

# 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。煮出した後の黒豆と一緒にいただくと、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いれて保存。

黒豆茶に使用した後の黒豆は、お米と一緒に炊くとともに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、栄養もたっぷりな黒豆茶をぜひどうぞ。

# 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巢立ったりして、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、活用してみてはいかがでしょうか。

### ◆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くものがあれば、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、一ヵ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か？壁は面積が広いので、雰囲気がぐっと変わって、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。



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。

## ☆本年もよろしくお願ひします☆

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リ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、今年は一部屋を簡単にリフォームする予定です。(絶対してもらうぞ!笑)



事務所の薪ストーブでドライリンゴ🍎

## 簡単お料理レシピ

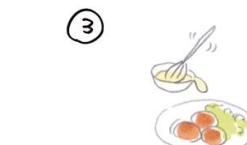
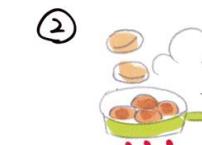
### れんこん鶏つくね

## れんこん鶏つくね //

みんな!  
ごはんにするよ★

### 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、Ⓐと合わせてよくこねる。

小判形に整えた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Ⓑのソースをかけてできあがり。