

ふわふわ食感♪  
 心温まる飛龍頭  
 -ひりょうず-



ふわふわ食感と豊かな風味が魅力の伝統料理、飛龍頭。豆腐に含まれている大豆サポニンには、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果が期待できます。

材料 -4~5人分- *cooking recipe*

- 豆腐..... 500~600g
- 鶏ひき肉..... 100g
- ネギ..... 1/3本
- しいたけ..... 2個
- 人参..... 1/5本
- 長芋すりおろし..... 100g
- 溶き卵..... 1/2個分

<A>

- 酒..... 大さじ2
- 塩..... 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ..... 小さじ1
- 片栗粉..... 大さじ3

下準備 *preparation*

3~4時間かけて、豆腐の水を切っておきます。

※水切りは、豆腐の体積が2/3量になるくらい

作り方 *cooking ingredients*

- 1 耐熱ボウルにキッチンペーパーを敷いて、水きりした豆腐を乗せ、ラップをかけずに電子レンジで2分加熱し、しっかり水分を出す。(Point:豆腐の水分はしっかり取り除く!水分が多いと、揚げたときに油の中でバラバラに砕けてしまいます。)
- 2 ネギ、しいたけ、人参をみじん切りにし、長芋はすりおろす。
- 3 別のボウルに①と②の具材を全部入れ、鶏ひき肉、溶き卵、Aを加えてよく混ぜる。
- 4 180℃に熱した油に、③をピンポン玉くらいの大きさにスプーンで形を整え、静かに入れて5分ほど揚げる。



「飛龍頭」と「がんもどき」なにが違う?

関西では「ひりょうず」「ひろろす」とも呼ばれるがんもどき。この2つ、元はまったく別の食べ物でした。ポルトガル語の「フィロウス」=小麦粉をこねて油で焼いたお菓子に当て字をして「飛龍子」や「飛龍頭」と表されたのが「ひりょうず」。一方「がんもどき」は、もともとは精進料理。こんにゃくでつくられており、雁(ガン)の肉に味を似せているので雁もどき料理=「がんもどき」の名がついたという説があります。ポルトガルのお菓子とこんにゃくを用いた精進料理がなぜ豆腐料理になったのかは、謎のままです。

豆腐にお好みの野菜を入れて油で揚げて作る飛龍頭は、揚げたてに辛子醤油や生姜醤油をつけたり、スープに入れたりするなど色々な食べ方があります。ぜひお好みの飛龍頭をオリジナルで作ってみてください。

- 間違い探しの答え
- ①左上の皿にあるミカンの大きさ
  - ②ラベンダーのリボンの有無
  - ③中央イチゴの向き
  - ④右の皿にある下段のサンドイッチの向き
  - ⑤右下木の皿のサンドイッチの順番

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 坂井市

検索



快適で豊かな暮らしを応援

4 April

2025

BRAND NEW  
 MAGAZINE

ブランニューマガジン

今月号の  
 特集

来シーズンも気持ちよく履くために  
 冬靴のメンテナンス方法

- ・ふわふわ食感♪
- ・すぐ実践!お掃除・収納のコツ
- ・5つの違いを見つけよう!
- ・からだにやさしい天然繊維

からだにやさしい天然繊維

# シルクで快適な睡眠

シルクは睡眠の質を向上させてくれるだけでなく、肌や髪への刺激が少ないので肌トラブルが気になる方や美容にも嬉しい素材です。人生のおよそ3分の1を占める睡眠をより良くするため、睡眠グッズにシルクを取り入れてみませんか？



## シルクについて

蚕の繭から作られる天然繊維で、柔らかくなめらかな肌触りと光沢が特徴です。見た目の美しさ・機能性の良さで多くの人々から愛され、「繊維の女王」とも呼ばれる魅力の多い素材です。

## 取り入れやすいシルクの睡眠アイテム

- 1 ベッドシーツ
- 2 枕カバー
- 3 パジャマ
- 4 ナイトキャップ

### Merit 1

#### 肌・髪にやさしい素材

シルクは摩擦が起きづらいので肌や髪へのダメージを減らします。髪の傷みが気になる方はシルクの枕カバーやナイトキャップがおすすすめ。

### Merit 2

#### 夏は涼しく冬は暖かい

通気性が良いので夏は涼しく、保温性が高いので冬は暖かく過ごせます。シルクのシーツやパジャマは1年を通して活躍します。

### Merit 3

#### 湿度を調整してくれる

シルクは吸水性・吸湿性と放湿性に優れており、綿の約1.5倍の吸水性があります。汗をかいたり乾燥する季節でも快適な湿度を保ちます。

### Merit 4

#### ほこりやダニがつきにくい

保水量が高いので静電気が起きにくく、ほこりやダニがつくのを防いでくれます。アレルギーが気になる方にもおすすめです。

## シルクの注意点

シルクは引っ張る力には強いものの、摩擦に弱く傷みやすいので扱いは注意が必要です。また、紫外線に弱いので、紫外線が当たりすぎると変色の原因になります。自宅で洗濯できる場合は洗濯機ではなく手洗いでやさしく洗い、風通しの良い日陰に干しましょう。

## 5つの違いを見つけよう！ 間違い探しクイズ

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？

フルーツ  
サンド編



FIND THE DIFFERENCE

間違い探しの答えは裏面へ

# 冬靴のメンテナンス方法

この冬に履いたお気に入りの靴は、次の冬にも美しい状態で履きたいですよね。しかし、冬靴は厚手の作りのため湿気がこもりやすく、形が崩れたり菌が繁殖したりと、さまざまなダメージを受けやすいものです。適切なお手入れや保管を怠ると、次のシーズンには傷んでしまうことも…。そこで今回は、収納する前にやっておきたい冬靴のお手入れ方法をご紹介します。



## 冬靴のお手入れ 5 step

簡単なポイントを押さえるだけで、靴を長持ちさせることができます。収納前にしっかりメンテナンスしましょう。

### 1 湿気を取り除く

雨や雪で湿った状態で置いておくと、カビやニオイの原因に。風通しの良い場所で陰干しをしてしっかり乾燥させましょう。革靴は直射日光に当てると傷める可能性があるため天日干しは避けましょう。

### 2 表面の汚れを落とす

ブラシを使って、表面についたほこりをしっかり取り除きましょう。靴底の縫い目やシワの間など、細かい部分も丁寧にケアするのが大切です。起毛素材の靴は、毛並みを整えるようにブラッシングしながら汚れを掻き出すのがポイントです。

### 3 クリーナーで磨く

ブラシで取りきれなかった汚れを、専用クリーナーを使って落としましょう。柔らかい布にクリーナーをなじませ、靴の外側全体に優しく塗り込みます。汚れが拭き取れたら丁寧に乾拭きしましょう。

### 4 保湿・栄養補給をする

革靴の場合、乾燥によるシワやひび割れを防ぐために保湿をしましょう。靴クリームやオイルをやわらかい布に取り、薄く塗り込みます。最後に布で乾拭きまたはブラッシングをして艶を出しましょう。

### 5 スプレーで仕上げを

革靴は艶出し後に、スエードやムートンの靴はブラッシング後に防水スプレーで仕上げをしましょう。また、冬靴は通気性が悪いので、除菌・消臭ができるスプレーを使うことで雑菌の繁殖を防ぎます。

## 冬靴の保管の仕方

靴の形を崩さないよう、ブーツキーパーや筒状にした厚紙を入れて整えてから保管しましょう。紙箱に収納する場合は、通気性を確保するために小さな穴を数カ所あけ、乾燥剤を入れて湿気対策を行うのがおすすめです。保管場所はほこりや湿気を避けられる場所を選び、湿気がこもりにくい高い位置に置くのがポイントです。



## すぐ実践！ お掃除・収納のコツ

### 洗濯室編

#### 掃除のコツ

ほこりや湿気がたまりやすいので、こまめに掃除・換気をしてカビが生えない環境を作ることが大切です。カビが生えた時は消毒用エタノールを吹きかけ、雑巾でこすり落とし

#### 収納のコツ

使用頻度の高い洗剤は手に取りやすいオープン棚へ。湿度が高くなりがちなので、湿気に強い素材の収納アイテムを選びましょう。ラタンなどのかごにタオル類を収納すれば、通気性