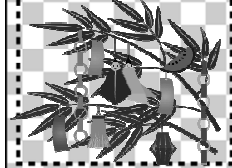


2020年7月号

# テライ通信



## 私の癒し

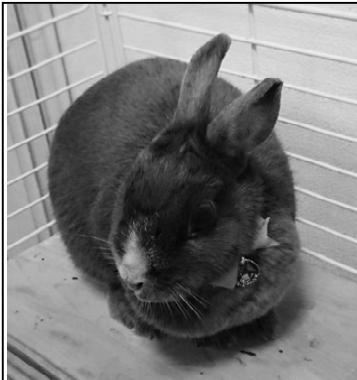


みなさんは疲れた時や落ち込んだ時、どうしますか？

私の癒しは、お店の奥で飼っているウサギです♡

品種はネザーランドドワーフという、ウサギの中で一番小さい、ぬいぐるみみたいに可愛い、アナウサギの仲間です。

8〜9年前に西武のペットショップで産まれたネザーを見て、私も子供達も一目惚れ！次の日には我が家に連れて帰ってきました。



小さいせいかわ、神経質で臆病ですぐ驚くし、懐きにくくて抱っこがキライで触られるのも苦手な子♡

でも、何をしても可愛くて、ついつい笑顔になつてしまいます♡

散歩は行かなくていいし鳴かないし、干し草と水だけあればいいので、とても飼いやすいです。ウサギはオススメですよ。

寺居かおり

## 1台2役の扇風機！

今年新しい生活スタイルが求められ、換気が重要と言われていきます。

今までは閉めきつてエアコンを使っていましたが、1時間に1回10分程度窓を開けて換気をした方が、よいそうです。

そこで扇風機とサーキュレーターを1台2役をこな

## 新習慣

### “スチームうがい”

今の季節、冷房で喉がイガイガがち。そこでスチーム吸入器「EW6400P」をご紹介します。



のどや鼻には、花粉

す創風機Q「FFFB25T」をご紹介します。



直径約25cmのコンパクトサイズ。360回転するスタンドで全体に風が行きわたります。

長時間あたたても疲れにくい、自然に近い風を感じることが出来ます。

エアコンをつけている時はサーキュレーターとして、真つすぐで力強い風で空気を循環させ、一定の温度を保ちます。

や雑菌などの異物が入ってきても体の外に出す働きが備わっています。でも、乾燥などでその働きが弱まる

と、のどや鼻の不快感につながります。

のどや鼻は、1年中うるおいを求めています。この吸入器を使う

ことで、のどや鼻をしつかりうるおせます。

のど・鼻の悩みに合わせて3つのモードが選べます。

のどが痛くて不快な時は「のどイガイガモード」。のどをうるお

し、イガイガスツキリ。鼻がムズムズして不快な時は「はなムズムズモード」。鼻にスチ

ームのうがいでもズムズすつきり。

鼻がつまって不快な時は「はなづまりモード」。微細なスチーム

で鼻づまりすつきり。

スチームの切り替えもワンタッチで出来ます。

他にも他にも

ポーチに収まるハンディタイプの吸入器もあるので、

外出時にも使えます。

久野浩太郎

機として、少しでも涼めるように使う。今年の夏はこれで乗り切れそうです！

鈴庄由佳

Panasonic さわやか♥ライフ

**テライ** 本店

TERAIDENKI

大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532 FAX 524-3934



当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。スタッフ皆でせっせと更新中！

ホームページはこちら

大津 **テライ** で、検索

<http://www.teraidenki.com/>

暮らしの  
お役立ち情報2020  
7

## 暮らしのヒント 「藍」の魅力

藍染めの手ぬぐいや衣料などには、自然素材の色素が持つ、清々しさや穏やかさを感じますね。藍の色素を持つ植物は世界に多く分布し、100種類以上とされています。日本では藍というと「タデ藍」が一般的です。染料としての藍はお馴染みですが、「ハーブティー」や「パスタ」、「クッキー」など食品としても楽しむことができます。昔は薬草として親しまれていた藍を味わってみてはいかがでしょうかでしょう。



## 暮らしのヒント ガラスの器で美しく演出

美しいガラスの器は、夏の食卓を涼しく演出してくれますね。透明だからこそ「器と飲み物」「器と料理」の色と形のコーディネートが楽しめます。また、コースターやソーサーを組み合わせることで、ひと味違う演出もできます。ガラスの器を使っているうちに、白っぽい「くもり」が発生することがあります。この「くもり」の原因は、食器を洗った後に残っている水気が原因の水垢や、落とさきれていない汚れとされています。ガラス食器を洗った後は、しっかりと水滴を拭き取っておきましょう。

SUMMER 長〜くて  
美味し〜い

麺類やパスタなど「長〜くて美味し〜い」ものは多くありますね。暑い夏もツルツルと、のどごしの良いものや、イタリアンのパスタで、素敵な献立を楽しみましょう。

## SUMMER フェットチーネとは

フェットチーネは、平たく薄い、幅広の Pasta。形状だけを見ると日本のきしめんのようなですね。本場イタリアでは、牛肉や鶏肉のラグーとともに食べられることが多いそうです。(ラグーとは、肉や魚介類を細かく切り、煮込んで作るソースのことを言います。) フェットチーネの名前の由来は、イタリア語で「小さなリボン」という意味があるそうです。Pastaの種類は多いですが、フェットチーネもレパートリーに加えてはいかがでしょうかでしょう。



## SUMMER 手軽な春雨

春雨は原産地中国では「粉絲(フェンスー)」と呼ばれ、約1000年も前から作られていたとされます。日本には鎌倉時代に禅僧が伝え、江戸時代には精進料理の食材として用いられたとされています。春雨は、使われるでんぷんの原材料によって緑豆春雨、国産春雨、韓国春雨に分類されます。さっと茹でて、サラダや酢の物にすると口当たりも良く、爽やかな一品になりますね。



## SUMMER ざるそば

「ざるそば」は、一般的にざるに盛られ、彩りとなる刻みのりが盛り付けられていますね。暑い夏の食欲が減退する時期も、ツルツルと食べられ、嬉しい一品です。天ぷらと合わせたり、つゆにこってりとした鶏肉を使うなど、アレンジも簡単。また、薬味にネギ以外に大根おろしや、ごま、ミョウガ、大葉を用意するなど工夫が楽しめます。



## SUMMER 冷やし中華・冷麺

冷たい中華麺にキュウリやハム、錦糸卵をのせ、甘酸っぱい醤油ベースのタレをかけた暑い夏の定番メニュー。地域によっては「冷やし中華」、「冷やしラーメン」、「冷麺」と呼ばれています。このメニューは、日本の暑い夏の気候から生まれた「日本発」とも言われています。トマトなどの野菜をたっぷりトッピングしたり、鶏のささみや牛肉のタタキを合わせたり、さまざまなアレンジができますね。

