

こんにはちば 田島建設です!

4

えんどうはいかが?

鮮やかな緑色が食欲をそそられる、さやえんどうが採れる季節になりました。サラダや煮物、お寿司にと、いろいろなメニューとなって食卓に並びます。

絹さやは、えんどうの中の豆が大きくないうちに収穫したものです。ふにゃっと柔らかい、それでいて歯ごたえがあり、煮物などに少し添えるだけでも食欲をそそられます。

また、サラダなどによく使われるスナップえんどうは、アメリカから導入されたえんどうの一種で、肉厚のさやとプリッとした実が美味しく、茹でると一層色鮮やかになります。そのままマヨネーズをつけて食べると、止まらない美味しさです。絹さやとスナップえんどうは、さやと実と両方食べられるので、さやえんどうとも呼ばれ、栄養が豊富です。

えんどうの実を食べるのが、グリーンピースやえんどう豆です。グリーンピースは実が若いうちに収穫したもので、若い緑の実は豆ごはんにも最適です。この豆ごはんですが、岡山県ではアラスカ豆で炊きます。アラスカ豆は主に岡山県で栽培されているグリーンピースの品種のひとつで、普通のグリーンピースよりも甘みが強く、一回り大きいのが特徴です。

そして、えんどう豆は、完熟した実を収穫したものです。乾燥させた実として売られていて、青えんどうはうぐいす餡、赤えんどうはみつ豆に使われています。みつ豆もえんどうだったのですね。

一本の苗が成長してさやを作り、その柔らかいさやを収穫した後は大きな実になり、そして完熟させてまた違った実になる…。奥深いストーリーを感じます。今夜はえんどうづくしで旬の味を満喫してみませんか?

旬の食材

新じゃがいも
ビタミンCが多く含まれる量は通常のじゃがいもの約4倍。みかんと同じくらいといわれる。

二九日 昭和の日

二〇日 穀雨

一七日 春の土用入り

一三日 十三参り

八日 花祭り

五日 清明

春は旬

レバーペースト

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)			
・鶏レバー	150g	・クリームチーズ	30g
・牛乳	50cc	・バター	30g
・オリーブオイル	大1	・白ワイン	80cc
・にんにく	1片	①・塩	小1/4
		②・ナツメグ	少々



- ① 30分 臭み抜き
レバーは血合いなどを取って水洗いしたら牛乳に浸けて冷蔵庫で30分。ザルに上げる。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを熱し、香りが出たらにんにくは取り出して、火が通るまでレバーを炒める。白ワインを加えて水気がなくなるまで煮詰める。
- ③ 熱いままの②をフードプロセッサーに入れ、①と冷えたままのクリームチーズとバターを加えて回し、滑らかになったらでき上がり。

Health Point

にんにくをすりこんだバゲットやクラッカーなどに塗って、ワインのアテにぴったりです。

- ・鶏レバーは鉄分のほか、ビタミンAも豊富。目や粘膜、皮膚の抵抗力を上げてくれます。ただし脂溶性のため体内に蓄積されやすいので食べ過ぎには要注意です。

今どきリフォーム事情 ~庭を見直す~

庭の植木・植栽・ガレージの配置など、お庭のリフォームもおすすりめです。家族の人数やこれからのことを考えて庭のリフォームを考えてみましょう。

◆庭のお手入れを楽に

最近新築されるお家は、庭をシンプルにされることが多いです。ガレージが中心でシンボルツリーを1本立てるだけの場合もあります。

庭は緑があつて癒しになりますが、お手入れも大変です。木は成長するので、定期的にお手入れをしていないと、大きくなりすぎてしまいます。また、木の種類にもよりますが、落葉のお掃除も大変です。庭をシンプルにリフォームすることもできます。木を減らしたり、背を低くすることで風の流れが生まれます。お手入れが楽になりますよ。



◆駐車スペースを広げる

家族それぞれが車を持つようになると、駐車スペースが足りなくなる場合もあります。庭を見直して、駐車スペースを広げることもできます。車から降りて買った物を勝手口から家に運べる、雨の日でも濡れずに家に入れるなど、使いやすさを考えてみましょう。門があるから…、この石は動かせない…など、考えを凝り固めず、動線を見直すことで庭がより良いスペースに変わっていきます。

◆季節の花を楽しむ

庭のスペースを狭くしたとしても、植木鉢の寄せ植えなどで、庭で季節のお花を楽しめます。玄関周りに花を置くことで、お客さまや家族の目を楽しませることが出来ますよ。

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

ニールズヤードレメディーズ
「リードフレグランス
ディフューザー」

近年、芳香剤ではなく、天然純度100%の「精油（エッセンシャルオイル）」への人気が高まっています。たくさんあるリードディフューザーの中でも今回は、ニールズヤードレメディーズの「リードフレグランスディフューザー」をご紹介します。

【美容と健康をトータルにサポート】

創業者のロミー・フレイザーが肌・体・心のつながりを大切に、トータルケアをする英国初のナチュラルアポセカリー（自然療法薬局）を、ロンドン中心部コヴェントガーデンにオープンしたのが始まりです。全ては自然の力で考えたロミーは、美容と健康をトータルにサポートするためのエッセンシャルオイルやハーブティー、ナチュラルレメディ、これらを元にしたオーガニックスキンケアを全て揃えて、たった2坪の広さのお店から始めたのです。

ハーブガーデンに
いるようなひとときも



【ハーブガーデンのようなリラックス空間】

リードフレグランスディフューザーで人気の「balancing」。フランキンセンスと、ベルガモットなどの甘くフルーティーな香りでハーブガーデンにいるような心地よいひとときにしてくれます。

ハーブ・シトラス・ウッディがバランスよく配合された、落ち着いた香りのリードディフューザーです。200mlで8,140円と少しお値段は張りますが、穏やかな気持ちにさせてくれます。一度、お試しあれ。

ニールズヤードレメディーズではアロマ、フェイスクア、ヘアケアと多彩な商品を揃えています。4月からの新生活と共に、好きな香りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

暮らしのエッセンス

靴の正しい選び方

お天気に誘われてお出かけしたくなる季節。靴はちゃんと足にあってますか？

◆デザイン重視は危険

オシャレな靴は憧れますが、ちょっとかかとが高かったり、足先が狭かったり…。可愛いからと我慢をして履いていると、タコができたり、腰痛の原因にもなります。ご自分の足にあった靴を選びましょう。

◆かかとを合わせる

試着する時に、かかとがきちんと合っているかどうかを確認することが一番大切です。靴とかかとの間に隙間があると、靴の中で前滑りしてしまいます。まず、かかとがピッタリフィットしているか確かめましょう。

◆捨て寸が大切

靴のサイズは、ピッタリには作られていません。つま先に1~1.5cmくらいある空間を「捨て寸」といいます。立った状態で捨て寸があるかどうか確認しましょう。指先が靴の先端に当たっていると、トラブルの原因になります。

◆試着時間に気をつけて

靴を試着する時間帯にも注意が必要です。歩き疲れた午後3時頃がベストです。必ず両足を履いて感覚を確認するのが大切です。正しい靴選びで楽しく出かけましょう。



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められるかな？



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

かかどうぼうこう ～過活動膀胱～

トイレのお悩みや不安はありませんか？

過活動膀胱は一般的に40代以上から発症する、誰にでも起こり得る病気です。

◆過活動膀胱とは

過活動膀胱とは排尿トラブルのひとつで、膀胱に尿を上手くためることができなくなる病気です。急にトイレに行きたくなる、昼間や夜間のトイレの回数が多くて辛い、尿もれなどの症状が起こります。

◆骨盤底筋を鍛えよう！

過活動膀胱は様々な原因によって引き起こされますが、原因のひとつは骨盤底筋の筋力減少です。特に出産経験のある女性の場合は、出産によって骨盤底筋が損傷を受けている可能性もあります。骨盤底筋体操を日常生活に取り入れて、骨盤底筋を鍛えましょう。

◆骨盤底筋体操の仕方

- ①骨盤を立てるように意識し、イスに浅くかける。
- ②太ももの内側にタオルやクッションを挟む。
- ③挟んだ物を落さないように、肛門・膣・尿道を締める意識で10秒キープ。

◆早めの受診が大切

トイレが我慢できなくなったり、尿もれが続いたりすると外出が苦になり、生活の質が下がる可能性もあります。過活動膀胱は生活習慣の改善、骨盤底筋体操による筋力アップ、内服や貼り薬による治療によって改善される病気です。早めに内科や泌尿器科を受診し、適切な治療を受けましょう。



お取り寄せ倶楽部

日本三大そばの一つ、長野県の「戸隠（とがくし）そば」。山岳信仰の栄えた戸隠で修験者の携行食としてそば粉が珍重されたことに始まり、江戸時代にそばきりの技が伝えられ現在の形のそばが生まれ、以降おもてなし料理として広がったとされています。信州戸隠そば(株)の「国産信州戸隠そば」は、挽きたての香り高い国産そば粉を使用し、秘伝の非熱処理製法により、そばの旨味・風味を逃がすことなく挽き

国産信州戸隠そば ～長野県～



たて、打ちたての風味が活きる半生タイプの戸隠そば。風味豊かな細切り仕立てで、喉越しが良く、シャッキリとした食感が楽しめる逸品です。ぜひこの機会にご自宅で味わってみませんか。

お問合せ・・・信州戸隠そば株式会社
国産信州戸隠そば（4人前・ストレートつゆ付き）
・・・1,350円（税込）

まちがいさがし答え：①上の方にある花びらの位置が違う②左の方の桜の幹の数が違う③ロボットの閉じた目の形が違う④木の柵の横板の位置が違う⑤左下の雑草のギザギザの数が違う