きなので、窓辺などの日なたに置いてあげるようにしましょう。

増やすことでも楽しめる多肉植物

葉挿し

ちょっと手が触れてしまい、ポロツと取ってしまった葉などは、捨てずに土の上に寝かせておくだけで、新たに根が出てきます。その際、葉先から水が入ることで葉が腐ってしまう場合があるので、水やりはしないこと。数日して根が出てきてから水をあげはじめるようにしましょう。

挿し木

伸びすぎた茎はカットし、カットした子株は発根させ新しく育てることができます。カットした上の部分の切り口を、空きビンなどに立てて乾かします。この時、水やりは不要です。数日すると発根するので、鉢に植えて完成です。

株分け

子株を外して分けることで増やします。親株からやさしく子株を取り外し、新しい土に植えます。小さすぎる子株は育ちにくいので、ある程度の大きさに育ってから株分けしましょう。植え替えてから1週間~10日ほどしてからたっぷり水やりをします。