



アンドな暮らしノート

暮らしにほんの少しの楽しみと安心を届けたい… &アンドな暮らしノートです。

STAY HOME!から学ぶ、新しい暮らし方。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、私たちの暮らしが大きく変わりつつあります。いつでも外出できた生活から一変し、朝から晩まで家で過ごすことが多くなってきました。そこでSTAY HOMEの時間を使って、普段はなかなかできないことに挑戦!今回思い切って始めたことが、今後の仕事や趣味の充実にも良いきっかけになるかもしれませんよ。

おすすめの素材

きゅうり、人参、大根、蕪、茄子、ミニトマト、ミョウガ、山芋(酢水につけておくともぬめりがとれます)、アボカド、ゆで卵、チーズ、木綿豆腐(水切りしておく)



01 | ぬか漬け始めてみました

酵素や乳酸菌を多く含み、整腸作用や美肌効果も期待できる“ぬか漬け”。でもぬか漬けて、毎日ぬか床をかき混ぜたり、そもそもぬか床って熟成発酵させなきゃいけないじゃ…とハードルが高そうなイメージ。なんですが、最近ではぬか漬けキットがたくさん販売されており、手間をかけずに簡単にぬか漬けが楽しめるようになりました。おうち時間が長くなった今だからこそ、マイぬか床でおいしいお漬物を楽しんでみましょう。

※ぬか床は冷蔵庫の中で保存してください。



【材料】
●漬けたい野菜など
●市販のぬか床
※今回は、無印良品の発酵ぬか床を使用(すでに発酵しており、パックごと使えるので初心者でも安心)

【作り方】
皮をむき、大きめの野菜は適宜カットし、あとはぬか床に漬けていだけ。種類や大きさによって漬ける時間が変わるので、漬けすぎは要注意!

口をしっかりと止めて保管すれば、臭いもれもなし!



02 | ウッドリメイクで、お手軽DIY!

おうち時間を使って、お部屋の模様替えをしたという方も多いのではないのでしょうか?せっかくならキレイに整理整頓するだけでなく、ちょっぴりDIYデビューしてオシャレなインテリアを作ってみませんか?

【材料】
●おうちに眠っている木のインテリアや、100円均一で販売している木箱など
●サンドペーパー
●ビニール手袋
●歯ブラシ
●ウィンテージワックスや水性オイルステイン



さらに24時間以上乾燥させ、ワックスが付かなくなるまで丁寧にふき取って完成!



アンティーク感を出すために、尖ったものでキズを付けたり、角を叩いて丸みをつける



塗る面のゴミや表面の汚れ・トゲなどをサンドペーパーを使って落とす



最初に角・穴・溝など、ワックスが指先では届かない細かな部分を、歯ブラシなどで塗っていく



広い面は、木目に沿って刷り込むように塗り広げていく



着色できたら30分程度乾燥させ、きれいな布巾で乾拭きする

03 お祭り気分でお子さまと一緒にお店屋さんごっこ!

WEBで無料ダウンロードできるペーパークラフトで屋台を作って、おうちでお祭り気分♪焼きそばやたこ焼き・唐揚げ・きゅうりの一本漬け・かき氷・クレープ・いちご飴など、簡単に作れる屋台メニューを用意して、ペーパークラフトの屋台と一緒に並べればお子さまも大喜び間違いなし!

ペーパークラフトとは?

紙を素材として、切ったり折ったりしながら立体物を作成する立体模型・立体構造物のことをいいます。新型コロナウイルス以降、おうち時間の過ごし方の提案として、ペーパークラフトの台紙を無料で提供してくれる企業が増えています。詳しくは、WEBで検索してみてください。



みんなのおうち時間の過ごし方、教えて!



全国の気になるお店のお取り寄せをして楽しんでいます!



Mさん

「美味しいものが食べたい!」という欲求を満たしてくれるお取り寄せ。オンライン販売を始めるお店が増え、気になっていた焼き菓子店のクッキー缶を注文したり、人気店の餃子の皮を注文しておうちで餃子パーティーをして楽しみました。



ダーニング



Kさん

今まで穴の開いたものは「捨てる」という選択でしたが、ダーニングを知ってから「埋める」に変わりました。糸の色の組み合わせで全然見え方が変わるのが楽しいし、子供たちのジーンズも埋めれば埋めるほどかわいくなるのが結構面白いですよ。



プランター農園始めました!



Hさん

家の庭で色々な大きさのプランターに野菜の苗を植えてみました。きゅうりや人参など、芽が出てくるとすぐ愛着が湧いてきて、毎朝の水やりも日課に。おかげで、早起きするようになりました。



酒に合う定番おつまみ!

お父さんも大満足の、

POINT

みそ煮の美味しい汁を使えば、ほとんど調味料を使わずに作れます!

季節の健康レシピ | Vol.6

＼ EPAやDHAが豊富! /
 { さばのみそ煮缶で作る 簡単なめろう }

非常食としても便利な缶詰。中でも一大ブームとなった“さば缶”は、血液サラサラ効果のある「EPA」や脳の機能を活性化する「DHA」などの栄養素が豊富!さらに、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしてくれる働きがあるとされています。さば缶なら骨ごと食べることができるため、生のさばの約43倍ものカルシウムが摂取可能!こんな素晴らしいさば缶を使って、たったの5分で完成できるお酒のアテを今回はご紹介いたします。

【作り方】

1. さば缶をボウルに取り出し、よくほぐします。(みそ味の汁も一緒に加えるのがポイント!)
2. 細かく刻んでおいた薬味とごま油①に加え混ぜ合わせる。
3. お皿に盛り付けたら、卵黄をトッピングして完成!

【材料】

さばのみそ煮缶、お好みの薬味(小葱、ミョウガ、大葉、おろし生姜、ごまなど)、卵黄、ごま油(小さじ1杯程度)

