

住まいのかわら版

2017年04月号

ちょっとかわいい暮らしをデザインする
UDhome
ユーディーホーム

水を有効に取り入れて暮らしを豊かに♪

暮らしに欠かせないからこそ、楽しみながら取り入れたいですね。そこで、ミネラルウォーターのミニ知識から水のちよっとしたアレンジまで紹介します。

みなさま、元気で過ごしてでしょうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「水」です。

ミネラルウォーター 軟水と硬水の違いとは？

今では、生活のなかにミネラルウォーターを気軽に取り入れる時代になりましたね。ミネラルウォーターには「軟水」と「硬水」があります。これは水に含まれるカルシウムとマグネシウムの含有量の違いで、1ℓあたり、120mg/ℓ未満が軟水、120mg/ℓ以上が硬水とされています。ちなみに、日本で飲まれている水道水はほとんどが軟水だそうです。軟水は、飲み口がまろやかで、和食全般に合い、ご飯を炊くのも軟水がおすすめです。野菜への水分の浸透が良いので、スープの具などにするとやわらかく仕上がります。硬水は、西洋の肉料理と相性抜群。



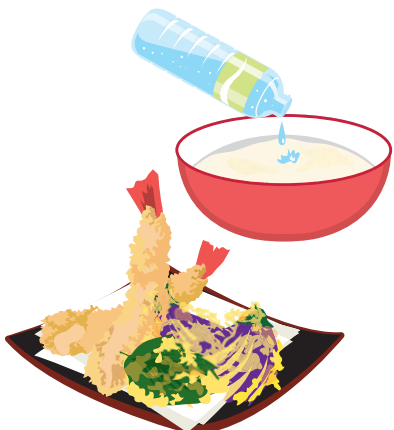
群。カルシウムが血や肉の臭みを消したり、アクを出しやすくするので、洋風煮込み料理が美味しく仕上がります。また、パスタを硬水でゆでると、カルシウムと麺のでんぷんが結合して、麺にコシが出ます。

飲みものについては、緑茶は硬水だと香りが良く、旨みは抽出されにくくなり、軟水だと旨みが良く出て、香りは控えめになります。コーヒーマも硬水だと苦みが強く、軟水だと豆によって酸味やまろやかさを感じられるようです。一度同じ品種で飲み比べてみるのも楽しいですね。



香りを楽しむ中国茶や紅茶は硬水がおすすめ♪

最近話題の炭酸水。炭酸水を飲むと、腸を刺激してぜん動運動をうながすので便秘解消にも効果的。朝食前や就寝前に飲むのがおすすめです。飲む以外には、たこ焼きやお好み焼きの生地に混ぜるとふわふわの仕上がりになります。ためしてみたいかがでしょうか？



水の代わりに炭酸水を天ぷら粉に混ぜるとサクサクの仕上がりに

水をヘルシー& 見た目も素敵にアレンジ

水をちよっとアレンジする楽しみ

方もあります。それが「ハーブ水」。水500mlに対し、ハーブ5g程度（お好みで増減してください）を入れ、冷蔵庫で1〜2時間置きけば、できあがりです。いちばんポピュラーなのがミントですが、ローズマリーもおおすすめです。水の中にローズマリーの葉を入れるだけ。爽快な香りのローズマリー水のできあがり。朝飲むとシャキッとします。ローズマリー水にレモンの輪切りを加えれば、さらにさわやかさがまします。レモンバーム水の香りには気分を晴れやかにしてくれる効果があるので、疲れたときの気分転換にぴったりです。さらに、しそ（大葉）もおおすすめです。単体でつくるより、みかんやレモンなど、柑橘系と合わせると、香り豊かで色も華やか。料理のお口直しにも良いですよ。



ハーブや果物を入れた氷は炭酸水に入れるとより華やかさが増します♪

フルーツやハーブと一緒に凍らせてみるのはいかが？ 製氷皿にミントやレモンバームの葉を数枚ずつ入れ、水を注ぎ、凍らせれば、見た目もさわやかな氷のできあがり。果物では、ブルーベリーや小さく切ったいちごが見た目もかわいくておすすめ。普通の水にいれるだけでも華やかになるので、来客時のおもてなしにも最適ですよ。



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところをさがし箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏を見てニヤ〜



裏面にも役立つ情報が満載！