

こんばんは 田島建設です！

11

干し柿をおしゃれに

爽やかな秋風。稲刈りの終わった田んぼにはシラサギが降り立ち、空高くトンビが舞う秋の一日。のどかな田園風景の脇に視線を移すと、古い家の軒先にずらっと干し柿が並んでいます。集落の軒先はオレンジ色に染まり、深まる秋の原風景がそこにありました。

干し柿は昔からある食べ物ですが、その歴史は古く、平安時代から受け継がれている古風なお菓子なのです。もともとは渋柿なので、そのままでは食べることができません。約2週間ほど干すことによって水分が抜け、渋柿に含まれるタンニンが水溶性から不溶性に変わるため、渋みを感じなくなり、普通の柿よりも甘くなるのです。

昔は枝ごと天日干しにしていたのですが、明治以降はヘタを紐で結んでぶら下げる、今も伝わる干し方になりました。保存食として食べられて

いた干し柿。砂糖が貴重だった時代、干すことによって甘い食べ物になることを発見した昔の人の知恵に感心しますね。

干し柿はドライフルーツの一種で、そのまま食べるのももちろん美味しいですが、少しおしゃれな方法で食べてみましょう。清潔な容器に、きれいに拭いた干し柿を入れてラム酒を干し柿がかぶるくらいに入れます。しばらく置くと、干し柿のラム酒漬けが出来上がります。ブランデーでも同じように出来ます。刻んでケーキの中に入れて、アイスクリームに乗せたり。その他、干し柿はクリームチーズとの相性が抜群で、ガラスの器に入れるとおしゃれな前菜になります。

昔の人の知恵が今も伝えられて、そしてまた次の世代へ。大切に伝えながら、おしゃれな食べ方も楽しみたいですね。



イカと豆苗のナムル

材 料 (2人分)

・もやし	1/3 袋	・中華だし	小1
・豆苗	1 袋	・塩	ひとつまみ
・生食用ボイルイカ	120g	・砂糖	ひとつまみ
・一味唐辛子	適量	・ごま油	小1
・白ごま	適量	・にんにくチューブ	小1/2



あなたとこんすてきにごはん

- もやし、5cm長さに切った豆苗を耐熱皿に入れ、ふんわりラップをしたら600Wの電子レンジで2分加熱。
- ザルに上げ、冷水でサッと粗熱を取ったら水気を絞る。
- 細めに切ったイカ、①と一緒に混ぜ合わせ、お好みで一味唐辛子、白ごまを振ってできあがり。

Health Point

- 栄養豊富な豆苗は50gで大人の女性の一日分のビタミンKが摂取できます。ビタミンKは骨の形成を助けるビタミンなので積極的に摂りたい栄養素です。

今どきリフォーム事情

～空気をきれいにする～

目に見えないからこそ、空気をきれいにして、快適な暮らしを手に入れたくはありませんか？具体的に考えてリフォームしてみましょう。

◆空気を整える

最近ではハウスダストからのアレルギーや、ホルムアルデヒド接着剤の臭いなどからの、体調不良も聞かれます。そのため、現在の新築では換気扇の設置が義務づけられています。それくらい、空気を入れ換えてきれいにすることは大切です。リフォームの際は、家の中の空気も見直しましょう。換気扇を利用して、24時間、家の中の空気を入れ換えることや、壁に漆喰や空気をきれいにする壁材を貼ることで、見直しができます。



◆壁から空気をきれいにする

昔から家の壁に使われている漆喰は、調湿効果だけでなく臭いを吸収する効果もあります。その他、エコカラットなどの壁材を貼ることで、漆喰のような効果を得ることができます。壁は部屋の多くの部分を占めるので、効率的に空気をきれいにしてくれます。

◆換気システムを取り入れる

最近では、熱交換システムの付いた換気システムもあります。部屋の熱を逃がさないだけでなく、換気しながら、大気中の熱を取り入れられます。外の新鮮な空気を積極的に家の中に取り入れつつ、家の中の空気を外に排出できるように、換気システムを考えてみましょう。

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 ~マルシェ~

mi woollies
ウールダスター

お掃除道具は生活感が出てしまい、置き場所に困りませんか？ また使い捨ては便利ですが、ちょっとエコじゃない気も。そんな方に、おすすめのアイテムがあります。こんな素敵なホコリを払うダスターがあることをご存じですか？

【mi woollies (ミ・ウーリーズ) 社】

ニュージーランドで1936年創業し80年以上、最高の品質の羊毛と羊毛製品を手掛けている会社です。最も上質な原料を使って作られたダスターは、お掃除道具とは思えない可愛らしさとフワフワな手触りで、クセになること間違いなしです。

【インテリアのアクセントに】

羊毛はホコリを吸着して離さない性質があり、毛が柔らかいので、傷つきやすい家具や家電、観葉植物の葉のホコリを掃除するのにピッタリ。持ち手は木製で革ひもが付いていて、ドアノブに引っかけたりカゴに入れてもおしゃれで、インテリアのアクセントになります。

【お手入れ方法】

汚れて黒ずんでしまったら、ウール専用の洗剤で優しく手洗いし、陰干しをします。また、ホコリをあまり吸着しなくなったら、ダスターを上下、左右に振って静電気を起こすと、吸着力は復活します。



ニュージーランドで育った、本物の羊の毛で作られているので、色味に個体差がありますが、それも楽しんで長く愛用できる商品になります。あまりの手触りの良さに、つつい何度も掃除をしたくなるかもしれませんよ。

暮らしのエッセンス 松ぼっくりで楽しむ秋

公園や山歩きで見つけた松ぼっくり、持ち帰ってお家に飾ってみましょう。

◆下処理をした方が安心

拾った松ぼっくりには目に見えない小さな虫が潜んでいます。面倒ですが、下処理をしておくとう安心です。大きめの古い鍋に熱湯を沸かし、2~3分煮ます。割りばしで取り出して、風通しのいい場所で十分に乾かします。一度煮た鍋は調理用には使えないので、安価な鍋を専用にとっておくのもいいですね。

◆お皿に乗せて

大皿に松ぼっくりや他の木の实などを飾ってみましょう。落ち葉や枯れ枝なども一緒に飾ると、秋らしいディスプレイになります。

◆瓶に入れて

口の広い瓶に松ぼっくりを1つ入れ、フェイクのグリーンを入れてキッチンやトイレに飾ってみましょう。

◆ガーランドに

大きめの松ぼっくりの下に、次の松ぼっくりをやや斜めにワイヤーでつなぎ合わせます。同じように松ぼっくりを重ねて、縦長につないでいきます。つなぎ目の目隠しには、小さなリボンをつけましょう。



あたまストロツチ

●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

～適応障害～

日照時間が短くなる季節です。心も体もあなたの大切な宝物。大切にケアしてあげましょう。

◆適応障害とは？うつ病との違い

適応障害とは、ある特定の状況や環境のストレスが引き金となり、日常生活に支障をきたしている状態のことを指します。原因がはっきりしていること、またその原因から離れることで快方へ向かう点が、うつ病との大きな違いです。

◆どんな症状があるの？

不安・気持ちが落ち込む・イライラなど感情が不安定となる心の症状や、頭痛や腹痛、倦怠感や不眠などの身体的な症状があります。さらに、暴飲暴食・飲酒運転・無断欠勤や引きこもりなどの社会的問題に発展する可能性もあるので注意が必要です。

◆普段の生活で気を付けたいこと

「自分はどんなことにストレスを感じやすいのか」を知っておくことが大切です。大きなストレスが大きな問題に発展する前に、自分自身の心身の健康を保つ「予防」をおすすめします。規則正しい生活、バランスの取れた食事、十分な睡眠はもちろんですが、リラックスできる趣味や気分転換も大切です。

困った時に信頼できる相手に相談することで、新しい解決策が見えてくるかもしれません。

1人で抱え込まずに、時には周りに助けを求めましょう。



お取り寄せ倶楽部

日本三名泉の一つ草津温泉や、下仁田ネギで有名な群馬県。そんな群馬県には、大人気ゆるキャラのお菓子があつちます。

太田マロニエの『ぐんまちゃん“ウマ”すぎるモンブラン』は、創業以来40年間作り続けられている人気商品のモンブランがぐんまちゃんの形になった、美味しい立体ケーキです。外側は風味豊かなマロンペースト、中は甘さ控えめの生クリームがたっぷり。中心に

ぐんまちゃん
ウマすぎるモンブラン
～群馬県～



は栗がまるごと1粒入っています。たてがみはマロンと相性の良いチョコクリームで表現。可愛いデザインだけでなく、美味しさのバランスも工夫して作られたモンブランは、誕生日やお祝い等のサプライズとしてぴったりの一品です。

お問合せ・・・太田マロニエ
ぐんまちゃん“ウマ”すぎるモンブラン
・・・1,530円(税込)

まちがいさがし答え：①積まれた本に挟んだしおりの場所が違う②手前のペンギンさんの羽飾りの切り込みの位置が違う③手前のしおりの向きが違う④手前のペンギンさんの羽根が本にのっっていない⑤マグカップの中のスプーンがない