

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
4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

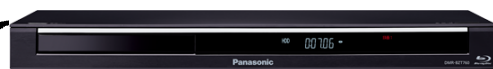
<http://www.alldenka.jp/teraidenki/>

気温が上がってきて、だいぶ春らしくなりましたね!私はきれいな魚とのシュノーケリングが好きで、新婚旅行も南の島に行ったのですが、今回フィリピンのセブ島に行ってきました!子供ができると海外旅行に行くのが難しくなるだろうし、最後に2人で海を楽しもう!ということでオスロブという所でジンベエザメと一緒に泳ぐことができるツアーに参加してきました!世界でも珍しく、ジンベエザメの餌付けに成功した場所で、毎日4~10匹やってくるそうです。目の前で餌を食べる姿は迫力満点でした! 横江 晴奈



私のイチオシ!商品

テレビがうす型デジタルになってから年輩者の録画機保有率が下がった気がします。DVD、ブルーレイなど、カタカナ・横文字の商品名からして、とっつきにくく難しく感じてしまい、若い頃にはビデオでテープに録画し楽しんだ方でさえ、放棄されているように思います。実は、ブルーレイレコーダーでの録画・再生は、ビデオよりずっと簡単なんです。録画は番組表で選ぶだけ。再生は録画一覧から選ぶだけです。用事があってその時間に見れない、いま見ている裏番組で見たいのがある。楽々録れちゃいます。そして本当に見たいものを、見たい時間にとことん楽しむことができます。さらにテライなら懇切丁寧に、基本が使えるようにとことんお付き合いしますので、より安心です。 寺居 康之



今月の新製品情報

今月の新製品はこれ1台でスムージーからパスタソースまで手軽に作れるファイバーミキサーMX-X7000です!“スムージー”ってかなり前から耳にしますが家で作られている方は少ないのではないのでしょうか。レシピ本なんかにもたくさん出てますしこのミキサーを使えばカンタンです♪さらに従来のスムージーより水の量が少ないので野菜たっぷり濃いスムージーが作れます。栄養価も飲みやすさもアップしています。付属品もたくさん付いているのでマヨネーズやきな粉・アイスクリームやムースが作れちゃいます。美容にも健康にもとてもいい“スムージー”はじめませんか? 寺居 かおり



発掘! さんな商品あったんだ

みなさま、こんな経験ありませんか? 就寝前、布団に入って読書をしたり、テレビを見たりしていると急激な睡魔が!! このまま寝たら気持ちいいだろうな~と思いつつも電気のつけっぱなしはいけないし、こんな時にリモコンがあればなーとそんな希望に応えられる商品があるんです。ワイヤレスリモコンスイッチセットWH7015WKPなら配線不要で取付も簡単! タイマー機能もあるので先にセットしておけば消し忘れの心配もなし! ちょっとしたことでも心地の良い就寝時間に大変身!



山脇 康宏

スチーム
オーブンで



おうちde パーティー



バーニャカウダ風
焼き野菜



グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱

◎作り方

◎材料 4人分

たまねぎ…1/4個
パプリカ…1/2個
エリンギ…1本
ズッキーニ…1/2本
かぼちゃ…80g
おろしにんにく…小さじ1
アンチョビ…4切れ
水…大さじ2
オリーブ油…大さじ4
塩・こしょう…少々



- ①たまねぎ、パプリカは4等分にきる。エリンギ、ズッキーニは縦に4等分に切り、かぼちゃは5mm厚さに切る。
- ②大きめのボールにAを入れ、スプーンでピューレ状になるまですりつぶす。オリーブ油を少しずつ加えて溶きのばし、塩、こしょうで味を調える。盛り付け用に少しとっておき、残りのソースに野菜を加え、混ぜ合わせる。野菜をグリル皿に並べ、スチームオーブンレンジの上段に入れる。

NE-BS1000をお使いの方：料理集→番号で選ぶ→No.25→決定→決定→スタート

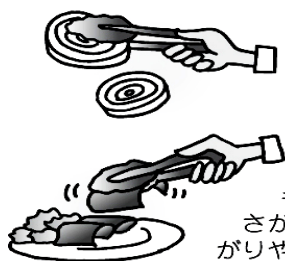
手動操作の場合：野菜をレンジで2分加熱してからグリル皿にならべ、200℃のオーブンで15分加熱

- ③加熱後、野菜を皿に盛り付け、取り分けておいたソースを添える。

豆知識

バーニャカウダソースの基本の材料であるにんにく、これは言わずと知れたスタミナ満点野菜ですが、様々な栄養素が働き、抗酸化作用で活性酸素の増加を防いでくれます。ビタミンも豊富で美肌作用が期待できます。次にオリーブ油の効用は、ビタミンEの抗酸化作用で紫外線被害のダメージ緩和、シワ予防、ビタミンAでメラニン色素を抑制して、スクワラン成分で保湿など、肌に良い効果がいっぱい！細胞の老化を抑制してくれるので、白髪予防も！

「トング」



料理に「菜箸」は必需品でしたが、最近では「トング」が重宝に使われています。トングは、幅広<「面」で>つかめるので「バラバラになりがちな輪切り玉ねぎを簡単にひっくり返す」「形が崩れがちなミートローフもつかんでキレイに盛り付ける」といった便利さがあります。また、ソーセージなど転がりやすいものも素早くつかんで調理や盛り付けたり、豆料理の時はスプーン形状のトングなら一気にまとめて盛り付けられます。ちょっとした工夫で早くキレイにできるトングは料理の時短にも大いに役立ちますが、菜箸を使って、丁寧な盛り付けを仕上げる所作は美しいものです。両方の良さを活用して、美味しい料理を楽しみましょう。



収納スペースが多いのも…

洗面台の棚などに使わない洗剤や掃除道具があふれていませんか？キッチンのストック棚や引き出しに買い置きの食品が多すぎないですか？クローゼットに何年も着たことのない洋服がかかっていませんか？

収納場所があるからと言って、あれもこれも入れてしまいがちですが、わが家で本当に必要なものを、必要な量だけストックすれば、収納ボックスや家具がもっと減らせるかもしれません。一度ストックの物や量を見直して、スッキリとした収納をするのも、日々の片付けに役立つのではないのでしょうか。

