いつもの暮らしをゆたかに

暮らしの便り from Refelica.

2020 SPRING 春

［発行］Refelica -リフェリカ-《株式会社オリオン》　〒560-0053 大阪府豊中市向丘2丁目10番2号（ロマンチック街道沿い）
［お客様専用］TEL 06-7506-6267 / TEL 06-6854-2011 / https://refelica.com

思わず笑顔になる！

お弁当と一緒に出かけよう！

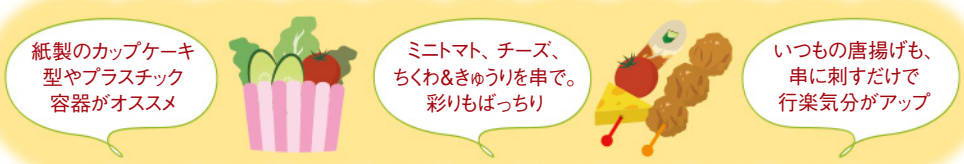
春の華やかお弁当

屋外で食べるお弁当は格別！春の行楽弁当を華やかにおいしく仕上げるコツをご紹介します。

お花見やピクニック、ドライブと、心はずむ季節がやってきました。行楽弁当は、おいしさはもちろん、華やかに、にぎやかに仕上げたいもの。とっておきの彩りテクニックを伝授しましょう。

おいしく見せるコツは〝すき間づかい〟にあり

大人数で楽しむお弁当は、作る機会が少ないこともあり、キレイに詰めるのが難しいもの。そのコツは〝すき間〟のつかい方にあります。おかずの間にレタスなどの野菜や、柄入りのワックスペーパーで仕切りをすれば、簡単に色味をプラスできます。ほかにもピクルスや茹で野菜など、ひと口サイズのおかずを用意してすき間を埋めていくだけで、より華やかな仕上がりに。



取り分けしやすく食べやすいひと工夫

屋外で食べるお弁当は、食べやすさも重要。いつものおかずでも、ひと口サイズに整えるだけでグンと食べやすくなります。かわいい串に刺してピンチョス風に盛りつければ、行楽ムードがアップ。ひとり分ずつカップを使った盛りつけもオススメ。カラフルなシリコンカップや、紙製のカップケーキ型が便利です。紙コップをお弁当箱の高さにカットしたものでもOK。唐揚げなどのおかずや、ポテトサラダや、ピラフ、ちらし寿司などの取り分けしにくい料理を食べやすく、見た目にも楽しく詰められます。

食材選びと詰め方を工夫すれば、品数が多くなくても、華やかな行楽弁当に。気負わず楽しいお出かけを楽しんで。

暮らしメモ

知っておきたい！お弁当作りの基礎知識

春といえば新しい生活の始まる季節、これからお弁当作りを始めるという方も多いことでしょう。そんな〝初心者〟の皆さんに、お弁当作りの基礎知識を紹介します。ベテランの方も、この機会にぜひおさらいを。

●「火を通し、冷ます」で安全に

お弁当のおかずは、いたまないようにしっかり火を通すのが常識です。火を通した後は室温程度になるまで冷ます。温かいまま詰めてふたをすると、細菌の繁殖しやすい温度が長時間保たれてしまいます。特に春夏の温暖な季節には注意が必要です。
また、水分を含むおかずはほかへの味移りを防ぐため、汁気を丁寧にきってください。煮物などはあらかじめ汁気を除くことを想定し、少しだけ濃い目の味付けにしましょう。

●日常のお弁当作りには

休日のお出かけやイベントと違い、毎日のお弁当作りは、負担になりすぎないことが大切。冷凍食品も、作りおきのおかずも上手に取り入れていきましょう。夕食のおかずの分量は、お弁当の分まで計算に入れて。
手抜きすることは後ろめたいことではありません。気負わずに、楽しく続けられるお弁当ライフを！

ランチボックスやクロス選びもお弁当の楽しみのひとつ。保温機能やサイズなど、用途に合ったぴったりのものを見つけて。

心も体もリフレッシュ

笑顔で毎日を過ごすために

少しずつ暖かくなり、体や心がほぐれてくる春。しかし季節の変わり目は、体調をくずさないよう気をつけて。睡眠時間の確保や、バランスのよい食事、適度な運動などを心がけましょう。

健やかな心と体で、新しい挑戦を

体だけでなく健やかな心をキープするために、新しいことに挑戦してみてはいかがでしょうか。今まで挑戦する機会がなかった習い事や、運動不足を解消するスポーツ、または地域や社会に貢献するボランティアなど。親しい人と一緒に始めるのはもちろん、新しい出会いを求めるのもいいかも。新たな挑戦からは、今までにないコミュニケーションが生まれ、きっと心身に良い刺激になります。

ボランティアに挑戦！

ボランティアは他人のためばかりでなく、自分のためにもなるものです。地域とつながりを持ち、誰かの役に立っていることを実感するのは、実はとても大切なこと。ぜひ取り組んでみてください。

どんなことができる？

難しいことをしようとしなくて大丈夫。まずは、これまで自分がやってきた仕事、趣味、家事、子育てなど、さまざまな経験を活かしてみることを考えて。できることはたくさんあります。ワークショップで子どもたちに経験を伝える、などというのも立派な社会貢献です。

どこでできる？

まずはお住まいの自治体のウェブサイトで情報を探してみて。ほかにも非営利団体などが運営する専用ウェブサイトもあります。

暮らしのレシピ

生ものを使わない ちらし寿司レシピ

彩り鮮やかなちらし寿司。加熱した具材だけを組み合わせているので、お弁当にもおすすめです。

▼材料（4人分）

米……3合　むきえび……8尾
春野菜（菜の花や絹さやなど）……適量
卵……2個　干ししいたけ……6枚
刻みのり（お好みで）……適量
白ごま（お好みで）……適量
ちりめんじゃこ（お好みで）……適量

寿司酢
- 酢……80ml
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1/2

Ⓐ
- 干ししいたけの戻し汁……200ml
- しょうゆ……大さじ3
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1
- 砂糖……大さじ1

Ⓑ
- 砂糖……大さじ1
- 塩……小さじ1

▼作り方

❶干ししいたけは、水に浸けて戻しておく。むきえびと春野菜は茹で、春野菜は食べやすい大きさに切る。

❷米は固めに炊き、熱いうちにボウルなどに移し、混ぜ合わせた【寿司酢】を回しかけ、切るようにして手早く混ぜ合わせる。

❸鍋に❶の干ししいたけとⒶを入れて火にかけ、煮含める。あら熱がとれたら、汁気を切って薄切りにする。

❹ボウルに卵を割り入れ、Ⓑを加えてしっかり混ぜる。フライパンに油（分量外）を熱し、卵を少量流し入れ薄焼きにし、バットなどに取り出す。すべての卵を焼き、あら熱がとれたら細切りにする。

❺器に❷のごはんを入れ、具材を盛って出来上がり。お好みで刻みのりや白ごま、ちりめんじゃこを散らして。

ポイント　鮭などの魚の切り身を焼いたものや、かに風味のかまぼこ、穴子の蒲焼き、茹でた空豆やアスパラガスなどをお好みで加えれば、彩りも鮮やかにより食べごたえもある一品に。

暮らしのヒント

春から始めるUV対策

紫外線対策は4月、5月のうちから始めましょう

心地よい日差しの春こそ、忘れてはならない日焼け対策。肌は冬の乾燥ダメージで刺激に弱くなっているうえ、屋外で過ごす時間が増えて日光を浴びる時間も長くなるので要注意。外出した日は、まず肌のほてりを冷まして、しっかりケアを。ビタミンをたっぷり含んだ春野菜で、体の内側からも対策を。

暮らしのワンポイント

おうちの花粉対策は拭き掃除が効果的！

床拭きタイプのロボット掃除機で、花粉対策に欠かせない掃除も楽々！

花粉の時期は、部屋の丁寧な掃除が欠かせません。特に部屋に入った花粉を取り除くには、拭き掃除が効果的。とはいえ何かと忙しいこの季節、なかなか掃除まで手が回らないもの。そんなときは、床拭きロボット掃除機がオススメ。セットしておけば定期的に拭き掃除をしてくれるから、あとは掃除機の届かない隙間を拭くだけ。楽して快適に過ごしましょう。

【発行】Refelica -リフェリカ-《株式会社オリオン》　〒560-0053 大阪府豊中市向丘2丁目10番2号(ロマンチック街道沿い)　/　https://refelica.com