

# 今月のインテリア

## 黒豆茶でリラックス

最近、よく見かける黒豆茶。香ばしい香りが落ち着きます。寒い夜に黒豆茶を飲んでリラックスしましょう。

### ■黒豆はノンカフェイン

黒豆茶は黒豆を原料として使用したお茶です。もともと黒豆にカフェインが含まれていないので、ノンカフェインのお茶として夜も安心して飲めます。

### ■黒豆の栄養は

黒豆の皮の黒い部分に、ポリフェノールの一種のアントシアニンがたっぷり含まれています。アントシアニンは眼精疲労の回復や、抗酸化作用があり老化防止や美肌効果が期待できます。

また、黒豆茶は血液をサラサラにする働きがあり、継続的に飲むと高血圧の改善にも効果があるとされています。

食物繊維も豊富に含まれているので、血糖値を下げたり、便秘の改善が期待できます。煮出した後の黒豆も一緒にいただくと、さらに効果的です。



### ■黒豆茶を作ろう

- ①乾燥黒豆 100g をザルに入れて、流水で洗い、水気を拭きとる。
- ②フライパンに黒豆を入れて乾煎りする。  
弱火でじっくりと、まんべんなく火が通るようにかき混ぜながら煎る。（※焦げないように注意。）
- ③香ばしい香りがしたら火を止めて、そのまま冷ます。
- ④一握りの黒豆を急須に入れて、沸騰したてのお湯を注ぎ、しばらく蒸らせば出来上がり。  
※煎った後に残った黒豆は密閉容器にに入れて保存。

黒豆茶に使用した後の黒豆は、お米と一緒に炊くともとても美味しいご飯になります。また、そのままいただいてもお茶請けにぴったり。寒い夜にほっこり、栄養もたっぷりの黒豆茶をぜひどうぞ。

## ☆本年もよろしくお願いします☆

年明けから早くも1ヶ月が経とうとしていますが、いかがお過ごしでしょうか。

今年も大雪となっていますが、さすが南魚沼市は日々の除雪が行き届いており、道路状況がとても良く、大変助かっています。

本年も従業員一同、力を合わせて仕事に取り組んでまいります。  
新築やリフォームをご検討中の方は、どうぞお気軽にご相談ください。

また、2026年省エネ補助金もスタート予定です。  
内窓設置などの省エネルギーフォームをご検討の方は、ぜひこの機会をご活用ください。

ちなみに我が家も、今年是一部屋を簡単にリフォームする予定です。（絶対してもらおうぞ！笑）



事務所の薪ストーブでドライリンゴ🍏

# リフォーム事情

## 使われていない部屋の活用

家の中で、物置になっていたり子供が巣立ったりして、使われていない部屋はありませんか？  
そこを趣味の部屋として、活用してみてもいかがでしょうか。

### ◆子供が巣立った部屋を利用する

せっかくのお家のスペースが、ただの物置になってしまっていては、もったいないです。物置スペースにも、毎年の固定資産税は払っています。まずは、部屋の中を片付けましょう。また、子供が巣立って残していったものがあれば、それを整理しましょう。本人が居ないと判断できない場合は、一カ所にまとめておいて、帰省した時に見直してもらうのがおすすめです。部屋がスッキリしたら、どんな風に使うかを想像するだけでワクワクしますね。

### ◆壁紙を変える

思い切って、壁紙を新しくしてはいかがでしょう？  
壁は面積が広いので、雰囲気ぐっと変わって、まるで新築のようになります。新しい部屋として使いたくなりますよ。

### ◆有孔ボードを使う

壁に穴の空いた有孔ボードを使うと、壁を収納スペースとして使えます。趣味で使う物を収納したり、作品を飾ったり、有孔ボードがあれば、壁を色々な用途で使えます。



例えば、絵を飾ったり、楽器を飾ったり、工具を収納したり、自転車を飾ったりと楽しく使いましょう。  
壁一面に棚を造作するのもいいですね。趣味の蔵書や、CD、DVDなどを思い切り収納できます。

# 簡単お料理レシピ

## れんこん鶏つくね

### れんこん鶏つくね

#### 材 料 (4人前)

・鶏ひき肉	300g	・片栗粉	大2
・木綿豆腐	140g	・鶏ガラスープの素	小1
・玉ねぎ	中 1/3 コ	・しょうゆ	少々
・れんこん	中 1/4 コ	・しょうが(チューブ)	小 1/2
		・ごま油	小 1/2
		⑧(・マヨネーズ	大3
		・ケチャップ	大3



れんこんはみじん切りして酢水にさらしてアクを抜く。玉ねぎはみじん切り。ボウルに鶏ひき肉と木綿豆腐、れんこん、玉ねぎを入れ、④と合わせてよくこねる。



小判形に整えたら油を熱したフライパンで両面よく焼く。



お皿に盛り、合わせた⑧のソースをかけてできあがり。

みんな!  
ごはんにするよ☆