

# 住まいの瓦版

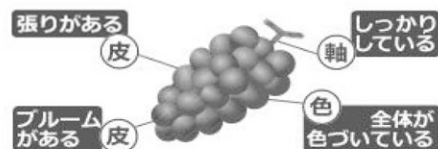
...NO.142...



## 秋のフルーツ・見分け方と保存法



### ぶどう



(ブルーム・・・果皮についた白い粉)

ブドウは日持ちしないので、なるべく早く食べるようにしましょう。  
食べきれない場合は新聞紙やラップで包むかポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。  
ブルームは食べる直前まで洗い長さないこと。  
少しでも長く保存したい場合は、ハサミで1粒ずつ軸を少し残してカットし、保存袋や密閉容器に入れて冷蔵しましょう。  
冷凍保存もこの状態で可能です。

### 栗



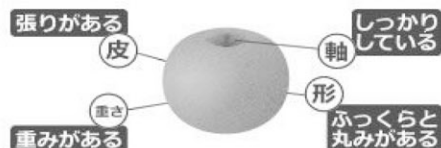
クリはかたい果皮に包まれています。時間が経つと水分が飛んで味が落ちたり、虫に食べられたりするので、早めに食べるようにしましょう。  
保存するときは新聞紙などに包んで冷蔵庫に入れます。  
多少風味は落ちますが、よく洗ってから水気を切り、保存用袋などに入れて冷凍すれば半年間ぐらいは保存することが可能です。食べるときはそのまま茹でればOKです。  
むき栗はあくを抜き、水に入れて冷蔵庫へ。3日以内に食べるか、固ゆでして冷凍保存へ。

### 柿



ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すれば1週間ほど持ちますが、常温だと2日ほどで柔らかくなります。  
柿は追熟の必要がないので、購入後は早めに食べましょう。  
柔らかくなりすぎた柿は冷凍するとシャーベットとして楽しめます。

### 梨



梨は水分が蒸発するとカサカサになるのでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。新鮮で保存状態がよければ7～10日ほどは日持ちしますが、日本の梨は基本的に追熟しないのでなるべく早く食べましょう。

## ♪かんたんレシピ♪

### きのこ豚肉の楽ウマ炒め 4人分

<材料> きのこ(しめじ、えのき、エリンギ等)・・・200g 豚コマ肉・・・200g  
しょう油・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1 塩・コショウ・・・適量

- ①豚コマ肉にしょう油・砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
- ②フライパンを熱し、きのこ①の豚コマ肉を入れ、手早く混ぜ合わせる。



さらに塩コショウを加え味を調えれば出来上がり～！

## 木工教室にご参加いただきありがとうございました。




今年も木工教室に多数のご参加をいただき、ありがとうございました。  
皆様からお預かりした募金は、門真市の福祉に全額寄付させていただきました。

### 新しい の家造り

すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)

皆様の家造りをサポートする場所

 株式会社 シモダ

### 健康で快適な住まいを考える会・大阪

## 住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>