

こんにちはは 田島建設です!

2

雪見障子を楽しむ

しんと降り積もる雪。表を行きかう車の音が全く聞こえない静かな朝。カーテンを開けると、眩しい銀世界が広がっていました。いつもの庭が全く違う世界のように、白い雪に覆われています。

この雪景色を部屋の中から楽しめる雪見障子があります。下半分の障子が上にスライドする摺り上げ式や、下半分がガラスになっているもの、中央がガラスになっているものなどがあり、障子を開けなくても部屋から外の景色が見えるようになっています。

最近ではめっきり少なくなりましたが、昔ながらの古民家などでは今も雪見障子が多く見られます。こたつに入ってみかんを食べながら、ガラスの向こうを眺める楽しみ。風流なひとときですね。上半分が障子で見えなくなっているのが、また趣きがあって心が落ち着きます。

同じような障子に、猫間障子があります。江戸時代に、猫がいる部屋の障子を、猫が出入りするために小さくスライドさせて開けたのが始まりだといわれています。障子の中央部の小さい障子が左右にスライドする引分猫間障子、建具の片側にはめ込まれた小さな障子を片方だけにスライドする片引き猫間障子、障子の下部にはめ込んだ障子を上にスライドさせる摺り上げ猫間障子の3種類があり、開いた部分から猫が出入りするため、ガラスが入っていません。猫間障子は開き方が可愛いので、インテリアとして購入される方も多いようです。

障子の向こうの冬景色。ガラスから差し込む光がゆったりした時間を運んでくれます。昔の人の知恵が詰まった風情ある空間を楽しみたいですね。



里芋の 鶏そぼろあん

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)				
・里芋	中6コ	①	・しょうゆ	大1
・鶏ひき肉	100g		・みりん	大1
・しょうが	薄切り2枚		・砂糖	小1
・片栗粉	小2		・だし汁	300cc
・水	小2		・サラダ油	小1



1 里芋は茹でて皮を剥き一口大に切る。しょうがはみじん切りする。



2 フライパンに油を熱し、①のしょうがを炒め香りが立ったら鶏ひき肉を加える。



3 全体に火が通ったら①を加えてひと煮立ちさせ、火を止め水溶性片栗粉でとろみをつける。①の里芋を器に盛り、あんをかけて出来上がり。

Health Point

- ・里芋には、芋類には珍しく水溶性食物繊維がたくさん含まれています。水に溶けやすい成分なので皮付きのまま茹でて調理すると栄養素をムダにしません。

今どきリフォーム事情

～ 配管を見直す ～

リフォームを機に配管も見直しませんか？
そんなところまで?!と思われがちですが、詰まってからでは遅いです。

◆意外と見落としがちな配管

水回りのリフォームをされる際に、キッチンやお風呂、トイレは新しくしても、配管まで見直す方は少ないです。しかし、キッチンが古くなっているのと同様に、配管も同じ年数を使っているの、その間に油汚れが溜まってきているかもしれません。お風呂も給湯器からお湯が送られる配管がそのままだと、水垢がたまっているかもしれません。リフォームの際に、配管がまだ使えるのか、やり直した方が良いのかも、相談してみましょう。配管は工事の後には見えなくなってしまうので、この機会に確認しておくことが大切です。



◆トイレのリフォーム時には要注意

最近のトイレは節水型が採用されています。そうすると、トイレを流す時の水量が少なくなります。今までの配管を使っていると、汚れが付いている上に、節水トイレのため流れる水量が少なくて、トイレが詰まってしまうトラブルもあります。トイレのリフォームだけでなく、配管も必ず見直しましょう。

◆床下もチェックする

普段なかなか見直さない床下ですが、他の箇所をリフォームする際に、一緒に水漏れしていないか、不具合が無いのか、床下も確認してもらいましょう。トラブルが起きる前に、事前にチェックしておくことで、安心して暮らせます。

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

菅原工芸ガラス
ドロップレット 丸型プレート

菅原工芸ガラス株式会社は1932年、たった一人のガラス職人から誕生しました。現在、Sghrスガハラとして、モダンなデザイン、高度な職人の技術により、至高のガラスブランドとして高い評価を受けています。

【一つ一つが手作り・職人のこだわり】

ガラスの主な原料は砂です。熱されて溶け、液体状になるのが1400℃、そして冷えて固まるのが約600℃から。この間の限られた瞬間の中で、ガラス職人は様々な技術と経験を駆使し、丁寧な仕事ぶりで、製品を作り上げていきます。Sghrの職人たちは、世界で最も使い手と距離の近いメーカーを目指し、革新を続けています。

【美しい水玉模様のプレート】

ガラス・プレート・ボウル・カトラリーなど、様々な種類がありますが、その中でもガラスと共に人気なのがプレートです。大人可愛いドロップレット丸型プレートは、水玉模様を表現した気泡がとても美しい商品で、クリア・バイオレット・タン（黄）・インディゴブルーの4色展開です。直径は15cm～27cmのタイプがあり、平皿なため、水分が多い食べ物はのせられませんが、お刺身・オードブル・ Pasta・ケーキなどで使うと、食卓が華やかで明るく楽しいものになりますよ。女子会のおもてなしや自分へのご褒美にピッタリです。ぜひお気に入りの一枚を見つけてみてください。

水玉模様が優しく
輝きます

アンダープレートと
してもおすすめ



暮らしのエッセンス

バターコーヒー

今注目されているバターコーヒー。コーヒーにバター？と不思議ですが、とても奥深いですよ。

◆バターコーヒーとは？

グラスフェッドバターとMCTオイルを合わせてしっかり攪拌（かくはん）したコーヒーのことです。アメリカで大流行し、日本でもダイエット効果や集中力がアップするコーヒーとして注目されています。

◆グラスフェッドバターがポイント

グラスフェッドバターは、牧草のみを食べて育った牛のミルクから作られたバターです。オメガ3脂肪酸・酪酸・βカロテンなどが多く含まれています。普通のバターでは効果がないのでご注意ください。



◆MCTオイルも効果的

MCTオイルとは、ココナッツやアブラヤシの種子から中鎖脂肪酸のみを抽出したオイルのことです。一般的な油に比べて、消化、吸収、分解が早いので、エネルギーだけを効率よく取り込めます。

◆バターコーヒーの作り方

ブラックコーヒーに、グラスフェッドバター10gとMCTオイルティースプーン1杯を入れ、ブレンダーかミルクフォーマーで攪拌します。しっかり乳化させるのがポイント。まったりコクの深いコーヒーになりますよ。

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けられるかな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～浮腫み（むくみ）～

夕方になると足がだるくなったりする浮腫み。なぜ起こるのでしょうか？

◆浮腫みとは？

浮腫みとは、何らかの原因により血液中の水分が外に漏れ出した状態のことです。専門用語では浮腫（ふしゅ）ともいいます。通常は、顔や下半身などに一時的に出現するものの、時間が経つと元に戻るものがほとんどです。しかし、慢性的な浮腫みは病気の可能性が高いため、早めの受診が必要です。

◆どうして起こるの？

一過性の浮腫みは、生活習慣によるものが大きいです。塩分や水分、アルコールの取りすぎ、運動不足などが挙げられます。また女性は男性に比べ筋肉量が少ないために体が冷えやすく、浮腫みやすいです。

◆慢性的な浮腫みに隠れた病気

一過性の浮腫みに対し、慢性的な浮腫みは心臓や肝臓・腎臓の病気が隠れている可能性があります。また、リンパ系の病気や、深部静脈血栓症、エコノミークラス症候群などが原因の場合もあるので注意が必要です。



マッサージも効果的

◆日常で気を付けたいこと

塩分や水分の取りすぎに注意したバランスの良い食事と、適度な運動が大切です。デスクワークの方や運動量の少ない方は、血流が悪くなりがちで浮腫みやすいため、マッサージやウォーキングがお勧め。特にふくらはぎは下半身の血流に大きく関わっているので、もみほぐすのも効果的です。

お取り寄せ倶楽部

かにみそバーニャカウダ 鳥取県



比較的温暖で鮮やかな四季の移り変わりが楽しめる鳥取県。カニの水揚げ量日本一を誇るカニ取県でもあります。

（株）門永水産の『かにみそバーニャカウダ』は、かにみその濃厚なコクと甘みを幅広い世代のお客様に味わってもらおうと考案された、保存料・着色料不使用の贅沢なディップソースです。鳥取県境港産の紅ズワイガニのかにみそに、お芋のようなほくほくとした食感

と生で食べても美味しいほど甘味がある青森県産のニンニク福地ホワイト六片、大山乳業農業協同組合の大山純生クリームなど厳選素材を使用し、濃厚ながらもろやかで親しみやすい味わいに仕上げました。野菜やパンにディップしても、パスタと和えてもたまらない贅沢な一品です。

お問合せ・・・鳥取門永オンラインショップ
かにみそバーニャカウダ1,200円（税込）

まちがいさがし答え：①奥のリスさんが作っている雪玉の大きさが違う②置いているバケツの持ち手の長さが違う③シャベルの向きが違う④手前のリスさんが履いているブーツの折り返し部⑤右下の雪だるまさんの顔が違う