



～住まいのアドバイザー～

# ママ得ひろば

**5**月号

5月の誕生石は「エメラルド」。夫婦愛。幸福。自然治癒力・記憶力・直感力を高める。安眠をもたらす。



ぼっほファミリー

潮干狩りデビューを果たしたぼっほとお兄ちゃん。ざくざく出てくるアサリに大喜びのぼっほファミリー。



こんにちは。毎日暑いですがね。すっかり暑い～!! が「ロくせ」に

なっています。この季節だと真夏はどくだみもさやらかし...

ということですが我が家では暑さ対策を計画中。窓の外に

すだれをつけると室内温度が5～7℃も違ってくるそうで

すよ。今年はすだれに初挑戦してみます(^^)v

皆様はどんな暑さ対策をお考えですか??

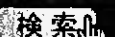


ホームページ  
リニューアルオープン!

<http://www.universalhome-shinwa.com/>

YAHOO!やGoogleで...

ユニバーサルホーム 伸和建設



旬を美味しく食べる

奥さまのお料理教室

## 初がつおを使って、 づけ丼づくり

5月といえば初がつおの時期。秋の戻りがつおに比べて脂肪分は少ないながらも、  
しっかりした身と、さっぱりした独特の風味が特徴です。

調理法もいろいろありますが、せっかくの初物、

あれこれ手をかけずシンプルにいただきたいもの。

そこで、手早くできるづけ丼を紹介。初夏を告げる味、ぜひ感じてみてください。

【材料】4人分

かつお(刺身用)……200~300g

ご飯……どんぶり4杯分

青じそ……10枚

ごま……適量

のり……適量

【調味料A】

しょうゆ……大さじ2

みりん……大さじ2

おろししょうが……小さじ1

【作り方】

- 1 食べやすい大きさに切ったかつおを、あらかじめ混ぜておいた調味料Aに10~20分ほど漬け込む。
- 2 青じそをせん切りにする。
- 3 ご飯にごまを混ぜてどんぶりに盛り、ご飯の上に②をパラパラとふりかける。
- 4 ③に①をのせ、細かく切ったのりを飾る。

※かつおを漬け込む時間は、浸かり具合を見ながら好みに調節してもよい。



# ペペロン博士の「ハッピーメッセージ」

ちょっぴり辛口のペペロン博士が、自然界からの暗号メッセージを解説。育児や家事、仕事…と、パワフルに行動する女性にむけて、ハッピーに過ごすヒントを伝授！

## ▼ 解説その1：5月のハッピーメッセージ

今月は、イライラが募り、家族への反抗心や反発心が芽生えそうじゃ。そんなときは、夫婦だけでオシャレをして外出を楽しんではどうかのう。ご主人はあなたが思う以上に頼り甲斐ありそうじゃよ。

## ▼ 解説その2：5月のラッキーフード

天と地と大自然のエネルギーを味方につけるラッキーフード。今月は無洗米じゃ。財運アップにはシーフードが良いとのメッセージもあるからして、今月は「アサリとイカのフライパンパエリア」が、心も体もお財布にも優しいメニューのようじゃよ。



## 今月のラッキーフードレシピ

今月は、「アサリとイカのフライパンパエリア」をご紹介します。この時期のアウトドアクッキングや休日のホームパーティーにぴったり！ パプリカをトッピングすれば華やかに。

材料(2人前/直径 25cm 位のフライパン使用)

- |                            |                       |                 |
|----------------------------|-----------------------|-----------------|
| ・お米……………1カップ               | ・ピーマン……………1コ(1cmの角切り) | A) スープ          |
| ・アサリ……………200g              | ・ニンニク……………1片(みじん切り)   | ・水……………3カップ     |
| ・イカ……………1杯                 | ・白ワイン……………大2(なければ料理酒) | ・固形スープの素……………1コ |
| (脚は輪切り、足は食べやすい大きさに切る)      | ・ローリエ……………1枚          | ・塩……………小 1/2    |
| ・トマト缶……………1/2 缶(カットタイプが便利) | ・オリーブオイル……………大3       | ・胡椒……………少々      |
| ・タマネギ……………1/2コ(みじん切り)      | ・塩、胡椒……………適量          |                 |

作り方

1. 鍋にアサリと白ワインを入れ、口が開くまで加熱したあと、アサリと汁を別々にしておく。
2. フライパンにオリーブオイル大1を入れ、ニンニクとタマネギをよく炒める。
3. さらにオリーブオイル大2を足してお米を加えて炒め、お米がツヤツヤしてきたら、イカを加える。イカに火が通ったらトマトを入れて炒め合わせる。
4. 3)にスープ・半量のアサリ(身のみ)・ピーマン・ローリエを加え強火で煮る。
5. ぐつぐつと煮だったらざっくりと底から混ぜ合わせ、塩と胡椒で味を整え(薄味がオススメ)、中火で約 20 分炊き込む。スープが早くなくなっていくようなら弱火にする。
6. スープが見えなくなったところで、残りのアサリ(貝殻付き)をトッピングし、新聞紙で蓋をして8分ほど蒸らせば完成。

ポイント

- ・材料を炒める前に、フライパンにたっぷりのオイルを入れて熱し、オイルをしっかりなじませておく。(なじませたらオイルはとりだす)
- ・炊き込む際、スープがなくなりピチピチという音がしてきたらお焦げがきている合図。ここで火を止める。
- ・蒸らす際、金属の蓋をすると水滴が落ちてご飯が湿るので、霧吹きなどで湿気を与えた新聞紙の蓋がオススメ。



# 花を召ませラン・ラ・ラン♪

シャクヤク (芍薬) で初夏の



五月の花の主演といえばシャクヤク。「立てば芍薬、すわれば牡丹、歩く姿は百合の花」という言葉が昔からあるように、シャクヤクは華やかで美しい花。今回は、シャクヤクとビバーナムのあしらいをご紹介します。



## 用意するもの>

ピンクのシャクヤク1本、ビバーナム3本(枝に花がついているもの)、フラワーベース(高さ20cm・直径11cm位)

## 生け方>

1. フラワーベースに水をはり、ビバーナム3本を40cm位にカットして、左に傾けて挿す。
2. 正面にシャクヤクの花顔だけが見えるように挿す。
3. シャクヤクの右隣にビバーナムの小さな花を横向きに挿して完成。

## シャクヤクのミニ知識>

- ・ シャクヤクのつぼみについている蜜を丁寧に洗って取ると、きれいに花が咲く。

by フラワーコーディネーター クミ



# 犬 / の / し / つ / け

今月から3回に渡り、ご褒美トレーニングについてのお話しをしたいと思います。



みなさんにご褒美トレーニングという言葉を知っていますか？  
ご褒美トレーニングとは、文字通りご褒美を使って犬をしつけるということです。  
そこで、今回はまずご褒美についてのお話しをすることにしましょう。

ご褒美と聞いて『おやつ！』と思った方、正解です。近頃では、ショップに行くと犬用のおやつがそれはそれはたくさん売られています。  
観光地にまで“おうちで待っているワンちゃんのために”なんていうおやつが売られていたりするほどです。

おやつの種類がたくさんありすぎて選べないという方には、しつけ用のおやつ(トリーツ)をお勧めします。ただし、不適切なものもありますので、次回は選び方のコツを伝授したいと思います。

ノア動物病院 院長 日本動物医療コンシェルジュ協会 理事長 林文明 HP: <http://www.jamca.gr.jp>



子育て世代住宅研究会  
**伸和建設株式会社**  
建元で創られつづけて40年  
家族あみで立てられる光輝溢れるエコ住宅

〒636-0246 奈良県磯城郡田原本町千代 1110-5  
TEL:0744-32-8850 FAX:0744-32-8845  
E-mail [eigyoubu@universalhome-shinwa.com](mailto:eigyoubu@universalhome-shinwa.com)  
URL <http://www.universalhome-shinwa.com/>