

こんにちは 田島建設です!

3

春の宴に桜茶

桜の開花が待ち遠しいこの頃です。春は卒業や入学、新社会人の門出と、おめでたいことが続く季節。桜茶でお祝いに花を添えてみてはいかがでしょうか?

桜茶は桜の花の塩漬けに、お湯を注いだお茶のことで、桜湯ともいわれています。お湯の中で花びらが開くことから、未来が開ける、縁起がよいなどといわれ、おめでたい席で飲まれています。

桜茶の起源は古くは江戸時代まで遡ります。お見合いや婚礼の時に、お茶を出す「お茶を濁す」や「茶々を入れる」などよくないイメージがあるので、本来のお茶の代わりに縁起のいいお茶として、おめでたい席に出されていました。その風習が今日まで続いています。

桜茶の桜は、五分〜七分咲きの八重桜を塩と梅酢に漬けて、陰干したもので、桜の塩漬けとして売られています。お湯を注

ぐとほんのリピンク色の桜の花びらが器の中で、ゆっくり開きます。顔を近づけるとふわっと桜の香りがして、優しい塩味に心がほっと落ち着きます。

桜の花や葉は塩漬けすることによって、クマリンという抗菌効果のある成分が出ます。二日酔いや解熱作用、咳止め、アンチエイジングなどに効果があるので、ほっと一息つきたい時におすすめです。そのまま使うと辛いので、一度お湯につけて塩抜きをします。新たにお湯を入れて飲みますが、この時少し薄いようなら先ほどのお湯をスプーンに一杯足してください。ほどよい塩かげんになります。その他おにぎりに入れたり、チーズケーキに入れたり。色々なバリエーションも楽しめます。

春の宴に薄ピンクの桜茶。いつもと違うお茶の時間を愉しんでみませんか?

磯辺巻き チキンステーキ

材 料 (2人分)

・鶏ムネ肉	1枚	・塩	少々
・焼海苔	1枚	・酒	大1
・片栗粉	大1	・みりん	大1
・サラダ油	少々	・しょうゆ	大3
・白ごま	少々	・砂糖	大1



あなたとこんすてきにごはん

① 鶏ムネ肉は塩を全体に振り下味を付けたら拍子切りにして、巻けるサイズに切った海苔を1つずつ巻く。

② 片栗粉を全体にまぶしたら、油を温めたフライパンで全体に焼き目が付くまで転がしながら中火で焼く。

③ ①を加えて全体に煮からめる。白ごまを振ってできあがり。

Health Point

海苔の食物繊維は野菜に含まれる食物繊維よりも柔らかく、胃壁や腸壁を傷つけることなく整腸作用を促してくれるやさしい味方です。

今どきリフォーム事情

～ 減築を考える ～

家の大きさは家族の人数や暮らしに合っていますか?
家は広いとお手入れが大変です。家族の暮らしに合わせて減築を考えてみましょう。

■減築ってどうなのかしら?

家族の人数が多かった時の基準で家が建てられていると、人数が減った時に広すぎるかもしれません。メリットデメリットを知って、減築を検討してみてもいいでしょうか?

・メリット

固定資産税が減る、メンテナンスの手間が減る、掃除をする箇所が少なくて済む、光熱費をおさえられるなど。

・デメリット

工事の期間中は家に住めないで仮住まいが必要、工事の費用がかかる、収納が減ってしまう場合もあるので物が入らなくなる場合がある、きちんと家のことを分かっている業者さんを選ばなかった場合、雨漏りなどの心配があるなど。

■2階建てを使っていますか?

最近では、平屋もブームになっています。平屋だとワンフロアで、日常生活から家事までできるので、家事動線がスムーズです。また、年齢を重ねると、2階に上がる動作が大変になってきたりします。無理に2階建てに暮らす必要はないので、2階を減らす減築も検討しましょう。



■1階の減築

1階を減築すると、日当たりや風通しが良くなり、近隣のお家との距離を取れます。家が密集している地域だと、減築することで、生活にゆとりができます。



今のくらいに
合、た大きさに...

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>
営業時間 AM9:00~PM6:00 定休日 日曜日・祝日



旬の食材
あやリ
肝機能の促進、コレステ
ロールや血圧を下げるなど
の効果があるタウリンが
豊富。

二三日 春の彼岸明け
二〇日 春分の日
一七日 春の彼岸入り
一五日 春の社日
一四日 ホワイトデー
五日 啓蟄
三日 ひな祭り

やよい
三月

ときめきMarché ～マルシェ～

スワロフスキー
ボールペン

スワロフスキーといえば、ジュエリーやアクセサリブランドとして有名ですね。しかし、ダイヤモンドのような宝石ではなく、ガラス製なのに、なぜ高価で人気があるのでしょうか？

【世界で愛される理由】

スワロフスキーは、1895年創業のオーストリアのクリスタルガラス製造メーカーです。透明度の高いクリスタルガラスに、特許製法を使って、酸化鉛を加え、透明度を増して最高級のクリスタルガラスを作り上げました。そこに、高度で精密なカットと研磨を行なう世界初の機械を使って、ダイヤモンドのような美しい輝きや強度を持った製品が作られたのです。この高い品質と技術は、世界で評価され、ヴェルサイユ宮殿やオペラ劇場のシャンデリアパーツ等を手がけています。



【贈り物に喜ばれるボールペン】

宝石のような輝きを持つ、ラインストーンを使った商品はデザイン性も高く、世界中から愛されています。その中でも価格がお手頃で、贈り物に人気なのがボールペンです。職場で使えるシンプルなものや、アクセサリのように気分を高めてくれるものまで、豊富な種類が展開されています。華やかで煌めくボールペンは、文字を書く気持ちを高め、エレガントさを演出してくれます。また、取り外し可能なチャームの付いたタイプは、使う度にキラキラと揺れて、可愛らしい印象を与えてくれます。日常の中に特別感をプラスしてくれるスワロフスキーのボールペン。自分へのご褒美にもピッタリですよ。

暮らしのエッセンス

食器棚を整理しよう

きちんと整理された食器棚は取り出しやすく便利。暖かくなったら気分も一新。食器も整理しましょう。



◆全ての食器を出してみよう

まず、食器棚から全ての食器を出して、棚の中をきれいに拭きましょう。長年そのままになっていた細かいゴミが溜まっています。食器の下に敷くシートも、この機会に取り換えましょう。

◆食器をローテーション

あまり使わないものは奥へ。よく使うものは手前に置きましょう。重ねてあるお皿も上の方ばかり使うと、そのお皿だけが傷みます。上下、奥から手前へ、ローテーションすると、まんべんなく使えます。

◆100円均一の収納を活用しよう

効率よく整理するには、100円均一のアイテムが便利です。

・コの字ラック

お皿が二段に置けます。前に足がないタイプは、下の段に大きなお皿が置けます。

・バインダースタンド

A4ファイルが入るバインダースタンドはお皿を立てられるので、見た目すっきり。

・ハンギングワイヤーラック

上の段に取り付けると、下の段の空間が有効に使えます。空間を上手に使って整理しましょう。

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 ～関節リウマチ～

◆関節リウマチの初期症状は？

関節リウマチの症状は、起床してから30分以内に出やすいのが特徴です。着替える時にボタンを外しにくい・朝食を準備する時に違和感がある・歯ブラシを持ちにくいなどの症状が続く時は、早めにリウマチ専門医へ相談してみてください。

関節リウマチは、男性よりも女性が発症しやすい病気のひとつです。40～60歳代で発症することが多いため、気になる症状がある人は、リウマチ専門医の診断を受けてみましょう。

◆関節リウマチとは

関節が炎症をおこし、治療をせずに放っておくと関節が変形する病気です。自分の体を守る免疫システムの異常が原因で起こると考えられていますが、はっきりした原因はいまだに分かっていません。関節リウマチの主な症状は、関節の痛み、腫れ、朝のこわばりなどです。関節だけでなく、皮膚や眼、全身にも症状が出ることもあります。遺伝・喫煙・歯周病などの関与が指摘されています。

◆関節リウマチは予防できるの？

関節リウマチは、原因が分からないため、2024年時点では予防できない病気です。以前は、痛みを抑える対処療法のみでしたが、医療の進歩により早く診断を受けて、適切な治療を行うと症状がなくなるケース（寛解）もあります。



お取り寄せ倶楽部

北関東随一の工業地帯と、美しい自然が広がる茨城県。水戸市は納豆が有名ですが、その納豆を用いた伝統食はご存知ですか？

水戸元祖天狗納豆の『そぼろ納豆』は、納豆に切干大根をあわせて、醤油を基本に調味して漬け込んだ美味しいお惣菜です。水戸市の伝統食のそぼろ納豆は、県央地域でその昔、多く収穫される大根を使って各家庭で保存食として作っていた寒干し大根を、糸引きが良くない納



そぼろ納豆
～茨城県～

豆に混ぜて、塩漬けしていたことが始まりなのだそう。秘伝のタレに漬け込まれた納豆の深い味わいと、切干大根のコリコリとした歯ざわりは、後を引く美味しさです。長年愛され続けた郷土の味をぜひお試しあれ。

お問合せ・・・水戸元祖天狗納豆
電話番号・・・0120-109-083
そぼろ納豆300g・・・756円(税込)

まちがいさがし答え：①右上のシャボン玉の数が違う②左上の草の長さが違う③敷物の大きさが違う④男の子が持っているシャボン玉容器の大きさが違う⑤右下の蝶の場所が違う