

# 奥様とフレンドリーなお付き合い ママ友新聞

皆さまこんにちは！蒸し暑い日が続いておりますが、お元気ですか？

今年の夏は深刻な水不足が懸念されていますが、このままダム貯水率があがらずに給水制限や断水に…などという事がないように願うばかりです。

まずは、家族みんなで節水を心掛けたいと思います。

高橋



(鶴ヶ島市 小林様邸)



# ママ友<sup>とも</sup>新聞

No.36  
平成28年  
夏号

## 刺し身

◎身の形がしっかりしているもの。マグロの赤身なら透き通るようなキレイな赤色のものを、白身魚なら透明感のあるものを選ぶ。

●冷蔵: サクはラップをして冷蔵庫で保存し、2~3日で食べきる。スライス済みのものは買ったその日に食べきる。赤身ならしょうゆとみりんに漬けると翌日でもおいしく食べられる。

冷凍: 冷凍保存は避ける。

## 一尾

◎目が澄んで黒目がくっきりしているもの。身に厚み、ハリ、ツヤがあるもの。

●冷蔵: 頭と腹わたを取り、よく洗ってから水気を拭き取り、一尾ずつ脱水シートなどで包み、ラップか保存袋に入れる。1~2日で食べきる。

冷凍: 下処理後、水気を拭き取ってラップで包み、冷凍保存袋に入れる。2週間くらい保存できる。



◎身がふっくらとしたものを選ぶ  
◎水気をしっかりと取ってから保存する  
◎冷凍保存前に下処理を済ませる

## 魚の選び方・保存方法

## 干物

◎身が丸く厚みがあり、お腹の部分に白いラード状の脂があるものを選ぶ。黒っぽいものや色みの悪いものは避ける。

●冷蔵: 傷みやすいのでその日のうちに食べるか、冷凍保存がおすすめ。

冷凍: 1枚ずつラップで包み、アルミホイルで包む。1カ月くらい保存できる。

## 切り身

◎皮の模様や血合いがくっきりしていて、身が張り出しているもの。

●冷蔵: 塩を振って水気を拭き、一切れずつ脱水シートで包み、ラップするか保存袋に入れる。1~2日で食べきる。

冷凍: 塩と酒少々をふり、水気を拭き取ってラップで包み、冷凍用保存袋に入れる。2週間くらい保存できる。

◎選び方  
●保存方法



健康でエコな毎日につながる  
家事のコツ!



育児の悩みをラクにする！

## 子育てQ&A



きっと大丈夫！  
育児を楽しく乗り切ろう！！

### Q

保育園で、ママと離れても泣かないのは愛情不足？  
(1才7カ月)

### A

新しい環境に慣れるのが早いのです

保育園に預けても泣かないので、ママの方が拍子抜けなですね。新しい環境にどう慣れていくかには個人差があります。泣かない子というのは、比較的自立して新しい人や場面にも自分なりに落ち着いてかかわって

いけるタイプなのでしょう。愛情不足とは考えず、「すぐに慣れてくれてよかった」くらいに思っていて大丈夫。しばらくして、状況を理解してきた頃に泣き始める子もいたりします。

### Q

人見知りや場所見知り激しすぎて、外ではつねに号泣  
(1才2カ月)

### A

無理に直そうとせず少しずつ慣れさせて

人見知りや場所見知りは個人差が大きく、気にならない子もいれば、大きくなってもなかなか直らない子もいます。あまり長く続くと心配になってしまいますが、不安や緊張を解消するための行動なので、無理に直そうとする必要はありません。  
外出先で泣き出したら抱きしめて安心させてあげて

ください。声をかけられて泣いてしまったら「すみません、人見知りなんです」とフォローすれば、声をかけた人も嫌な気はしないでしょ。児童館や公園などは毎日行くことで慣れし、少しずつ親から離れて遊べるようになることも。焦らずゆっくり発達を見守りましょう。

ただ、極端に人見知りが激しい子の中には「不安障害※」を持っている場合もありますので、心配でしたら子どもの心相談医などに相談することをおすすめします。



※不安障害：母親から離れることによる異常なほど不安を抱く状態。母親でない人に対して恐怖心を抱き、乳幼児期は極度の人見知りとなって現れることがある。

## 美容・健康コーナー

### ～夏バテ予防～

いよいよ夏の到来ですね。これから厳しい暑さが続きます。エアコンを適切に使ったり、シャワーだけでなくお風呂に入って新陳代謝を高めたり、バランスのよい食事を心掛けたり、睡眠を十分

とったり…と、体調管理を心掛けても、夏は疲れをためてしまいがちです。夏バテ予防に効果的な食材を使った簡単レシピをご紹介します。

#### <梅干し>

梅干しはクエン酸を多く含んでいます。クエン酸は、疲労物質である乳酸の分解を助けてくれる効果があり、疲労回復に大変効果的です。

#### ～梅干し醤油番茶～

- 1.湯のみに醤油大さじ1/2を入れる。
- 2.梅干し1個を入れる。
- 3.熱い番茶を2/3カップ入れ、かきまぜる。

#### <枝豆>

枝豆はタンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンBは糖質をエネルギーに変え、体内で疲労物質に変わるのを防ぎ、代謝を促す効果があります。

#### ～枝豆ご飯～

- 1.米カップ2に、酒カップ1、水カップ1強、塩小さじ1を入れ、炊き上げる。
- 2.茹でた枝豆をさやから出し、1に加えて混ぜる。



# 齊藤木材工業の部屋

モデルルームを公開します！！  
見学をご希望される方は、当社までご連絡下さい。  
TEL: 0120-32-6690、049-285-3266



自然素材を随所に使用した、からだに優しい住宅です。  
これから家を建てるご予約の方も、既にお持ちの方も、ぜひご来社ください♪  
皆さまの、理想のマイホームづくりのご参考になれば幸いです。



## 齊藤木材工業 ～イベント情報～



### 完成現場見学会を開催しました！

6月25日(土)・26日(日)に、  
鶴ヶ島市上広谷において完成現場  
見学会を開催いたしました。

ご来場くださった皆様、  
誠にありがとうございました。



## リフォーム・新築 相談会のお知らせ

齊藤木材工業ではリフォーム・新築相談会、および制震工法相談会を毎月開催しております。  
新築のご相談はもちろん、部屋の間取りを変えたい、水廻りを新しくしたい、家の耐震が気になる…  
など、お困りの事はございませんか？ ぜひお気軽にお越しください。

※次回の日程：7月24日(日)鶴ヶ島文化会館



ホームページもご覧くださいね♪



<http://www.saitomokuzai.jp/>

鶴ヶ島 齊藤木材工業

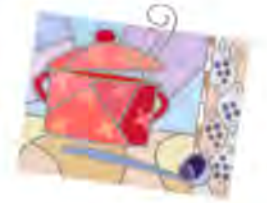
検索





簡単！うまい！

# 今日の晩ごはんレシピ



## かんたん！作り置きおかず

～ラクしておいしい「作り置き」で毎日大助かり～

### 鮭の焼びたし

〈材料 4～5人分〉

鮭(生) ……4切れ

塩 ……少量

ししとう ……6本

④ だし汁 ……カップ1  
しょうゆ ……大さじ3  
みりん ……大さじ3

- 1 鮭は1切れを3等分のそぎ切りにし、塩をふる。ししとうは包丁で切り込みを入れる。
- 2 鍋に④を入れ、一度沸騰させて保存容器に入れる。
- 3 1をグリルでこんがり焼き、熱いうちに2に漬ける。

※焼きびたしの汁を作るときは、調味料を一度沸騰させます。そうすることによって、調味料がよく混ざり、保存性もアップします。



冷蔵2～3日  
冷凍2～3週間

### 油揚げのねぎみそチーズ焼き

〈材料 4～5人分〉

すし揚げ ……8枚

長ねぎ ……1/2本

しょうが ……1かけ

みそ ……小さじ2

ピザ用チーズ ……100g

- 1 長ねぎは輪切りにする。しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
- 2 すし揚げの内側にみそをぬる。
- 3 2に1、ピザ用チーズを入れて、平らに成型する。オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

冷蔵3～4日  
冷凍2～3週間



○ = 保存期間



# (有) 斉藤木材工業

〒350-2204

鶴ヶ島市鶴ヶ丘81-24

TEL 049-285-3266

フリーダイヤル 0120-32-6690

<http://www.saitomokuzai.jp/>

ご質問は、お気軽に  
高橋までご連絡  
下さい。



ホームページも  
ご覧くださいね！

鶴ヶ島 斉藤木材工業

検索