

2020-2021

WINTER

冬

# まるふく通信

発行 まるふく産商株式会社 京都府京丹後市網野町網野747  
TEL 0772-72-0570 Eメール info@marufukusansyou.com

まるふく産商サイト



まるふく不動産サイト



ホテル丸福京都東山



今年は  
どう過ごす?

# 冬の家仕事を楽しもう

おこもり、することの  
増える冬だから、  
家事も楽しく快適に。



たいのは柑橘類。そのままではすぐに傷  
みますが、きちんと加工することで長期  
間楽しめるようになります。例えばゆず  
は、ジャムやコンポート、塩漬け、ドライフ  
ルーツ、ポン酢などに。たくさん手に入っ  
たらぜひ挑戦を。果汁はアイスキューブに

すれば冷凍庫で1ヶ月程度は保存でき、  
いつでも料理に使えます。  
無理せず、自分のために楽しく——。今  
までとは視点を変えて、前向きで新しい  
冬をお過ごしください。

●作り方の基本  
基本の材料はしょうゆ、柑橘果汁、み  
りん、酢、削り節に昆布。酸味を引き  
立てるときには酢をプラスします。  
出来上がり量1ℓに対して、削り節は  
40g程度、昆布は数センチ角2枚が目  
安。柑橘はよく絞って、種などが混ざ  
れば取り除きます。

それぞれを合わせて清潔な容器に入れ、  
冷蔵庫で数日以上寝かせたら、昆布を  
取り除き、削り節をこし取ります。

## おすすめ配合 /

### ゆずポン酢

しょうゆ、ゆず果汁、みりんを  
5 : 5 : 1の割合で。  
削り節、昆布を合わせます。

### みかんポン酢

しょうゆ、みかん果汁、酢を  
3 : 3 : 1の割合で。  
削り節、昆布を合わせます。

## 冬の柑橘を使って ポン酢を作ろう

ゆずやみかんを使った手作りポン酢に挑  
戦してみませんか。柑橘類はゆず、みか  
ん、金柑、だいだい、レモンなど、様々な  
ものが利用できます。自分の好みの  
味を見つけましょう。

暮らしメモ

家中でゆったりと冬時間をお楽しみため  
の、「自分のための家事」に注目しましょ  
う。ニット編み、かご編みのような手仕事  
は、冬よりも相性抜群。  
また、冬ならではの多彩な食材を使つた  
保存食作りもオススメです。特に注目し

この季節、家族やお客様のために家事を  
頑張るあまり、すっかり疲れてしまうとい  
う声もよく聞こえます。この機会に  
「頑張ることはいいこと」という考え方を、  
「自分のペースでほどほどに」に切り替え  
てみませんか。まずは家事をリストアップ  
して、「今年やること／やらないこと」を  
取捨選択。もしかしたら、マストだと思  
こんでいたあれこれが、実は我が家には必  
要なかつたことがわかるかも。

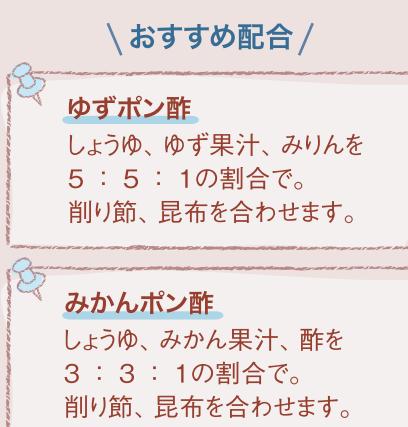
## 冬だからこそ 楽しい手仕事を

この季節、家族やお客様のために家事を  
頑張るあまり、すっかり疲れてしまうとい  
う声もよく聞こえます。この機会に  
「頑張ることはいいこと」という考え方を、  
「自分のペースでほどほどに」に切り替え  
てみませんか。まずは家事をリストアップ  
して、「今年やること／やらないこと」を  
取捨選択。もしかしたら、マストだと思  
こんでいたあれこれが、実は我が家には必  
要なかつたことがわかるかも。

従来、冬といえば自宅をお客様をお迎え  
することの多い季節でした。毎年、大掃  
除やおもてなし料理の準備に追われてて  
んて……、という人も多かったので  
は?さて、今年はといえば、お付き合い  
の範囲を狭めて、静かに過ごすというス  
タイルが主流になりそう。そんな今年な  
りの、冬の過ごし方を考えましょ。

## 無理して完璧を 目指さない

この季節、家族やお客様のために家事を  
頑張るあまり、すっかり疲れてしまうとい  
う声もよく聞こえます。この機会に  
「頑張ることはいいこと」という考え方を、  
「自分のペースでほどほどに」に切り替え  
てみませんか。まずは家事をリストアップ  
して、「今年やること／やらないこと」を  
取捨選択。もしかしたら、マストだと思  
こんでいたあれこれが、実は我が家には必  
要なかつたことがわかるかも。



# 冬のお部屋を。ポカ。ポカに！暖房器具の上手な使い方

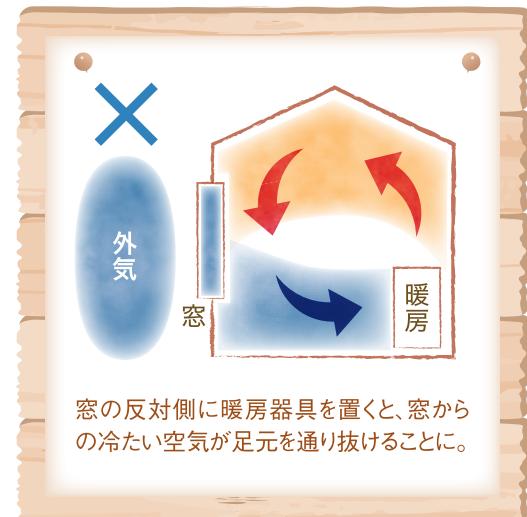
オイルヒーター、エアコン、こたつ、床暖房に昔ながらのストーブ……、暖房器具には様々なものがありますが、製品によっては、使い方を誤ると暖まりにくい上、エネルギーの無駄遣いになってしまふかも！？この機会に、より快適に暖房器具を使うための注意点をおさらいしましょう。

## エアコンは実は効率が悪い

夏場に大活躍のエアコンですが、暖房器具としてはほかの製品と比べて、やや電力消費が多くです。真冬はエアコンだけに頼らず、ほかの暖房器具と組み合わせても効率的。また、エアコンの暖気は高いところに溜まるので、サーキュレーターを使って部屋全体に循環を。床から天井に向けて空気の流れを作りましょう。

## 窓から冷やさないために

部屋は戸外の冷たい空気と接する窓から冷えていきます。オイルヒーターなどを窓の下に設置することで、冷気の侵入を防ぐことができます。



## 暮らしのレシピ

### 寒い夜のお鍋は ピリ辛「火鍋風」アレンジで

冷えた体を温めるには鍋がいちばん！

唐辛子や花椒を利かせた、スパイシーでホットな変わり鍋をどうぞ。



#### ▼材料(4人分)

豚バラ肉薄切り	400グラム
白菜	300グラム
豆腐	1丁
長ねぎ	2本
ニラ	1束
クコの実	大さじ1

【スープ】	水	1000cc
Ⓐ	酒	大さじ3
	鶏がらスープの素	大さじ2
	塩	小さじ1

【調味料】	豆板醤*	大さじ1
Ⓑ	八角(ホール)	3個
	赤唐辛子(ホール)	3本
	花椒(ホール)	大さじ1

【つけだれ】	ごま油	大さじ4
	塩	少々

- ④ 香葉(刻み) お好みで適量  
にんにく(すりおろし) お好みで適量  
搾菜(刻み) お好みで適量  
黒酢 お好みで適量  
オイスターソース お好みで適量

#### ▼作り方

【準備】豚バラ肉、豆腐、長ねぎ、ニラはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。白菜は白い部分と緑の部分に切り分け、それぞれ食べやすい大きさに揃える。

- 鍋にスープⒶの材料を入れて中火にかける。
- ①が沸いたら、白菜の白い部分を入れてしんなりさせ、続いて豚バラ肉、豆腐、長ねぎ、調味料Ⓑを入れて煮込んでいく。
- ③全体に火が通ったら、白菜の緑の部分、ニラ、クコの実を加える。軽く火を通したらつけだれをつけて召し上がり。

#### つけだれの作り方

鉢々皿に1人分(大さじ1)のごま油を注ぎ、お好みで④の材料を少しづつ加え、塩で味を調整する。

\*辛めがお好みの方は、大さじ2程度まで增量してください。

## 暮らしのヒント

### 窓ガラスにひと工夫を

#### 断熱シートで暖房効率を手軽にアップ

窓からの冷えを防ぐ手軽なアイテムが断熱シート。空気の層をしっかり含んだ厚手のシートを窓に貼ることで断熱効果が期待でき、中には結露対策や防音効果のある製品も。断熱シートは基本的に季節ごとの貼り替えが必要ですが、この手間が気になる方には内窓の設置という選択肢も。より高い断熱効果が得られます。



## 暮らしのワンポイント

### 調理器具をお手入れしよう

#### 人気のステンレスの鍋、焦げ付いたらどうする？

丈夫なステンレス製の鍋でも、時には焦げ付いてしまうことがあります。そんな時、金属のたわしや研磨剤を使って強くこするのではなく、きれいに取り除くには、鍋に水を張り、酢(水1㍑に対し大さじ4)を入れて弱火にかけるのが正解です。10分ほどで焦げ付きが柔らかくなるはずです。お湯を捨てたら、スポンジと中性洗剤できれいに洗いましょう。