

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
9月号さわやか♥ライフ
TERAIDENKI
本店
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/>

もうすぐやって来る読書の秋に向けて(本当はあふれかえってて)本を整理しようと思い切って本棚を買いました！今までの本棚は奥行が深かったので、文庫・マンガ用に奥行21cmのものを選びました。作者ごとに並べていったら見やすく、探しやすくなりました。家族全員の本をそこに集めたら約2000冊ぐらいあってビックリしました。みんな本が好きなんですがジャンルが違うのでどんどん増えてしまっていたようです。同じ本が2冊あったりムダも発見できました。やはり整理整頓は大事ですね。



寺居 かおり

私のイチオシ!商品

海外旅行に行くと洗浄便座がなくて困ったり、デパートなどの公共のトイレの洗浄便座を使うのはちょっとイヤ・・・という方におすすめなのが、パナソニックの「携帯用おしり洗浄器DL-P300」です！全長15.4cm、重さ230gとコンパクトなのでカバンに入れていても邪魔になりません。付属の部品を使えば、国内・海外のほとんどのペットボトルを付けることができるので付属のタンクでは水が足りない場合や給水が難しい場所でも心配ありません！水の勢いもけっこうあるので、快適に使えます！



収納時



横江 晴奈

今月の新製品情報

今回ご紹介するのはホームベーカリーSD-BMT1000。今までからパナソニックのはおいしさに定評がありました。その象徴がパン・ド・ミです。フランス語で「中身のパン」。きめの細かいソフト感、小麦本来の風味や味わいを楽しめます。新製品はそんなパン・ド・ミをさらに進化させ、3種類の食感が楽しめるようになります。従来の、そしてもちもち、さらにふんわりといった具合です。また、業界初の「60分コース」を搭載。タイマー機能もありますので、焼きたてのパンの香りで目覚めるなんてオシャレなこともできます。実りの秋を前に、ぜひおすすめですよ。

パン・ド・ミ



寺居 康之

発掘! 色々な商品あったんだ

最近色々な商品がでていますが、今回ご紹介するのは工事も操作も簡単な防犯商品！その名も「あけたらタイマ」どういう商品かといいますと、お出かけ前に留守番タイマをセットします。すると、時間になると照明が自動でON・OFFして在宅を装うことが出来るんです。防犯以外にも、お家でペットを飼っている方は夜、帰宅が遅くなってもタイマーをセットしておけばペットも安心です。もちろん、普通の壁スイッチとしてもお使いいただけます。



山脇 康宏

時短!



冷蔵庫の
パーシャル室で



一晩漬け込んで作るマリネを
パーシャルを使って約1時間で!

シーフードマリネ



◎材料 4人分

いか・・・1杯 プチトマト・・・6個
 たこ・・・100g きゅうり・・・1本
 むきえび・・・100g わけぎ・・・1本
 オリーブオイル・・・大さじ1
 白ワインビネガー（お酢でも）・・・大さじ1/2
 レモン汁・・・小さじ1/2
 塩・・・小さじ1/4 黒こしょう・・・適量
 おろしにんにく・・・小さじ1/2



◎作り方

- ①いか、たこを適当な大きさに切る。エビは背わたを取り、茹でて粗熱を取る。
 - ②きゅうり、プチトマト、わけぎを適当な大きさに切る。
 - ③オリーブオイル、白ワインビネガー（又はお酢）、レモン汁、塩、黒こしょう、おろしにんにく、わけぎを混ぜ合わせる。
 - ④切った材料を③と合わせて軽くまぜ、パーシャル「中」で約1時間冷やし漬け込む。
- ※冷蔵庫にパーシャル室が搭載されていない場合は冷蔵室で一晩漬け込んでください。

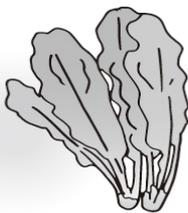
豆知識

たこやいかには、血圧の上昇抑制や、コレステロールや血糖値低下、心臓や肝臓の強化に働くタウリンが多く含まれています。ビタミンEも含まれていて、老化防止、女性の更年期障害の予防・改善にも有効に働きます。亜鉛も含まれており、血糖値の高い人におすすめの食材です。また、高タンパク低カロリーなのでダイエットにも格好の食材といえます。

秋から育てるおすすめ野菜

ほうれん草

酸性土をきらいますので、新しい土を用意します。石灰が草木灰を撒いて土壌の中和が必要です。種まきは8月中旬～11月中旬、収穫は9月下旬～3月上旬です。



小松菜

1年中栽培でき育て方も比較的やさしく、温暖な時期は20～30日で収穫できる野菜です。20cmほどに成長したら収穫できます。



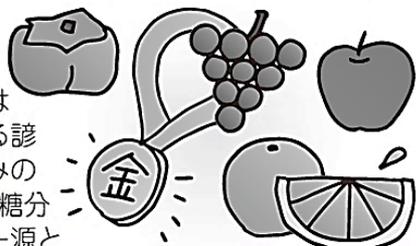
ラディッシュ

品種が豊富で色や形もさまざま。二十日ダイコンとも呼ばれる別名通り、20日あまりで収穫できる栽培期間の短さも魅力です。



朝の食卓のちょっと気配り

「朝の果物は金、
 昼は銀、夜は銅」または、
 「朝のオレンジは金、昼は銀、夜は鉛」とも言われる諺があります。果物は、甘みのもとの果糖があり、この糖分は効率のいいエネルギー源となり、1日の活力を生むというもの。夜の果物は、あまりエネルギーを消費しないので「銅」と言われているようです。朝食は大事です。忙しい朝にじっくり食べる時間が無いときも簡単に食べられる果物を食卓に置いてみませんか？



汁物の具を

冷凍しておくとう便利です。味噌汁の具にするネギやうすあげなど冷凍に適したものをすぐ使えるように常備しておく、朝食の準備もスピーディに。忙しい朝に洗ったり、刻んだりの手間が省けます。