

こんにちはは 田島建設です!

1

ほっこりあったか温泉旅

いつもご愛読くださりありがとうございます。
これからも楽しい話題をお届けできますよう
スタッフ一同頑張ります。どうぞよろしくお願
いします。

寒い季節、のんびりと温かい温泉につかり体を
いたわりたい季節でもありますね。
皆様はどんな温泉がお好きでしょうか。

「日本温泉協会 温泉名人」HPから、泉質で温泉
を選んだ旅もいかがでしょうか。
泉質は昭和53年から新泉質名で環境省が定めた
10種類に分類されているそうです。

- 単純温泉** 岐阜・下呂温泉、長野・鹿教湯温泉
- 塩化物泉** 静岡・熱海温泉、石川・片山津温泉
- 炭酸水素塩泉** 和歌山・川湯温泉、長野・小谷温泉
- 硫酸塩泉** 群馬・法師温泉、静岡・天城湯ヶ島温泉
- 二酸化炭素泉** 大分・長湯温泉、山形・肘折温泉
- 含鉄泉** 兵庫・有馬温泉

酸性泉秋田・玉川温泉、岩手・須川温泉
含よう素泉秋田・強首温泉、東京・前野原温泉
硫黄泉栃木・日光湯元温泉、神奈川・小涌谷温泉
放射能泉鳥取・三朝温泉、山梨・増富温泉

代表的な温泉が紹介されていますが、一つの
地域で、いろんな泉質が楽しめるところもある
ようです。お出かけ前にチェックするのも、
ひとつの楽しみですね。

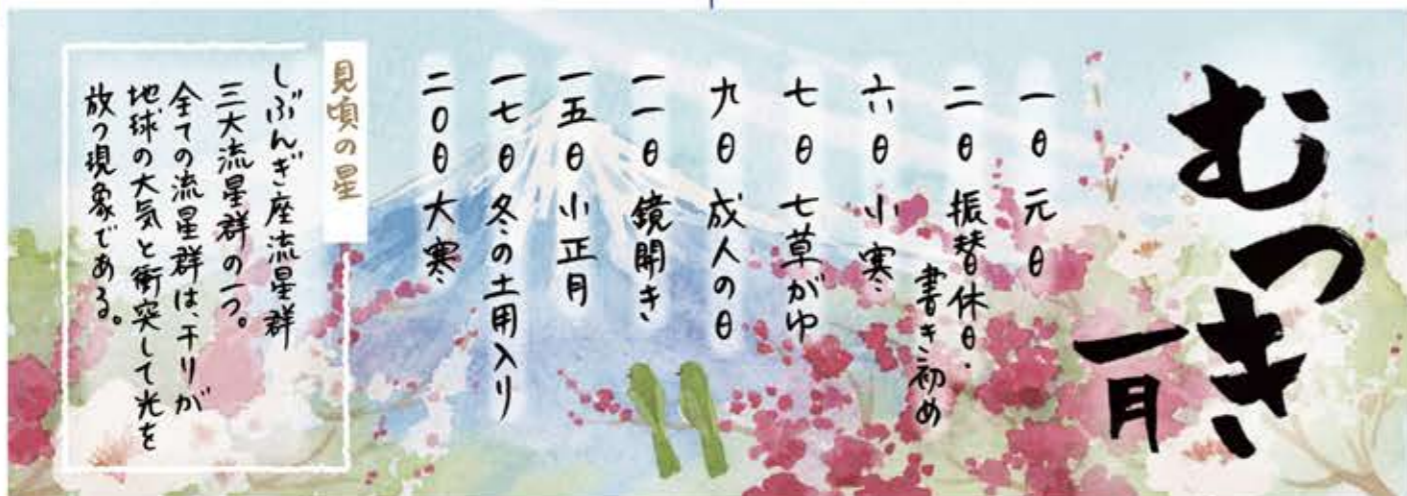
有名な温泉地ですが、いいところをちょっとだ
けご紹介。

草津温泉／群馬県 湯畑のライトアップ。
冬は温度差でお湯の勢いがパワーアップ!

银山温泉／山形県 レトロなガス灯が雪に
映えてノスタルジー感がたまりません。

湯西川温泉／栃木県 冬の湯西川は、かま
くらまつり。ろうそくの明かりが灯る幻想的な
風景で心癒されます。

景色や泉質の違いを楽しみながら温泉で
あたたまりませんか。



ホタテの オイスターソース炒め

材 料 (2人分)				
・ポイルホタテ	200g	①	・しょうゆ	小1
・ニンニクの芽	1袋		・みりん	小1
・エリンギ	2本		・酒	小1
・にんにく	1片		・オイスターソース	大1
・ごま油	適量		・ブラックペッパー	少々



あなたとこんすてきにごはん

- ① ニンニクの芽は3cm幅に切り、エリンギは3cm長さに切って薄切り、にんにくも皮をむきスライスする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、ホタテを入れ、ホタテに焼き色が付いたら一旦取り出す。ニンニクの芽とエリンギを炒め、ホタテを戻す。
- ③ 合わせた①を加え、全体によくからんだらお皿に盛り、ブラックペッパーを振ってできあがり。

Health Point

ホタテはコレステロールを下げたり中性脂肪を減らしてくれるタウリンが豊富です。お酒が増えがちなの時期のお助けメニューにいかがでしょう。

今どきリフォーム事情

～ 玄関収納を新しくする～

お客様が玄関を通る時に目につくのが玄関収納です。靴は玄関収納に収まっていますか？
お客様からも見えてしまう、玄関収納を考えましょう。

◆玄関収納を見直そう

玄関収納を少し大きくすると、はみ出ている靴がきちんと収まったり、靴以外のものも収納できたりします。また、収納は足りていても、長年使っていると経年劣化していることも。見慣れているから気付かないかもしれませんが、一度客観的に見直してみましょう。

◆土間収納を作ろう

最近では、下駄箱は設置せず玄関近くに大きな収納スペースを取る家も増えています。玄関付近に使っていない応接室やお部屋がある場合は、思い切って土間収納のスペースに替えることもできます。土間収納を作ると、靴を収納する棚以外に、アウトドア用品、ゴルフバッグ、園芸用品、子供達が外で遊ぶ道具、スポーツグッズ、雨

具など、家の中まで入れたくないものを収納できるようになります。土間収納が広く取れると、家の中や外に置いているものが収納できるようになります。

◆玄関収納のオプション

下駄箱を設置する場合も、鏡、傘立て、スリッパホルダー、コート掛けなど、色々なオプションが付けられます。玄関収納の中に設置すると、玄関周りの細々したものがスッキリ隠せます。



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

ル・クルーゼ
鋳物ホーロー鍋

料理好きな女性なら、一度は使ってみてほしい鍋、ル・クルーゼ。特に鋳物ホーロー鍋は、世界からの評価が高く、おしゃれな形と色も魅力的な鍋です。そのまま食卓に運んでも、食卓を鮮やかに彩りますよ。

【フランスからやってきた鍋】

ル・クルーゼは、100年ほど前の1925年にフランスで生まれました。フランス北部のフレノワ・ル・グランという小さな村で、今でも多くの職人の手作業により生み出されています。食文化の先端をいくフランス人のこだわりを満ち、世界中の料理愛好家達、そして私達に感動を与えてくれる鍋です。

【使い勝手抜群！ル・クルーゼ鍋の魅力】鋳物ホーロー製のため、重く感じられる方もいらっしゃるかと思います。しかし、この重たいドーム型のフタのおかげで、中の蒸気を逃がしません。フタには3つのふくらみがあり、均一に蒸気をコントロールし、旨みを凝縮、吹きこぼれにくい工夫がされています。

また熱伝導にすぐれ、保温性も高いので、余熱調理も楽しめます。この鍋で料理される食材は、煮崩れせず、甘味や旨みを最大限に引き出せます。

鍋の綺麗な色はエナメルコーティングされており、においや汚れが付きにくくなっています。100年でも持ちこたえる丈夫さは、まさに一生ものの鍋といえるでしょう。

食卓を鮮やかに
彩るル・クルーゼ



暮らしのエッセンス

和紙の魅力

冬の冷たい空気の中で漉かれる良質の和紙。お部屋に、落ち着いた空間を作ってみましょう。

◆和紙の原料は？

和紙は、主に落葉低木の楮（こうぞ）、三桠（みつまた）、雁皮（がんび）の皮からできていて、一般的には楮が使われています。楮を収穫するところから始まり、さまざまな工程を経てできる和紙は、温かみがあり、使う人の心を和ませてくれます。

◆落ち着く和紙

和紙を使った照明はとてもモダンです。カウンターや棚の上に、小さな和紙の照明があるだけでも心が落ち着きます。和室には提灯型の丸いペンダントがおすすです。お部屋のコーナーに長細い



和紙の照明を置くと、洗練されたインテリアになります。周りに観葉植物を置いてみましょう。洋風のお部屋でもよく合います。

◆和紙をタペストリーに

大きな和紙は、タペストリーにして壁に飾りましょう。無地の和紙でも場所によって陰影などが変わり、味わい深い落ち着きがあります。ちょっと間延びした空間などに掛けてみましょう。手紙や葉書なども和紙を使うと風情があります。きっと喜ばれますよ。

あたまストリッチ

●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けれられるかな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ~ 脳梗塞 ~

寒さが厳しいこの季節。脳梗塞（のうこうそく）は特に起床後の過ごし方に注意が必要です。

◆脳梗塞とは？

脳の血管（動脈）が詰まることで血流が途絶え、脳の機能が失われることをいいます。原因や血管が詰まる場所により、大きく次の3つに分類されます。それぞれ「アテローム血栓性（けっせんせい）脳梗塞」「ラクナ梗塞」「脳塞栓症（のうそくせんしょう）」と呼ばれており、起こる症状も異なります。

◆どんな症状が起こるの？

主な症状は、片手や片足のしびれや麻痺・ろれつが回らない・視野が狭くなる・めまいやふらつきなどです。ひどくなると意識障害となり、命の危険にかかわることもあります。現れる症状は、病気の型や個人により異なります。

◆起こる原因は？

高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病や、心臓の病気などが原因です。その他にも、自己免疫疾患や薬剤が原因となる場合もあります。

◆冬の時期は起床後に注意！

冬の朝は冷たい空気によって血管が収縮しやすい状態です。そのため起床後の数時間は脳梗塞が発症しやすく、特に注意が必要だといわれています。起床後はゆっくり動きはじめる、暖房やヒーターで部屋を適度に暖めるなど、急激な血圧の上昇を抑えることが大切です。



お取り寄せ倶楽部

稲の成長に適した天候に恵まれた米どころ秋田県。郷土料理「きりたんぼ」を短時間で手軽に食べられる商品があります。株式会社『きりたんぼカップスープ』は秋田県産うるち米を使用した肉厚のきりたんぼと、はるさめが入ったインスタントスープです。調理方法は、カップに入った別袋のきりたんぼを電子レンジで1分加熱し、カップに温めたきりたんぼとはるさめ（又はワンタン）

きりたんぼ カップスープ
～秋田県～



特製スープの元を入れ、お湯を注ぎ3分待つだけといたって簡単。モチモチとした本格的なきりたんぼをいつでも楽しめます。味は比内地鶏醤油味、海鮮ブイヤベース味、スパイシーカレー味、ピリ辛チゲ味の4種類。食べごたえもある本場の味をぜひご賞味あれ！

お問合せ・・・あきたごころ
きりたんぼカップスープ各594円（税込）

まちがいさがし答え：①右上の松の枝の太さが違う②初日の出の口の形が違う③ワシさんが持っているお椀の絵の柄が違う（梅と松）④ワシさんの尾羽の量が違う⑤ワシさんの右足の形が違う