



# イタリア風 ライスサラダ

イタリアで定番のお米で作るライスサラダ。  
赤タマネギに含まれているアントシアニンは動脈硬化や  
高血圧を防ぐ働きがあります。

## 下準備 Preparation

- ピクルス液の材料をボウルに混ぜておく。
- 赤タマネギ、胡瓜、赤パプリカ、人参は5mm角の大きさに切り、1のピクルス液に切り分けた野菜を60分漬けておく。

## 作り方 Cooking ingredients

- ピクルス液に漬けた野菜を取り出し、調味料と刻んだ
- ①に冷ご飯を加えて、米が潰れないようによく混ぜ合わせる。
- ②をお皿に盛り付け、ミニトマト、パルメザンチーズ、ブラッ

材料 -2人分- *cooking recipe*  
調理時間 15分 漬け込み時間 60分

- 冷ご飯..... 1合
- 赤タマネギ..... 1/4個
- 胡瓜..... 1/2本
- 赤パプリカ..... 1/4個
- 人参..... 1/3本
- ハム..... 100g
- ミニトマト..... 4個
- バジル..... 6枚
- ブラックペッパー..... 適量
- オリーブオイル..... 適量
- パルメザンチーズ..... 適量

### <ピクルス液>

- 酢..... 200cc
- 水..... 300cc
- 砂糖..... 大さじ4
- 塩..... 小さじ1
- ローリエ..... 1枚
- 黒胡椒ホール..... 10粒
- 唐辛子..... 1本

### <調味料>

- マヨネーズ..... 大さじ3
- 生クリーム..... 大さじ1
- オリーブオイル..... 大さじ1
- パルメザンチーズ..... 大さじ2

間違い探しの答え ①左下マカロンの色 ②スプーンの長さ ③チューリップの葉の有無 ④ティーカップの取手の位置 ⑤木のボードのくぼみの有無

株式会社丸道工務店

〒910-0234 福井県坂井市丸岡町今市 9-1

TEL. 0120-031-898 FAX. 0776-66-4853



丸道工務店

丸道工務店 坂井市 検索



快適で豊かな暮らしを応援

3 March  
2025

# BRAND NEW MAGAZINE

ブランニューマガジン

今月号の  
特集

里山でみつけた小さな春  
旬の山菜を食べよう

家具・インテリア選びで知っておきた  
い

5つの違いを見つけよう!

すぐ実践!お掃除・収納のコツ

イタリア風



家具・インテリア選びで  
知っておきたい

# 木材の特徴

家具を選ぶ時、ヒノキやブナなど木材の名前は聞いたことがあるけど、よく知らないという方も多いのではないのでしょうか。木材の特徴を知っておけば、見た目だけでなく使う用途や置き場所に合った家具を選ぶのに役立ちます。ぜひ、こだわりのアイテムを選ぶ参考にしてみましょう。

## 主な2種類の木材

木材は主に針葉樹と広葉樹の2種類に分けられ、それぞれ特徴が異なります。

針葉樹  
の特徴

- やわらかく軽い
- 肌触りが良い
- 傷がつきやすい

広葉樹  
の特徴

- 堅く重みがある
- 耐久性が高い
- 傷に強い

## 家具・インテリアによく使われる木材

針葉樹と広葉樹の代表的な木材をご紹介します

### ヒノキ 針葉樹

白くやさしい色合いで腐朽しにくく、耐久性・耐水性があります。ヒノキの香りはリラックス効果

学習机、棚、ベッドなど

### スギ 針葉樹

軽量で通気性・防水性に優れた木材です。折れたたみなどの家具におすすめ。

持ち運ぶ椅子やテーブルなど

### パイン(松) 針葉樹

徐々に艶が増していき、経年変化を楽しめます。お手頃価格でDIY用の素材にも人気です。

テーブル、ベッド、棚など

### ナラ(オーク) 広葉樹

長年使う大型家具におすすめ。アンティーク家具によく使用され、耐水性にも優れています。

テーブル、椅子、ソファなど

### ブナ(ビーチ) 広葉樹

明るい色合いで北欧風のイメージとよく合います。耐久性に優れ、玩具や長く使う家具

玩具、曲げ加工のある家具など

### メープル 広葉樹

白く明るい木肌で清潔感を感じられます。触り心地が良く、広葉樹の中でも特に硬い木材です。

テーブル、椅子、棚など

### ケヤキ 広葉樹

木目が美しく、木によって色味が異なります。重厚感があり、耐久性・耐水性に優れています。

テーブル、椅子、インテリア雑貨など

### タモ 広葉樹

なめらかな肌触りで、ナチュラルな淡い色合いとはっきりした木目が魅力です。堅く頑丈。

テーブル、椅子、チェストなど

## 5つの違いを見つけよう！ 間違い探しクイズ



FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ

## 春スイーツ編

下の2枚の写真には、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

## 里山でみつけた小さな春 旬の山菜を食べよう



里山に真っ先に春を運んでくる「山菜」。最近では、スーパーでも目にする機会が増えてきました。山菜は春の味覚を楽しむというだけでなく、冬から春への体づくりに欠かせない栄養素も含まれています。里山の旬菜で、春の香りと元気をたっぷりいただきましょう。

### ふきのとう

「春を告げる山菜」と呼ばれるふきのとう。独特の香りや苦みに春を感じるという人も多しはず。ポリフェノール類を多く含み、胃や腸の働きを整えてくれます。花粉症の予防や咳止めに効果があるそう。



**食べ方** 水洗いし、さっと湯掻いて水にさらします。そのまま天ぷらにしても、細かく切ってみそ汁に散らしても、また甘味噌と和えておつまみやご飯のお供としても。

### せり

カロテンをはじめとしたビタミン類やカルシウム、カリウム、鉄分や食物繊維が豊富で、血液中の老廃物や脂肪を排出してくれる効果があります。



**食べ方** さっと茹でて水に浸し、アク抜きをします。おひたし、ごま和え、みそ汁の具などが定番です。水に浸したせりに、細切りにした油揚げの空炒りを混ぜて、サラダドレッシングで仕上げると食感のたのしめるサラダに！

### わらび

ビタミン類や食物繊維を多く含むため抗酸化作用に優れ、免疫力アップや貧血にも効くといわれます。ただし、生のままだとビタミンB1を壊してしまうため、加熱してから使うのがおすすめ。



**食べ方** 生のわらびを大きめの鍋に入れ、まんべんなく重曹を振りかけたらたっぷり熱湯を注ぎ、一晚放置します。その後、表面のアクをよく洗い流し、おひたしやごま和えにさせていただきます。

### たらの芽

たんぱく質や脂質、ビタミン類を豊富に含み、山のバターと呼ばれることも。抗酸化力に優れていて、さまざまな病気の原因となる細胞の酸化を防ぎます。糖の吸収をおだやかにする働きも。



**食べ方** 天ぷらにして揚げたてをいただくのが美味。さっと茹でてごま味噌和えにしても。

### 行者にんにく

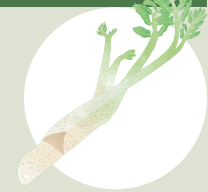
血液をサラサラにするアリシンが非常に多く含まれ、その量はにんにくの数倍とも。殺菌効果や抗酸化作用があり、風邪やインフルエンザの予防、活性酸素を除去する働きがあります。



**食べ方** にんにくと同じように、肉やほかの野菜と炒めて使うと食欲をそそるおかずに変身。また、さっと湯掻いておひたしやめたにしてもおいしくいただけます。

### うど

90%以上が水分でできているので、カロリーを気にしている人にはおすすめ。漢方では独活(どっかつ)といわれ、発汗作用や解熱作用、鎮痛作用があるとして重宝されています。



**食べ方** 葉や先端部分は天ぷらに、茎の部分は皮を厚めに剥き、酢水につけてアク抜きしたら、サラダや酢味噌和え、煮物などに使います。皮の部分は軽く茹でてきんぴら

## すぐ実践！ お掃除・収納のコツ

### 廊下編



#### ▶▶ 掃除のコツ

掃除用ワイパーでほこりを取り除き、その後掃除機をかけます。壁際はほこりが残りやすいのでノズルなどを使いましょう。水拭きしても良いフローリングなら週一回程度、硬く絞った

#### ▶▶ 収納のコツ

ストック品やシーズン用品、防災用品など普段使わないものは扉付きの収納棚へ。廊下に収納すれば、居室が散らかるのを防ぎます。また、玄関近くの収納なら外出・帰宅時、コートな