

あなたの街のでんきやさん 毎月20日発行

テライ通信

2014年
3月号



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!

大津 テライで、検索

<http://www.alldenka.jp/teraidenki/>

みなさまこんにちは。2月になって記録的な大雪が降ったり、冬季オリンピックがあったりと、例年よりも冬を十二分に感じる年になってますね。そんな冬にわたくしは二日間休暇をもらってハワイに行ってきます！常夏のハワイで冬を忘れてリゾート満喫・・・と、言いたいところですが・・・実は行くところは鳥取県の「はわい温泉」です。「羽合」と書いて「はわい」と読む地名のところで、日本のハワイと言えはここ、はわい温泉。ゆっくりと温泉につかって日ごろの疲れを癒して、日々の仕事に当たります。3月になると消費税増税前の駆け込み需要がさらに盛り上がってくるでしょう。5%でお買い物をするには、3月中に商品を納めて、代金を支払わなければなりませんので、ご注意ください。

尾畑 やすひろ

私のイチオシ!商品

テレビを見ながら読書や編み物をしながら全身のコリをおうちで **温感** ケアできる低周波治療器「おうちリフレ」をご紹介します！約41℃まで温まるヒーター付のパッドでコリをじんわり温めながら低周波でほぐしてくれます。その上、首・肩・腰・腕・脚と全身使えて、**おし** **もみ** **たたき** の3つの好み動作が選べます。肩こりに効くことはもちろん疲労回復・血行促進・筋肉痛の痛みも和らげます！寒さで凝り固まった筋肉をこれでほぐしましょう！



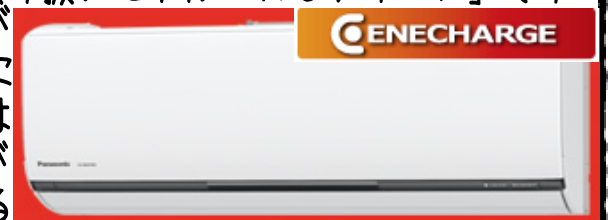
温感



寺居 かおり

今月の新製品情報

今月の新製品はエアコンの「パナソニックの店」取り扱いモデル X Sシリーズです！このエアコン！何がすごいって、暖房時のパワーがすごいんです！その証に暖房エアコンとして東北電力に推奨されているんです。まだまだあります！今までは霜取り運転のため暖房運転が止まって寒くなることありましたが、運転中に捨てられていた熱を蓄える「エネチャージシステム」のおかげで暖かさが途切れることはありません。ただ、パワーがすごいと聞くと気になりますよね～電気代！安心してください！省エネ機能も充実しています！



山脇 康宏

発掘! さんな商品あったんだ

忙しい主婦の味方、食器洗い洗浄機！食器洗い洗浄機で洗うと、手で洗うよりも節水になりますし、高温のお湯で洗うので油汚れもしっかり落ち、除菌もしっかりできるので赤ちゃんの食器も安心して洗えます。そんな頼りになる食器洗い乾燥機に「食洗機用小物カゴ」というアイテムがあります！これを使えば、食洗機の中で小物が水圧でひっくり返りませんし、隙間に落ちて洗いにくかったお弁当のシリコンカップ等も洗えます。ステンレス素材なので、頑丈で清潔に使えます。便利なので、ぜひ使ってみてください！



品番 N-KK1

Before

After

横江 晴奈

オーブン
トースターで



豆腐でヘルシーな グラタン!



豆腐マヨネーズ グラタン



◎材料 4人分



- 木綿豆腐・・・1丁
- 玉ねぎ・・・1/2個
- ツナ（缶詰）・・・1缶
- サラダ油・・・大さじ1と1/2
- 塩、こしょう・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1と少々
- マヨネーズ・・・1カップ
- 牛乳・・・大さじ2
- ミックスチーズ・・・20g

◎作り方

- ①牛乳とマヨネーズを混ぜておく。
- ②木綿豆腐をキッチンペーパーなどで包み、レンジ（600W）で2～3分間加熱して水分をふきとり、1cm厚に切る。
- ③玉ねぎは薄くし切りにし、ツナは油を切っておく。
- ④フライパンを熱し、サラダ油（大さじ1）をしき②の両面に焼き色をつけ、塩・こしょう、しょうゆをふって取り出す。
- ⑤同じフライパンにサラダ油（大さじ1/2）をしき、③を炒め、取り出した④の豆腐を戻し入れ混ぜる。塩・こしょうで味付けする。
- ⑥グラタン皿に⑤を入れ、①をかけてミックスチーズを散らし、オーブントースター（220℃）で約7分間、焼き色がつくまで焼く。

豆知識

昔から豆腐は、これを精進料理として食していた僧侶や、多く摂っていた地方に長寿者が多いことから、長寿食といわれてきました。近年に至り栄養学等の確立によって、極めて高い良質タンパク食品であることが科学的に立証され、栄養面ですぐれた食品といわれています。最近では、癌・高血圧・動脈硬化・心臓病・糖尿病あるいは成人病・肥満等々の増加を背景に、これらの発症の抑制や回復、また健康の維持に有効な食品（機能性食品）が注目されています。

冬服のお手入れ・保管

- 汗などの汚れや、食べ物のシミが残った状態ではカビが発生しやすくなります。衣服の汚れやシミを取り除いてから保管しましょう。見かけはキレイでも、1度着用した衣服には汚れがついています。お洗濯して、カビの栄養分となる汚れをしっかりと取ってから保管しましょう。
- 洗濯後は、しっかり乾燥をさせて湿気を除きましょう。厚手の衣服は、表面が乾いても中心部が乾いていないことがあるので注意しましょう。
- クリーニング店から戻ってきた衣服のビニールカバーは取りはずして、湿気を飛ばしてから保管しましょう。
- 保管場所のたんすや引き出しに、衣類を詰めすぎると空気がこもって、湿度が上がりやすくなります。長期間保管するときは、時々空気の入替えを心がけましょう。



デリケートな服や小物のお手入れ

- 刺繍やレースなどの装飾があるニットのセーターや、傷みやすいプリントのカットソーなどは、裏返して手洗い。バスタオルに挟み、タオルドライでやさしく手で押しながら脱水します。
- マフラーは、フリンジがあるものはフリンジ部分が内側になるようにたたんで洗濯ネットに入れてお洗濯。干す時はフリンジを整えて平ら干しを。
- ニットなどの帽子は、セーターと同じように手洗いをし、頭にかぶっているような状態で、立体的に干します。調理で使うザルが活用できます。

