

## ユーダイプチマルシェを開催しました！

7/22(金)に行われたユーダイプチマルシェ第3弾、大雨の中での会場設営でしたが、10時のオープンと同時に雨がやみ、たくさんの方にご来場いただきました。ありがとうございました。



“作る人と食べる人を笑顔でつなぐ、体と環境にやさしい食品大集合☺”をテーマに

- 和歌山 / 有田 高銀みかん園様
- 杉並 / 成田東 けやき亭様
- 練馬 / 上石神井 尾崎農園様
- 群馬 / 高崎 祐八こんにゃく様



にご協力いただきました。次回は秋に開催予定です！！

## 創業43年 「期待を超える感動を!!!」

水回りを中心に、住まいの「困った」をすばやく解決！修理、リフォームのことならユーダイにお気軽にご相談ください！



水と空気と電気のホスピタル  
株式会社 ユーダイ

東京都指定 給水・排水工事指定業者

<http://www.yu-dai.co.jp/>

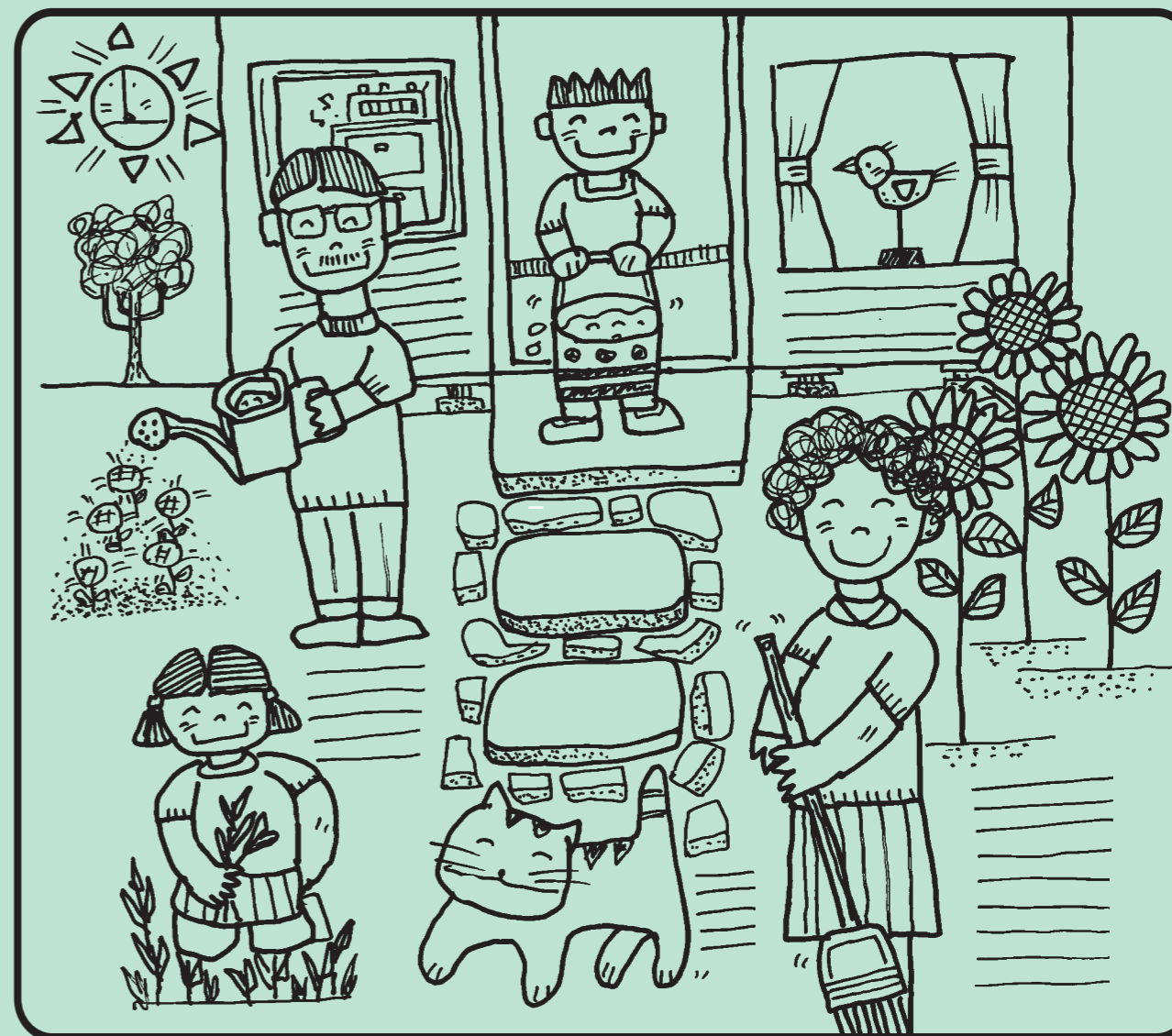
24時間総合受付 03-5929-1805

〒166-0014 杉並区松ノ木2-20-4 【営業時間】平日8:30~17:30 / 土9:00~17:00 / 日・祝・第5土定休



## 「家事をラクにして」

夏休みの間、みんなで早起きをし、体操や掃除や片付け、整理整頓を、朝の日課にします。家事もきっと、ラクに。



### 「朝の掃除」

朝一番で、お掃除を兼ねたエクササイズをしませんか？涼しい内がチャンスです。お風呂の残り湯を庭や前面道路に撒きます。基礎周りや犬走付近の雑草は早めに刈っておきます。玄関周りや玄関の土間をきれいにし

ておきます。掃除機で、家中を歩き回りながら、夜中に、床に溜まった埃、ハウスダストをきれいにしておきます。床に置いたままの道具類は、壁に掛けられないか検討します。家族みんなで協力し合って、爽やかに。

## 楽しい食事

■旬の食材 トマト、ナス、トウガン、ゴーヤ、オクラ、カボチャ、トウモロコシ。アジやスズキも脂がのってきます。

### 「アジのハワイアン風ソテー」

アジのソテーに、夏野菜とパイナップルの甘酸っぱいソースをかけます。半熟の目玉焼きも添えて、彩りもきれいです。



三枚におろしたアジに、塩、胡椒をし、カレー粉を軽くふり、小麦粉をまぶして両面をカリッと油で炒めます。細かく切ったナス、オクラ、玉葱、完熟トマトを、ニンニクと一緒に油で炒めて、塩、胡椒し、とろみが出てきたら、ケチャップ、パイナップル（お好みでバジルの葉も）を入れ、軽く炒めてソースを作ります。カレー風味のアジに、夏野菜のソースと目玉焼、ご飯も添えて、ワンプレートで。



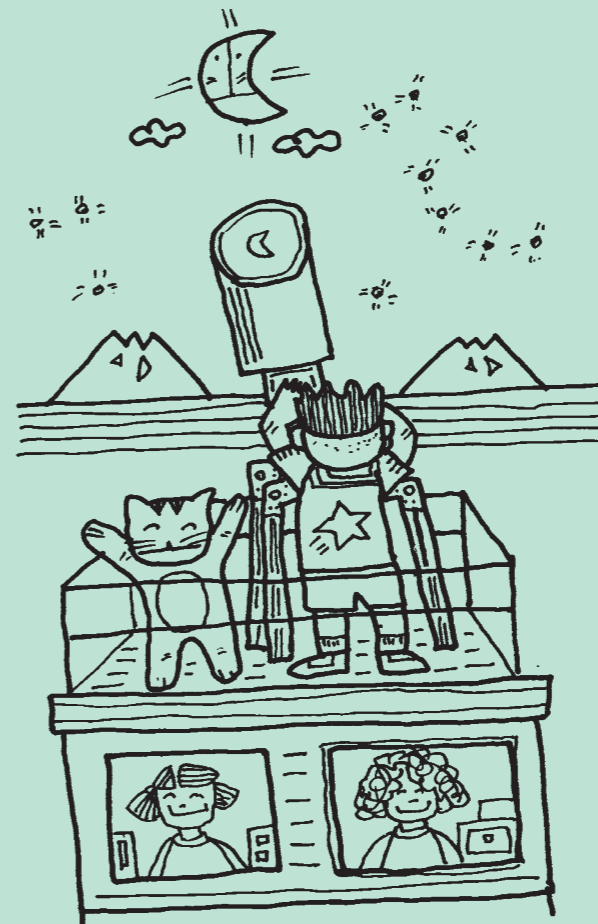
### 食のコラム 「食べる暑気払い」

夏バテを予防する伝統食として、ウナギ、シジミ、黒豆、黒ごまや、梅干し、麴を発酵させた甘酒があります。甘酒に黒豆のきな粉を加ってもいいですね。ビタミン、ミネラルが豊富で、疲労回復や体力アップにも効果的。真夏の食卓に。

## 住マイル通信

### 「夜空を楽しむ」

3階建ての住まいや天窓がある住まい、屋上のある住まいが増えています。背の高い窓を階段室などに設置している住まいもあります。都心部では、見事な星空を見ることは、まだ難しいですが、脱炭素、SDGsが進めば、徐々に、夜空もきれいになっていくことでしょう。望遠鏡なども活用して、夏の夜空を楽しみませんか？花火大会がある地域ですと、自宅からも楽しめますね。ご近所の方と庭や屋上でミニキャンプを楽しめば、お付き合いも深まり、防災にも、役立ちます。



### 住まいの町医者 「防災対策しましたか？」

そろそろ台風シーズンです。家の外回りをよく点検し、飛散しやすいモノがあれば、固定するか、家の中へ取り込んでおきます。窓回りの点検も大切です。防災の準備、待たがききません。今、すぐ！



### ■住まいの豆知識

外出が多くなる8月。防犯上、親しいご近所に、一声かけてから出掛けるようにしますと、安心です。