

こんにちは 田島建設です!

6

キラリ・氷砂糖

スーパーにみずみずしい青梅が並んで、初夏の香りが漂います。梅酒や梅ジュースの季節がやってきました。お家で作られる方も多いのではないのでしょうか。

梅酒を作る時に必ず買うのが氷砂糖です。思わずひとかけら、口に含みながら、梅の実を洗って拭いて…。そんな光景が目に見えますね。ところで梅酒に使った後の残りの氷砂糖はどうしていますか? 棚の奥にしまったまま湿気で古くなってしまった、という経験はありませんか? 今年の氷砂糖は今年のうちに使い切ってしまうましょう。

氷砂糖はフルーツとよく合います。オレンジやレモン、ライムなどと氷砂糖を1対1の割合で消毒した瓶に入れます。氷砂糖、フルーツ、氷砂糖の順番に入れて、一番上を氷砂糖でふさぐように入れます。そのまま蓋をして1週間。新鮮な果汁に氷砂糖がゆっくり溶けてだんだん透明になり、フルーツの色に染

まっています。果汁が全体にまわるように毎日瓶を転がしながらシロップができるのを待つ1週間は、心がワクワクします。

レモンのシロップ、ブルーベリーのシロップなど、いくつも作ってカウンターに瓶を並べても楽しいですね。出来上がったシロップは漬け込んだフルーツと一緒に水や炭酸で割ります。グラスの底のシロップとフルーツの間を炭酸の泡がシュワシュワと上がって、美味しそうなスカッシュが出来上がります。

フルーツ、氷砂糖、酢を1対1対1で入れると、フルーツビネガーになります。オリーブオイルと合わせてヘルシーなドレッシングに。普通の砂糖よりコクがあるので、豚の角煮に使っても。

宝石のような氷砂糖が溶けたフルーツシロップ。初夏の夕暮れに一杯いかがですか?



みなさん
の夏

一日 衣替え

五日 芒種

十日 入梅

十六日 父の日

二十日 夏至

三十日 夏越の祓

旬の食材

豚肉

疲労回復のビタミンと
お肉に多いビタミンB1が
豊富。夏バテ予防にも
おすすめです。

アジの エスカベージュ

材料 (2人分)

・アジ (三枚おろし) 2尾分	・塩	小1/2
・玉ねぎ 1/2コ	・酢	大1
・にんじん 1/4本	・レモン汁	小2
・セロリ 5cm長さ	・白ワイン	大1
・塩 適量	・水	大2
・塩こしょう 適量	・オリーブオイル	大1
・小麦粉 適量	・ブラックペッパー	少々
	・ローリエ	1枚



あなたとこんすてきにごはん

1 アジは一口大のナナメ切りにし、塩を振って15分ほど置いたらキッチンペーパーで水気を取って塩こしょうを振る。

2 玉ねぎ、にんじんは細切り、セロリは筋を取って薄切り。Aの材料をボウルに合わせておく。

3 ①のアジに小麦粉をまぶして油で揚げ、パットに並べ、②の野菜とマリネ液をまわしかけたら2時間ほど冷蔵庫で冷やして出来上がり。

Health Point

アジには免疫力を強くする良質なタンパク質がたっぷり。さらにビタミンDやB12が豊富なので骨や脳、神経の働きに有効です。初夏～夏が旬のアジをおいしくいただきましょう。

今どきリフォーム事情

～ お風呂を快適に～

タイルのお風呂からシステムバスにすると、お手入れがしやすくなり、保温性も良くなります。毎日使うお風呂だからこそ、快適な空間にしてみませんか?

■システムバスにする

システムバスにするのは、日数や費用がかかるから…と、リフォームをためらっていませんか? 日数はお家によっても異なりますが、ここから先、何十年と快適なお風呂生活になります。少しの間、スーパー銭湯や温泉施設を利用してはいかがでしょうか? 費用についても同様です。快適になるのなら、日割り計算で考えると、一日あたりのコストは思ったほどではないです。お手入れも楽になり、掃除の時間も短縮できるようになれば、その分、時間の余裕もできます。また、バリアフリーにもなるので、高齢の方の事故も防げます。



■自動洗浄

最近のシステムバスは、浴槽、床に自動洗浄の機能がついたお風呂もあります。洗剤をあらかじめ投入しておけば、ボタン1つでお掃除してくれます。また、換気扇でしっかりと換気すれば、カビの発生を防げます。

■自宅のお風呂をリラックス空間に

湯船で肩に当たる部分からやさしいお湯が出る肩湯は、体をしっかりと温められます。天井からシャワーが出てくる、オーバーヘッドシャワーは全身を一度に温めてくれるのでリラックス効果が高まり、安眠につながります。他にも、酸素を含んだマイクロのお湯を作るシステムなどもあります。こちらは美肌の効果があるといわれています。

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

ホワイトローズ株式会社
縁結-雅-

雨が多い季節になってきました。出先で雨が降った時、気軽に購入できるのがビニール傘ですが、壊れやすく、使い捨てのイメージもありますよね。しかし、長く使えるビニール傘もあり、実は上皇后美智子様も愛用されています。

【世界初のビニール傘と皇室とのご縁】

ホワイトローズ株式会社は歴史が古く、徳川幕府御用達の雨具商として大名行列の雨具を任されていました。そんな老舗が戦後、世界で初めてビニール傘を開発します。布製の傘が主流だった時代には、多くの反対にあいましたが、今では日本のビニール傘の草分けとして知られています。

上皇后美智子様とのご縁は、平成22年の園遊会に遡ります。数ある傘の中から、雨の中でも来賓客の顔が見える傘を選ばれたとされ、その後も園遊会をはじめ、被災地慰問や戦没者追悼の儀式にも愛用されました。

どの角度からも視界を遮らず、目と目を合わせて会話ができるという美智子様のお気持ちによ

るものですが、当初は、ビニール傘で公務にあたられるのは極めて珍しく、画期的な出来事でした。



【ビニール傘 縁結-雅-】

フェミニンでエレガントなデザインなので雨の日にも心躍ります。濡れてもベトつきにくく、逆止弁で突風でも安心です。骨組み、材料、傘の重量バランスもこだわり、丁寧な仕事で作られています。長く使える丈夫さはもちろん、気品と美しさを兼ね備えているので、普段使いや、贈り物にもピッタリですよ。

暮らしのエッセンス

布巾でピカピカに

食器乾燥機の時代ですが、布巾でキュッと食器を拭くと気持ちも改まります。いい布巾を揃えたいですね。



◆ふきんの種類

・蚊帳(かや)素材

一般的な布巾に使われている蚊帳素材は、蚊帳に使われている生地を重ねて拭き合わせたものです。綿や麻、レーヨンなどで作られており、おろしたては糊でパリッとしています。洗うたびにフワフワと柔らかい肌触りになるのが特徴です。

・マイクロファイバー素材

ポリエステル、ナイロン、石油の合成繊維です。表面にフワフワとした毛が見え、繊維と繊維の間にたくさんの隙間ができるので、吸水力が高まります。

◆刺し子の布巾

昔ながらの刺し子の布巾は、丈夫で見た目も可愛らしいので飽きずに長く使えます。ちくちく刺した縁起がいい「七宝つなぎ」や「麻の葉」などの模様は、使っていて気持ちが軽やかになります。お友達へのちょっとしたプレゼントにもいいですね。

◆布巾の洗い方

布巾はいつも清潔にしておきたいですね。使った後は食器用洗剤で洗い、天日干しに。漂白剤を適量入れてつけ置き洗いや、鍋に重曹を入れて煮沸すると雑菌が繁殖しません。

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

～ホットフラッシュ～

更年期に多く見られるホットフラッシュは個人差もありますが、女性に多い悩みのひとつです。



◆ホットフラッシュとは？

ホットフラッシュは、更年期障害の代表的な症状のひとつで、急激な体温上昇による発汗や、顔や体のほてりが主な症状です。更年期における女性ホルモンの大きな変化が原因とされ、日中だけでなく夜間にも症状が現れるため、睡眠不足の原因にもなります。

◆日常生活で気をつけること

ホットフラッシュの症状を軽くするためには、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの良い食事」が大切です。質の良い睡眠を確保するために、午後のカフェインの摂取を控え、適度な運動を取り入れましょう。また、

食事面では、大豆製品などを取り入れ、栄養バランスの取れた食事を摂りましょう。服装選びも大切で、軽い服や、温度調節ができる重ね着が役に立ちます。

◆治療薬もある

ホットフラッシュの症状がひどい時は、婦人科を受診し、医師と相談して治療薬を検討してみましょう。効果と副作用を考え、漢方薬による治療やホルモン療法などを選択肢として提案されるかもしれません。適切な対策や治療を受けることで、生活の質を向上させることができます。

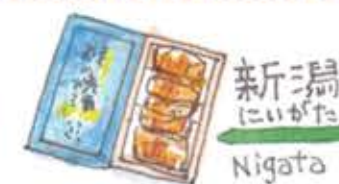
お取り寄せ倶楽部

日本有数の米どころ新潟県。鮭が遡上する三面川が流れる村上市も、「鮭のまち」として有名です。秋になると町中が鮭一色になり、鮭を使った郷土料理がいっぱいあります。

鮭の焼漬は、そんな鮭を使った郷土料理のひとつ。株式会社三新軒が作る鮭の焼漬は、新鮮な生鮭を白焼きにし、長年継ぎ足し継ぎ足し守られている秘伝のタレに一晚漬け込んで作られています。1928年の創業以来、鮭の焼漬の歴史は90年以上。独自

鮭の焼漬

～新潟県～



の製法でこだわり続けてきたその味は、一口食べるだけで香ばしい風味が口いっぱいに広がり、じんわり染み込んだタレの味がまた格別な逸品です。駅弁にも使われる大人気のその味を、ぜひご自宅でご賞味あれ。

お問合せ・・・株式会社三新軒
電話番号・・・0250-22-1111
鮭の焼漬5切入・・・2,000円(税込)

まちがいさがし答え：①ピンクのワンピースのボタンの数が違う②ミンシネの残りの太さが違う③ミンシネで縫っている布の縫い目位置が違う④カエルさんが刺繍している布の大きさが違う⑤カエルさんの葉っぱ飾りの向きが違う