

こんにはちは 田島建設です!

10

秋の味覚を楽しもう

みなさんは、「秋」といえば、どんなことを思い浮かべますか?

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、秋を表す言葉はいくつかありますが、『食欲の秋』という言葉がある通り、秋は食べ物を美味しくいただける季節です。きのこや旬のお魚を使った料理を楽しんだり、ぶどう狩りやきのこ狩りといった秋の味覚を楽しめるイベントに参加する方も多いのではないのでしょうか。

『秋の味覚』とは、秋に旬を迎える食べ物のことです。秋になると様々な食材が実り、食べる楽しみが増すことから、『食欲の秋』『実りの秋』と表現されることもあります。

「秋=食べ物がおいしい季節」と考えられるようになった背景には、動物が冬を越えるために、本能的に多くの栄養を取り込もうとする性質があるとも考えられています。また、暑い季節を乗り越えて涼しくなった秋に、夏バテしていた身体の調子を取り戻そうとして自然と食欲が増し、食べ物をより一層美味しく感じるのかもしれない。

秋の味覚といえば、木に実るジューシーな果物、甘くてホクホクとした野菜を思い浮かべますよね。ぶどう、柿、栗、梨、さつまいも、かぼちゃ、きのこなど、秋に旬を迎える果物や野菜はたくさんあります。また、サンマをはじめとする秋に旬を迎える魚介類は、濃厚な脂が乗っていて身も固く締まっており、秋の味覚として存分に楽しめる食材でしょう。焼いてもフライにしても楽しめ、和風や洋風などジャンル問わず様々なアレンジの料理を楽しむことができます。

近年ではそんな旬の野菜や果物を使った絶品スイーツも数多く、干し柿を使ったミルフィーユ、品種にこだわったさつまいものケーキ、ナガノパープルを丸ごと一粒包んだぶどう大福、栗の焼きモンブラン等、魅力的なスイーツが店頭に並びます。あなたの好きな秋の味覚は何ですか? 食材の旨味や風味を存分に味わう、季節限定のスイーツに幸せを感じる等、秋の味覚を堪能してみませんか。

バルサミコ サワー



材 料 (2人分)

- ① ・バルサミコ酢 大1
- ② ・冷凍ミックスベリー 適量
- ③ ・ミントの葉 2、3枚
- ④ ・氷 適量
- ⑤ ・炭酸水 300ml

あなたとこんすてきにごはん

- 1 グラスに①を入れ、軽くスプーンでベリーを潰したら氷を入れる。
- 2 ミントの葉は手のひらで軽く叩か、大きめにちぎって入れる。
- 3 炭酸水を注いで軽く混ぜたら出来上がり。

Health Point

バルサミコ酢のポリフェノールは黒酢の3倍。さらにナトリウム、カルシウム、鉄分、カリウムも豊富なバルサミコ酢をドリンクにしてさっぱりどうぞ。

今どきリフォーム事情

～リフォームで掃除を簡単に～

家の中には、少しの工夫で掃除がしやすくなる場所があります。思い切って、予算に見合ったリフォームで、もっと簡単に掃除できる我が家を手に入れましょう。

◆手入れのしやすい素材に変える

タイルなどは、目地があってお掃除が大変です。キッチンの前のタイルをキッチンパネルに変えるだけで、とても掃除がしやすくなります。お風呂なども、タイルの掃除が大変なのであれば、パネルを貼ったりシステムバスに変えることで、お手入れがしやすくなります。

◆トイレは浮かす

フローティングデザインという壁に設置するタイプのトイレにすると、トイレが床から浮いているので、床掃除がしやすくなります。タンクレスタイプのトイレもスペースを広く使えるので、掃除が楽になりますよ。

◆照明は埋め込む

デザイン性の高い、ペンダントライトなども良いのですが、お手入れが大変です。ダウンライトなど、天井に照明を埋め込むと、掃除の手間が軽減されます。

◆掃除道具が取り出しやすく

掃除道具もすぐに手に取れると、取りかかりやすくなります。コンセントの位置を変えて、充電式の掃除機がいつでも取れるようにするなど、少しの工夫でやる気になります。いかに掃除をしやすくてできるかが大切です。



株式会社 **田島建設** フリーダイヤル 0120-151-224

〒121-0807 東京都足立区伊興本町2-11-11 ホームページ <https://tk4020.com>
受付時間 AM9:00~PM6:00 定休日 日曜日・祝日



ときめきMarché

HARIO (フタが
ガラスのご飯釜)

HARIO (ハリオ) といえば、コーヒーの関連器具や電子レンジ用の調理器具で有名です。そんなHARIOからご飯鍋が発売され、人気になっています。新米が出回る季節に美味しいご飯をいただきましょう。

【大きな炊飯器は卒業】

お子様が独立し、一度にたくさん炊いたり、保温をする必要がない場合は、1合程度でその都度、素早く美味しく炊けるものが欲しいところではないでしょうか。ハリオの「フタがガラスのご飯釜」は、そんなニーズにこたえてくれる、とても話題の商品です。

【ご飯の炊き方】

本体は萬古焼(ばんこやき)で、蓋が耐熱ガラス製のお洒落なデザインです。ガスで炊くのは難しいと思われがちですが、なんと火加減の調整は不要です。つまみにホイッスルがついているため、音で火を止めるタイミングがわかり、

さらに3分程度火にかけておこげを楽しむこともできます。2~3合用もありますが、おかゆも炊くことができる1~2合用や、IHクッキングヒーター対応のご飯釜もあります。

肝心の味ですが、やはり鍋で炊くご飯は格別です。お米の一粒一粒が立ち、美味しいのはもちろんですが、ガラス蓋なので、何よりご飯が炊ける様子を見るのが、楽しくてワクワクするご飯釜です。



美味しい
ご飯を
いただき
ましょう

暮らしのエッセンス

秋バラを楽しもう

澄んだ空気の中で咲く秋バラは、とてもきれいです。お近くのバラ園に出かけてみませんか？



◆バラは1年に何回楽しめる？

バラは年々品種改良が重ねられ、今ではおよそ2万本以上あるといわれています。春だけ咲く一期咲きと、春、夏、秋と楽しめる四季咲き、春以降ぼつぼつ咲く返り咲きと3種類に分かれます。この季節に咲いているバラは、四季咲きのバラで、秋の見頃は10月~11月下旬です。

◆秋バラは長持ちする？

春と秋とでは気温の変化など、花が咲く環境が違います。春は暖かくなるので開花も早くなりますが、秋は気温が下がる中で開花するので、花がゆっくりと成長し長持ちします。

花びらも厚く、春に比べて湿気が少ないので、花の色も花びら本来の色が楽しめます。特に赤いバラは、秋には落ち着いたシックな色合いになり、春とは違った雰囲気です。香りが強いのも秋バラの特徴です。

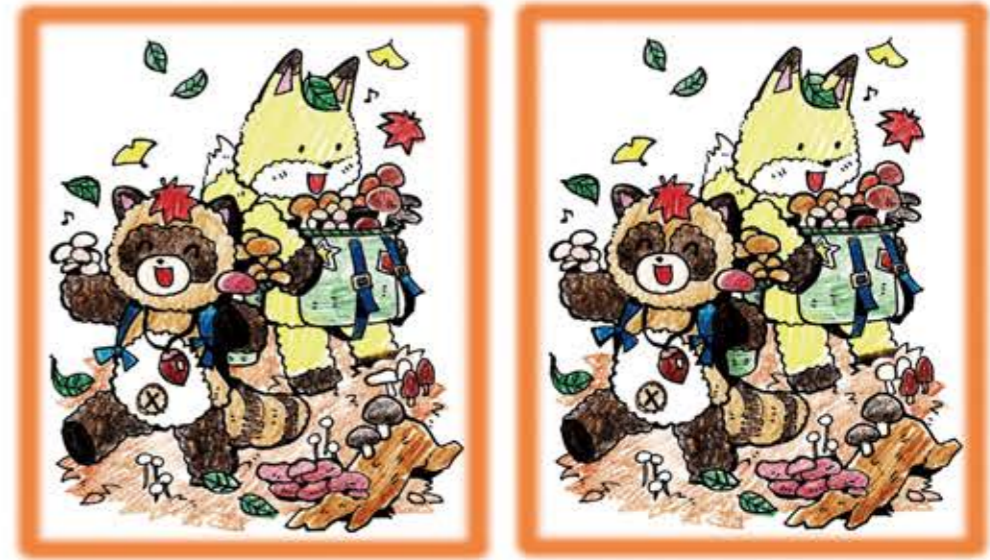
◆秋バラのおすすめは？

ブルームーンは紫のバラでシックです。香りも強く、比較的育てやすい種類です。コロソとしたカップ咲きはベビーロマンティカ。オレンジに黄色が混ざった可愛いバラです。

あたまストレッチ

●まちがいさがし●

右の2つの絵には、違うところが5つあるよ。あなたはいくつ見つめられるかな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～起立性低血圧～

病気ではないのに、立ち上がった時にだけ「めまい」がすることはありますか？その症状、もしかしたら起立性低血圧かも。

◆起立性低血圧とは？

起立性低血圧は、立ち上がり時や起床時に一時的に血圧が低くなり、めまいやふらつき・吐き気などの症状を引き起こすことを指します。常に血圧が低い状態の一般的な低血圧とは違い、動作によって血圧が低くなることが特徴です。

◆どうして起こるの？

寝ている状態(もしくは座っている状態)から立ち上がると、血流は重力によって下へと下がります。その際、脳への血流が一時的に少なくなりすぎて、症状を引き起こすといわれています。その他、飲んでいる薬や加齢によって血圧調節ができにくくなることも原因

になる場合があります。ただし、複数の要因が絡み合って症状が出ることもあるので、原因が特定できない場合も。

◆日常で気をつけたいこと

日常生活の動作を、いつもよりゆっくり行ないましょう。急な起き上がり、立ち上がり避けることで、症状が出ることを防ぎます。また、横になる時に頭を高くしておくことも症状を避ける工夫の1つです。症状がひどくなる前に内科を受診し、専門医に相談するのが良いでしょう。



お取り寄せ倶楽部

愛知県には、江戸時代から変わらぬ伝統製法で作られている八丁味噌があります。

八丁味噌は江戸時代、兵食として重要視されてきた味噌を、岡崎城より西へ八丁(約870m)の距離にある八帖町(旧八丁村)で作られたのが始まりです。現在も豆麴で作られる豆味噌のうち、八帖町で昔ながらの製法で生産されたものを指します。カクキューの『国産大豆八丁味噌』は、国産大豆と塩を大きな木桶に仕込

国産大豆八丁味噌 ～愛知県～



み、天然の川石を職人の手で積み上げて重石とし、八帖町の気候風土のなかで二夏二冬天然醸造で熟成させて作られています。大豆の濃厚な旨味と少々の酸味と渋みが特徴の八丁味噌は、料理の幅が広がる万能調味料です。

お問合せ・・・カクキュー
八丁味噌(国産大豆使用 銀袋300g)
・・・644円(税込)

まちがいさがし答え：①きつねさんの頭の葉っぱが欠けている②たぬきさんの目の周りの模様が違う③たぬきさんのカゴの深さが違う④たぬきさんの背負い紐の結び目の場所が違う⑤きつねさんの足元にあるキノコの形が違う