

## Chottoいいかも

## 軟水と硬水の違いとは？



今や水にもこだわる時代。水には軟水と硬水がありますが、その特徴や効果的な使い方をご紹介します。

●水に含まれるカルシウムとマグネシウムの含有量に違いあり！  
WHO(世界保健機構)が定める基準では、1リットルあたり120mg未満が軟水、120mg以上が硬水といわれています。

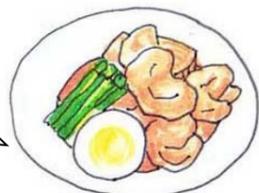
●軟水の良いところ  
刺激が少なく、肌や髪に優しく、石けんの泡立ちも良いそうです。

●硬水の良いところ  
ミネラルを多く含むので、ミネラル補給には最適！ただし、摂りすぎると腸に刺激を与えるので注意が必要です。

### お茶を淹れるときにも違いが

緑茶や紅茶を淹れるとき、軟水は、茶葉本来の旨みや香り、色が楽しめ、硬水は苦みが抑えられたあっさりとした味わいになります。コーヒーは、軟水はまろやかな味わいに、硬水だと苦みが強い味わいになるそうです。飲み比べて、お好みの味わいを探してみるのも良いですね。

軟水は和食全般におすすめ！



ご飯を炊くのにもおすすめ。野菜への水分の浸透も良いので、スープの具にするとやわらかく仕上がります。

硬水は西洋の肉料理や、ポトフなどフイオンを使った料理がおすすめ



カルシウムが血や肉の臭みを消したり、アクを出しやすくします。また、ゴボウやレンコンなど、アクのある野菜を煮るのにもおすすめです。口当たりが良くなります。

## かんたんレシピ

## 和風ビーフシチュー

寒い冬はもちろん、クリスマスにもぴったりのメニューです♪

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

### 材料 (3~4人分)

- 牛肉…400g、玉ねぎ…1個、人参…1本、レンコン…1節、ゴボウ…1/2本、里芋…200g、マッシュルーム…6個
- デミグラスソース…290g、水…300ml、赤みそ…大さじ3、赤ワイン…100ml、醤油…大さじ1、小麦粉・オリーブオイル…大さじ2、塩・黒コショウ・イタリアンパセリ…適量



※圧力鍋を使う場合は、10分程度圧力をかけてください。  
※赤みそがないときは、普通の合わせみそでも代用できます。

①玉ねぎはくし切りに、人参、レンコンは乱切りにする。ゴボウは斜め1センチ幅に切る。里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。レンコン、ゴボウは水に浸け、アクを取る。

②牛肉は大ぶりに切り、塩・コショウを振って小麦粉をまぶす。鍋にオリーブオイルを熱し、牛肉の表面を焼く。

③②に玉ねぎ、人参、レンコン、ゴボウを加えて軽く炒め、水、赤ワインを加えて1時間半程煮込む。

④③に里芋、マッシュルーム、デミグラスソース、赤みそ、醤油を加えて里芋に火が入るまで煮込み、黒コショウで味をととのえる。

⑤器に盛りつけ、イタリアンパセリのみじん切りを散らす。

## Easycraft

松ぼっくりでクリスマスを盛り上げましょう！クリスマスに合う、松ぼっくりを使った飾りなどをご紹介します。松ぼっくりは拾ってきたものでも良いですが、下処理が面倒な場合は100円ショップやホームセンターで買ったものなら、そのまま使えて手軽です。

### ■松ぼっくりのツリー

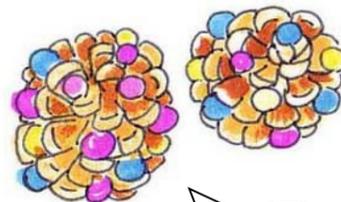


松ぼっくりを好きな色の絵の具で塗り、ビーズなどをボンドやグルーガンで付ければ、かわいいツリーの出来上がり！台座はペットボトルのフタに麻ひもやリボンを両面テープで巻けばおしゃれに仕上がります。



100円ショップで「くっつきやすい」紙粘土もあるのでチェックしてみてください！

ペットボトルのキャップの内側と松ぼっくりを合わせる際は、キャップの中に紙粘土を詰めて、木工用ボンドで松ぼっくりと接着すると良いですよ。



ゴールドやシルバー色で仕上げ、トップにリボンなどを付けた大人っぽいアレンジも素敵！コースターを下に敷いても良いですね♪

羊毛のポンポンを合わせてもかわいい♪

### ■松ぼっくりの置物



大きめの手芸用の玉に黒目を書いて、松ぼっくりにボンドかグルーガンで付ければ、森の妖精のような雰囲気に。ほっぺなどをプラスすれば、より愛らしく仕上がります。



木製のコースターに松ぼっくりを接着し、フェイクフラワーを合わせても素敵です！

### ■オーナメントをアレンジ



ひも付きのオーナメントに羊毛などのポンポンや手芸用の玉、フェイクグリーンをボンドやグルーガンで接着すれば、より華やかな表情になります。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



カ  
○  
サザ  
カ  
キ  
ダ  
ン

ト  
○  
ワ  
ス

ハ  
○  
ン  
ガ  
ジ  
ヨ  
ウ

ア  
○  
コ  
ウ  
ポ  
イ  
セ  
チ  
ア

答えは左下にあります。