

快適生活

comfortable lifestyle



Vol.011
2008年1月号

INDEX

- もっともっとおうち生活 ●ガーデニングのすすめ ●施工現場探検隊
- 4コマまんが ●器で楽しむ料理レシピ ●朝に読みたい、10分読書
- 花ことばの贈り物 ●建築不動産用語辞典 ●豆知識 ●二十四節気
- 健康サプリ ●編集後記

もっともっとおうち生活

「こたつの新活用!?
もっともっとこたつ生活のススメ」

寒い時期に、心の中まであたためてくれそうなのが、こたつですよね。時代も変わり、少しずつこたつの需要も減ってきています。エアコンやヒーターなどで、冬を過ごしている人も多いのではないのでしょうか。

でもこたつには、昔ながらの知恵がたくさん隠されているのです。そう実には、こたつは体を温めるだけではなく、調理器具!?!でもあったのです。寒い季節に、こたつの保温効果を利用して、簡単にできるこたつ料理をご紹介します。

体の底から温まる「甘酒」

- ①まず、麴をよくほぐしておきます
- ②米2合を柔らかめに炊き上げます
- ③炊き上がったご飯をかきまぜて、あら熱をとります(約70度位まで)
- ④ご飯と麴を良く混ぜ合わせます
- ⑤④を適当な鍋に移し、約60~70度のお湯・1リットルを加え水滴が落ちないようにフキンをかけてからフタをし、毛布などに包んでこたつの中へ入れます。

こたつに約7時間入れておくだけで、美味しい甘酒の出来上がりです!



弱った胃腸にやさしい簡単ヨーグルト

- ①鍋に牛乳を入れ、40度位に温めます
- ②500mlに対して大さじ1杯位のヨーグルトを入れます
- ③密閉できる容器に移し、こたつの中で約8時間でヨーグルトの完成です



こんなに便利なこたつですが、その電気代も気になりますね。実は簡単な方法で、効率よく暖めることができます。段ボールを用意し、こたつの天板と布団の間に敷くのです。これだけで天板に熱を奪われないので、効果的に暖めることができ、電気代も節約できます。段ボールを、天板よりも少し小さめにカットすれば、見た目も変わりません。

☆掘りこたつの今

昔は多くの家で見られた掘りこたつ。今また改めてその魅力が再認識されているようです。住居に和室のない人でも、リビングにわざわざ畳スペースをつくり、他の床より小上がりになった所に、掘りこたつを設けるといような場合もあるようです。何より、家族が皆でくつろぐ場所になり、あたたかいコミュニケーションが図れることが魅力ですね。



器で楽しむ料理レシピ

春菊と牡蠣の Pasta

いつものパスタを、お正月で活躍した重箱や漆器に盛り付けて、和風イタリアンを楽しみましょう。



作り方

＜つくり方＞

- ①牡蠣は塩水で洗って水気を切り、春菊はざく切り、ベーコンは2cm幅に切っておく
- ②パスタを茹で、茹で上がる直前に①の春菊を加えて一緒に茹でる
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①のベーコンを炒め、牡蠣と白ワインを加えてアルコール分をとばし、生クリーム・固形スープの素を加えて煮る
- ④③のフライパンに②を入れ、茹で汁大さじ④を加えながらこしょうで味を整える

材料 (4人前)

牡蠣…10個、春菊…80g、ベーコン…2枚、パスタ…4人分、オリーブオイル…大さじ1/2杯、白ワイン…120ml、生クリーム…60ml、固形スープの素…1個、こしょう…少々、ゆずの皮…適宜



朝に読みたい10分読書

「求めない、すると…」で始まる詩集です。力が入りすぎていたり、くよくよしすぎている時に、是非口に出して読んでみてください。まったく求めないでいることは難しいけれど、信州・伊那谷の自然になかで暮らす83歳の著者は、「ほんの3分でもいい、求めないでこらえ。不思議なことが起こるから」と語りかけます。毎日が、求めなくてよい心地よさに包まれることでしょう。

求めない
加藤洋彦 (著)
小学館
発行日: 2007年7月
価格: 1,365円

豆知識 生ものを食べたなら納豆!

新年会の席などでは、必ずといって良いほど出されるお刺身などの生もの。そんな時に是非食べていただきたいのが、納豆です。納豆菌には大腸菌の増殖を抑制する働きがあるといわれています。大腸菌という0-157をもった菌もいるので注意が必要ですが、納豆を常食していれば、こうした感染症からのリスクを減ざることができるのです。

二十四節気

小寒(しょうかん) この日を「寒の入り」、節分までを「寒(かん)」と言い、冬の寒さが一番厳しい時期。
大寒(だいかん) 1月20日頃から立春までの期間を言い、一年で最も寒く大雪が降り氷がはりつめます。

編集後記

朝晩、ずいぶん寒くなってきましたね。街路樹の落ち葉掃きが大変です。いよいよ、今年も残すところ僅かになってきました。そろそろ来年への準備が始まります。最近はブログが盛んになっていますね。弊社におきましてもホームページを一部修正して、ブログをアップするようしております。書き込みも出来ますのでお気軽に…。パソコンや携帯が普及する現在では、以前と違って直接対話することが少なくなりましたね。しかし、向かい合っただけの会話が一番大切だと思っております。熊本タカスグリリフォーム住まい情報館(有)アラムでもいつでもお家のお手入れ・改修・修理のご相談が出来るようにいたしておりますので、お気軽にご相談ください。お電話お待ちしております。

熊本タカスグリリフォーム 住まい情報館(有)アラム

〒862-0968 熊本市馬場2-16-11 TEL096-334-0222 FAX096-370-7433
URL http://www.home-alam.com E-mail office@home-alam.com

施工現場探検隊

今月のビフォー・アフター

床張替

今月のリフォームのお客様は、熊本市のU様邸です。リビングの床貼替及び、出窓の修理工事です。リフォームをお考えの方必見です。参考にしてください。

工事金額 約150万円
工事期間 10日間
建築構造 木造2階建(築35年)

築35年の住宅です。リビングの床が、ぶかぶかしている穴が開くかなあって感じて早急の修理が必要なお宅でした。以前の新材材のフロアで接着力がなくなり強度がない状態で、今回は無垢の檜板で貼り替えました。床下には40mmの発泡系の断熱材の上に合板12mmを捨て貼りをした上に無垢の床板を貼りました。これであと30年は大丈夫です。



今月の住宅相談会は日にちを決めていません

こんな悩みをお持ちの方、是非ご相談下さい。

- ☆家全体のリフォームを将来お考え中の方
- ☆今、見積りしてもらっている工事金額が不安な方
- ☆リフォーム工事写真を見て工事金額を知りたい方
- ☆外壁・屋根の塗装の勉強をされたい方
- ☆とにかくキッチンやお風呂が気になる方

どんな悩みも解消します。私にお任せ下さい。

熊本タカスグリリフォーム
住まい情報館(有)アラム
TEL: 096-334-0222 担当: 石川



花ことばの贈り物

アオキ
【花言葉/若く美しく】
ミズキ科アオキ属

つややかな緑の葉に、楕円形の真紅の実が房のようになるアオキは、色の少なくなった冬の景色に明るさを添えてくれます。アオキは日陰でもよく育ち、あまり大きくならない為に、公園樹木や庭木としてよく使われています。特に美しい斑(ふ)の入った品種や、葉の形の珍しい品種が多く、家庭でも植えられていることが多い植物です。



建築不動産用語辞典

木質系天井板

代表的な和室天井の材料には、竿縁天井材・敷目天井材、網代天井材があります。また最近では和室用の装飾システム天井材が、その部屋の広さに応じて市販されています。自然素材がインテリア材料として見直されている今日では、洋室天井にも木質化粧材を計画する部屋が多くなっています。壁と対で張ったり、天井だけ木質天井にしたりと、張り方によって様々な室内をコーディネートすることができます。



ガーデニングのすすめ

Gardening no susume

1月の草花管理

1月は、植え替えができないことは当然ですが、秋に植えて根が十分に張っていない苗などは、霜によって持ち上げられてしまい、乾燥して枯れてしまう心配があります。株の周りを踏みつけて、必要であれば霜よけや防寒を十分に守ります。寒さきることながら、乾燥で枯れるものも多いので、暖かい日の午前中に水を十分与えましょう。

鉢物の管理

暗天候や風の当たるところでは、寒さよりも乾燥して枯らすことが多いものです。砂や水ゴケの上の山野草は特に乾きやすいので、水を与えるだけでなく、風当たりを防いでやりましょう。サギソウなどは凍っても大丈夫ですが、乾燥すると腐ってしまいます。

早咲きの梅やボケなどは、一度寒さに当たったものを忍び耐えなどに置いて暖め、霧水をかけると花が咲き出します。

1月の水やりは戸外の植物の場合、朝晩は土が凍るのでできません。午前10時ごろから経過あたりまでが、水やりの時間です。樹木には特に必要ありません。

今年はどんな植物を育ててみようかと、本などを見て考えてみるのも楽しいものです。カタログを見て存続の苗や種を注文したり、材料の準備をするなどして、一年の草花計画を立てておきましょう。暖かくなり始めるとガーデニング作業は忙しくなるので、寒いうちから用意をすれば良いですね。



上を向いて歩こう!



カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ

年末・年始の慌ただしさで、飲み過ぎ・食べ過ぎによって胃や肝臓が最も疲れてくるのが1月です。そんな季節に最適なのが「しじみ」。鉄分やビタミンB2が豊富に含まれ、疲労回復や、肝臓の機能回復に絶大な効果があります。また旨み成分であるグルタミン酸・アミノ酸が多く含まれ、食欲増進にも大いに役立ちます。ちなみにしじみの食用としての歴史は、貝塚の発掘によって、縄文時代から食されていたことが知られています。

今月のサプリ: しじみ

