

こんにちは 田島建設です！

5

しあわせのマートル

2022年9月。イギリスのエリザベス女王崩御の知らせが世界中を駆け巡り、誰もが悲しみに暮れました。そして国葬の日、全世界に流れた映像の中で、エリザベス女王の棺の上にそっと置かれたリースがとても印象的でした。

リースに使われていたのは、ピンクやボルドー色のバラや濃い紫色のダリア、ところどころから覗くローズマリーやマートル。バッキンガム宮殿やクラレンスハウスなどにある女王ゆかりの庭で大切に育てられた花々が、最後まで女王に寄り添うように、国王のメッセージとともに棺の上に置かれていました。中でもマートルは、女王にとってひとときわ思い出深い植物でした。

マートルの別名は「銀梅花」や「祝いの木」。5月に咲く白い花は甘い香りが漂い、花言葉は「繁栄」「豊穡」「平和」「愛」などです。

ヨーロッパではマートルはおめでたい木とされており、1840年、ヴィクトリア女王がアルバート公と結婚した際にブーケに入れられました。以降、ロイヤルマートルとして英国王室の結婚式には必ずブーケの中に入れる習わしとなっているそうです。

今から75年前、エリザベス女王がフィリップ殿下と結婚式を挙げた時にも、女王のブーケの中に入れられたマートル。挙式後、その枝を挿し木して宮殿の庭で大切に育てられ、大きく育ったマートルが今回の葬儀で使われたのです。21歳で結婚された女王が亡くなる日まで、そっとその生涯を見守っていたのですね。

女王の生涯に寄り添ったマートル。今年もきっと可憐な花を咲かせていることでしょう。世界の平和を願いながら…。

初夏

旬の食材

- アジ
- 低カロリーでタンパク質が豊富。必須アミノ酸もバランスよく含んでいる。健康に良い魚。
- 二日小満
- 一四日母の日
- 六日立夏
- 五日 端午の節句 春の土用明け
- 四日 みどりの日
- 三日 憲法記念日
- 二日 八十八夜

カツオの甘辛焼き

あなたとこころすてきにごはん

材 料 (2人分)

・カツオの柵	小一柵	・焼肉のタレ	大2
・長ネギ	一本	・七味	適量
・しょうゆ	大1	・片栗粉	適量
④・酒	大1	・ごま油	大1
・おろししょうが	小2		



① 長ネギは4cmほどのブツ切りに。カツオは1cm幅に切り、合わせた④で10分ほど漬け込む。

② 漬け汁は取っておき、カツオの水気を拭いて片栗粉をまぶす。

③ フライパンにごま油と長ネギを入れ、焼き目が付いたら②を加え、さらに焼き目が付くまで焼く。焼肉のタレと漬け汁を加え、全体に絡めたら七味を振ってできあがり。

Health Point

- カツオにはタウリンが豊富に含まれており、血中コレステロールや中性脂肪を減らしたり、肝臓の解毒を助ける作用があります。

今どきリフォーム事情 ～ウォークインクローゼット～

服をタンスにしまうとシワになってしまったり、見つけづらくなったりしていませんか？ウォークインクローゼットにすると解決できますよ。

◆服はかけてしまう収納が便利
タンスは引き出しが重く、年々使いづらくなっていきます。服をハンガーにかけてしまう収納にすると、取り出しやすく、着たい服を見つけやすくなります。また、シワがつきにくいので、すぐに着ることができます。

家の中で使っていない部屋があるなら、思い切ってウォークインクローゼットにするのがおすすめです。リフォーム工事で壁を作って仕切り、ハンガーパイプを設置するとウォークインクローゼットにできます。

◆タンスを処分する機会にも
タンスを処分するのは、かなり大変です。タンスは部屋に入っても、外に出すのは困難です。解体しないと、部屋から出せないこともあります。

ウォークインクローゼットにする際に、思い切ってタンスを部屋から出すのもおすすめです。



◆ファミリークローゼットにする
家族それぞれが、服を別々の場所に収納していると、たまただ後にしまうのが大変です。最近ではファミリークローゼットを作る方も増えています。ウォークインクローゼットに家族全員の服を集めることで、しまうのが簡単になり、家族の服も把握できますよ。

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

ラッセルホブス社
電動ミル
ソルト&ペッパーミニ

下ごしらえや料理に欠かせない塩と胡椒ですが、ミルで挽きたてのものを使うと、料理がぐっと美味しくなります。ただ、調理中に手で挽くのはちょっと面倒ですね。そんな方に、おすすめの素敵な電動ミルをご紹介します。

【オシャレで洗練された電動ミル】

電動ミルは、手軽に塩や胡椒を挽くことができるアイテムですが、その中でも、ラッセルホブス社の電動ミルは、洗練されたデザインと使いやすさが人気です。塩と胡椒用の2本がセットになっていて、使用後は付属の木製スタンドに収納するので、食卓の上に置いてもスッキリ、見た目も美しくインテリアの1つとしてダイニングを引き立ててくれます。

【ラッセルホブス社ってどんな会社?】

イギリスの代表的な調理家電メーカーで、洗練されたデザインと画期的な製品を生み出す技術力の高さから、ヨーロッパをはじめ、世界各国で高い評価を受けています。

【電動ミルの特徴】

本体上部のボタンを押すだけで、簡単に塩や胡椒を挽くことができます。スパイスが入る部分が透明で残量が一目でわかり便利です。また、セラミック製の刃なので岩塩にも使え、粗さも調節できるため、幅広いお料理に使えます。色はシルバーとブラックの2色から選べます。大き目のレギュラーサイズもあり、キッチンやダイニングに合わせて選べるのも魅力の1つ。ご自宅用や、お料理好きなご友人へのプレゼントにいかがでしょうか?

オシャレも手軽!



暮らしのエッセンス

英字新聞をインテリアに

書店や駅の売店などに売っている英字新聞を、インテリアに使ってみましょう。

◆英字新聞で兜を折る

端午の節句に、英字新聞で兜を折って飾ってみましょう。背の高い長兜の折り方がおすすめです。折り方はインターネットなどで検索をしてみてください。大きな新聞で折るのでできあがりも大きく、下駄箱の上などに飾るとおしゃれな季節の演出になりますよ。

◆額に入れて飾る

英字新聞を、絵画や写真のように額に入れて飾ってみましょう。額に入るサイズに厚紙を切り、新聞でその厚紙をくるむようにして裏側をセロテープでとめます。きれいな面を表にして額に入れ、リビングや廊下などに飾ると素敵。額は10.0円均一でもありますよ。



◆かごに敷いて

アイアンのかごなどに英字新聞を敷いて、おしゃれなクッキー缶や果物を入れてみましょう。フェイクのお花を入れても素敵。

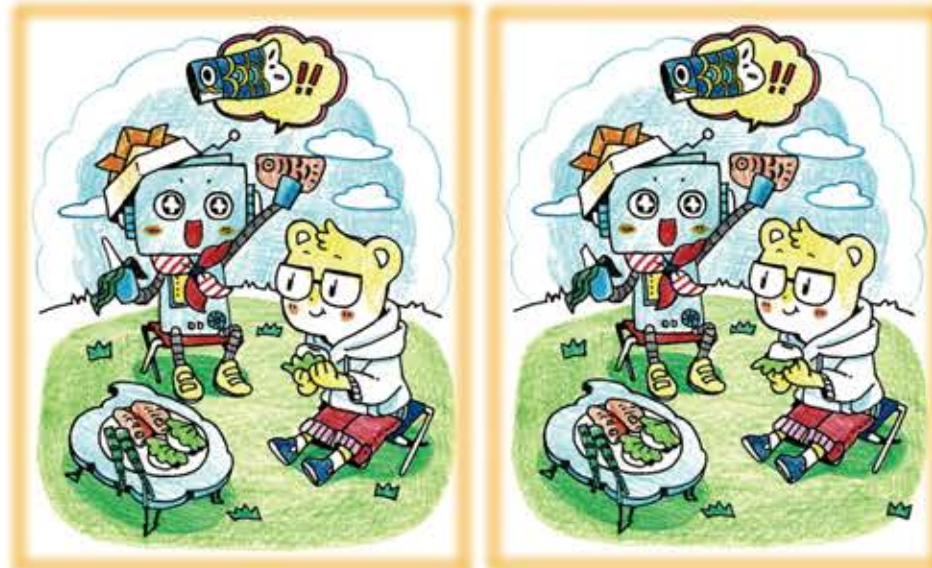
◆ドライフラワーを包む

ドライフラワーを花束のようにして、英字新聞でラッピングしてみましょう。麻紐のリボンが合います。無造作に棚の上に。

あたまストロッチ

●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 ~糖尿病~

糖尿病には大きく分けて1型と2型があります。今回は、生活習慣病である2型糖尿病のことを説明します。

◆糖尿病を予防するには?

日本では、糖尿病の疑いがある人は成人の6人に1人、約1870万人といわれています。糖尿病を予防するためには、血糖値を急上昇させないことが大切です。

◆血糖値を上げにくい食べ方

血液中のブドウ糖の濃度を血糖値といいます。血糖値を急上昇させないためには、炭水化物を最後に食べることが重要です。炭水化物には糖質が多く含まれているため、最初に食べてしまうと血糖値が急上昇します。一方、野菜やタンパク質には糖質が少ないため、血糖値の急上昇を起こしにくくなります。

食事をする時は野菜→タンパク質→炭水化物の順番で食べることを意識しましょう。



予防が大切なのは血糖値も急上昇せまいと

◆定期的に健康診断を受けましょう

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。しかし、血糖値が高い状態を放置していると、血管の老化が進みます。また、目が見えなくなる、腎臓が悪くなり透析、手足の神経に障害が出る、などの糖尿病の三大合併症も有名です。適切な予防や治療を行うために、年に1回健康診断を受け、血糖値と糖尿病の過去1~3ヶ月のコントロール状態の評価を行うHbA1c値の確認を行いましょう。(日本糖尿病学会では、正常値は4.6~6.2%です。)

お取り寄せ倶楽部

数多くの世界遺産文化財や神社仏閣、歴史的建造物がある京都府。歴史ある食材から作られる優しい味わいのお菓子がああります。

元禄2年に、京の町で創業した半兵衛麩の『笹巻麩』は、なめらかなこしあんをつるりとした弾力のなま麩で包み、香り高くみずみずしい笹の葉で巻いた麩まんじゅうです。笹巻麩は時間を置くほどに生地がまったりと柔らかくなり、なま麩生地とあんこがよく馴染み、

笹巻麩
~京都府~



巻いている笹の葉の爽やかな香りも生地に移るため、できたてから3日目も美味しくなるのだそう。昔ながらの製法を守り、職人が心を込めて作り上げている京麩を使った笹巻麩。長年京都で愛されているお菓子の魅力をぜひ一度ご堪能あれ。

お問合せ/半兵衛麩オンラインショップ
TEL 075-525-0008
笹巻麩(ご進物用10個入)2,700円(税込)

まちがいさがし答え: ①男の子が持っている柏餅の葉っぱの向きが違う②右下の草の位置が違う③ロボットさんのスクラップの先の向きが違う④テーブルにある柏餅の葉っぱの筋の数が違う⑤ロボットさんが持っているちまきの長さが違う