

水だしでおウチカフェを楽しんでみませんか？

いつものコーヒーやお茶を水でゆっくり抽出してみると、
また違った味わいが。ぜひ、試してみてください。

みなさま、元気で過ごしてしょ
うか？

みなさまに暮らしと住まいを快適
にするためのちよつと役立つ情報をお
届けいたします。今回のテーマは
「いろんな水だし」です。

お茶やコーヒーを飲むとき、お湯
を沸かして……というのは一般的で
すが、今、水でゆっくりと抽出する
水だしが人気です。水だしでさわや
かなおウチカフェを楽しみましょう。

味わいも効能も違う 水だしの魅力

水だしの最大の特徴は、渋みや苦
みが抑えられること。コーヒーや紅
茶はすっきりとした味わいになり、
緑茶はまろやかな甘みが楽しめます。
特に、緑茶は免疫力を高めるエ
ピガロカテキンや美容に良いといわ
れているビタミンC、紅茶もビタミ
ンB、Cも抽出。また、水だしの紅
茶や緑茶には、抗酸化作用を持ち、
リラックス効果が期待できるテアニ
ンも多く抽出されるそうです。



カフェインも熱湯で淹れるより少
くなるので、体にもやさしいです

いろんな水だしを つくってみましょう

●コーヒーの水だし

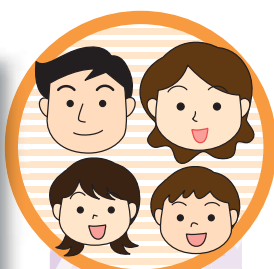
初心者の方は酸味が少なく、えぐみ
なども出にくい中挽きで深煎りの豆
を使い、常温の軟水で淹れるのがお
すすめ。日本の水道水はほとんど軟
水なので、水道水でも構いません。
そこからいろいろお好みを試して
みてください。



豆や茶葉の量は濃さや味わいによって
調整してくださいね

●紅茶の水だし

ペーパードリップ用に挽いた豆の
粉50〜100gを、茶葉などを入れ
る専用のパックに入れ、ガラスの
ポットなどに入れます。そこに、1
リットルの水を注ぎ、常温のまま、
30分〜1時間ほど置いたのち、冷蔵
庫で6〜8時間ほど置けば完成！
夜のうちにセットすれば朝にはおい
しく飲めますよ！



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見て
ニヤ〜



ポットなどに入れ、水を1リットル
注ぎます。3時間〜半日、常温に置
き、茶葉を濾せば完成です。茶葉と
水を入れてからすぐ冷蔵庫で抽出し
てもOK。その場合は4〜8時間置
くと良いですよ。もっとお手軽に、
というなら、ティーバッグを使って
みては？水1リットルに対して4〜
5個のティーバッグを入れ、軽く
振ったのち、常温で3時間程度置け
ば完成します。

また、生のミントを少しちぎって
一緒に入れ、水だしすると、すっき
りとした味わいが楽しめます♪そ
こに、はちみつやシロップなどを加
えても良いですね。

●緑茶の水だし

茶葉10〜15gをガラスのポットな
どに入れます。そこに、水1リット
ルを注いで、軽く振ったのち、冷蔵
庫で6〜8時間置けばできあがり！



粉や茶葉を簡単に分けられる
水だし専用のポットもあるの
でぜひチェックしてみてください

イマドキ トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



いろいろ使える！手ぬぐい

100円ショップでも手軽に手に入る手ぬぐい。デザインも豊富で見ているだけでも楽しいですが、いろいろと活用できます！長方形の手ぬぐいを何等分に切れば、ちょっとしたお菓子のおすそ分けにも使え、お弁当を包むときには、手ぬぐいのまん中にお弁当を置き、上下でお弁当を覆います。あとは両サイドを軽くひねって結ぶだけでOK。薄くて乾きが早いのでキッチンタオルや食器ふきにも最適。横にして両サイドを少し折ればランチョンマットにもなります。クリップをつけてつっぱり棒などに取り付ければ小窓のカーテンにもなり、カラーボックスの目隠しとしても使えますよ。柄がかわいいけど、使い道がない場合は、正方形に切ったダンボールや発泡スチロールをくるんで後ろをピンなどで留めれば即席インテリアボードに。楽しんでみてくださいね。



食中毒のご注意を

気候の変動により、高温多湿の時期が多くなってきた日本にとって、食中毒は常に気を付けなければならないものに。そこで、食中毒を防ぐ方法をご紹介します。調理中に肉や魚用と野菜用とまな板や包丁を使い分けるのはもちろんですが、使った後も食器用洗剤でよく洗い、最後に熱湯を流してしっかりと乾燥させましょう。肉や魚を触った後の手洗いも忘れずに。また、食品を保存する際、冷蔵庫内に食品を詰め込みすぎて温度が均一にならないと菌の繁殖のリスクが上がるそうです。保存の際は、常に10度以下が望ましいので、庫内の収納は7割程度にしましょう。冷蔵庫を開ける時間が長いと、庫内の温度も下がりにくくなるので、ご注意ください。残り物を保存する際も冷やしやすくするために小分けにすると良いですよ。冷凍したものを使う場合は使う分だけ解凍を。余ったからといって再度、冷凍するのは、菌が繁殖する場合がありますので避けましょう。



おにぎりとおむすびの違いって？

生活のなかで、なんとなく使っているものの名前でも、意味が曖昧なものってありますね。たとえば、「おにぎり」と「おむすび」の違いが何か分かりますか？「おにぎり」はどんな形でも飯を握ったもの。「おむすび」は三角形に握ったものに限って言うそうです。ならば「クッキー」と「ビスケット」の違いは？「クッキー」は糖分と脂肪分を合わせて40%以上含む焼き菓子で、それ以下のものが「ビスケット」というくくりがあるようです。「ソーセージ」と「ウインナー」の違いはというと、「ソーセージ」は塩漬けた肉を練り、調味して羊の腸などに詰めて乾燥、ボイルもしくは燻製にしたもので、「ウインナー」はソーセージの一種で、豚肉と牛肉の塩漬けにしたひき肉等に香辛料を加えて練りあわせたものを言うそうです。知っていると面白いですね！



便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

SYSTEM BATHROOM
SPAGE
[スパージュ]

お風呂を愛する国の、バスルーム。
～ 湯を、愉しむ。時を、味わう。SPAGE. ～

LIXIL



人生を豊かに潤すシステムバスルーム「スパージュ」。湯を愉しみ、時を味わう特別な時間をお届けします。

商品について詳しくはこちら▶



湯を、まとう。
アクアフィール [肩湯]



やわらかな湯が首から肩をなでるように流れます。湯の感触が、気持ちまで解きほぐしてくれます。

湯に、打たれる。
アクアタワー [打たせ湯]



スパリゾート施設で体験した心地よいあの「打たせ湯」の感触を再現しました。

湯に、つつまれる。
アクアタワー [オーバーヘッドシャワー]



オーバーヘッドシャワーならではの全身を包むようなボリューム感のあるお湯の広がりを実現。ちょっと贅沢シャワータイムが楽しめます。

時を、みがく。
照明



調光調色機能付の照明や、演出照明で気分に合わせて心地よいシャワータイムを演出します。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①お父さんの紙飛行機 ②ビル ③犬の首輪 ④川 ⑤女の子の紙飛行機

ご相談・お問い合わせはこちらまで



LIXILリフォームショップクラフト
フリーダイヤル 0120-626246

〒972-8326
福島県いわき市常磐藤原町大畑97-2
Tel : 0246-88-7367 Fax : 0246-88-7368
E-mail : info@kraft62.com URL : http://www.kraft62.com/