

こんにちは 田島建設です!

12

冬の夜のあたたかな食卓

街が華やいでワクワクするクリスマスの夜は、少しオシャレなお料理で楽しみたいですね。

北欧、スウェーデンではクリスマスの夜はビュッフェスタイルで楽しめます。

「ユールボード」と呼ばれ、スウェーデン語でユールはクリスマス、ボードはテーブルの意味です。スウェーデンはビュッフェスタイル発祥の地で、パンにニシンの酢漬けや肉の燻製、野菜などをのせるオープンサンドのビュッフェスタイルが定番です。

また、クリスマスに必ず作られるのが「ヤンソンの誘惑」という、ジャガイモに玉ねぎ、アンチョビ、生クリームを合わせたグラタン風の料理です。カリッと焼けた表面にスプーンを入れると中はほかほかでトロトロ。止まらないおいしさです。そして飲み物は体の芯から温まる「グログ」。

スパイスの効いたホットワインにレーズンとアーモンドが入った飲み物で、ジンジャーケーキなどと一緒にいただきます。スパイスが体をポカポカ温めてくれて、寒い北欧ではクリスマスには欠かせない飲み物です。ビュッフェスタイルは、1958年に日本に上陸し、バイキングとして広まりました。

ビュッフェスタイルはご家庭でも簡単にセッティングできます。前菜、サラダ、メインのお料理などをそれぞれ大きなお皿に盛り付けて、テーブルに置くだけ。取り皿やソースなどを並べます。スープはお鍋ごとテーブルに。可愛い松ぼっくりやヒバの葉、キャンドルなどを飾ったらビュッフェスタイルの出来上がりです。グログも作ってみると楽しいですね。

会話が弾むビュッフェスタイル。大切な人とぜひどうぞ。



牛肉とブロッコリー パプリカのナムル

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)		
・牛肉切り落とし 100g	④	・醤油 小1
・ブロッコリー 1/4コ	⑤	・砂糖 ひとつまみ
・赤パプリカ 1コ	⑥	・片栗粉 小1/2
		・塩 小1/2
		・ごま油 大1
		・白ごま 適量



① 牛肉は一口大に切り④を揉み込んで下味を付け、熱湯でさっと色が変わる程度に湯通しする。



② ブロッコリー、赤パプリカは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れふんわりラップをして、柔らかくなるまでレンジで加熱。



③ ①と②の粗熱が取れたらペーパータオルで水気をよく拭き取り、ボウルに入れて⑥を加えて混ぜ、味を馴染ませたらできあがり。

Health Point

パプリカのビタミンCは、熱で壊れにくい性質があります。油に溶けやすいビタミンAやEも効率よく摂れるので、肌の乾燥対策に効果的な食材です。

今どきリフォーム事情

～ 照明を見直す ～

照明器具は比較的寿命が長いので、あまり見直すことがないかもしれませんが、新年を迎えるこの時期、照明を見直して明るい一年を迎えませんか？

■照明器具を見直す

従来の蛍光灯が使われている方は、見直しがお勧めです。電気代が高騰している中、蛍光灯からLEDに変えると、電気代もお得になります。LEDは長く使えるので、交換の手間も省けます。蛍光灯の電球自体は販売されていますが、生産量が減っているため、今後とも継続して販売されるかは不透明です。今使っている照明器具が、LEDになっているのか、確認してみてください。

■LEDも寿命はくる？

LEDは急に切れることはありませんが、使用年数、使用時間により、年々暗くなっていきます。照明に使われている材料が劣化していき、少しずつ明るさが弱くなります。LEDの寿命の定義は、明るさが70%

以下に低下した時です。実際には、徐々に暗くなっていくので、70%に落ちたことが分かりづらいです。そのため、およそ、8年から10年が交換の目安だといわれています。

■ダウンライトを取り入れる

流行のダウンライトは、天井に埋め込んであるので、スッキリしてお勧めです。音楽が聞こえるもの、角度が変えられるもの、ピンポイントで照らすものなど、機能が様々なので、使う場所に合わせて選ぶことができます。



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

世界最高級といわれる『バカラ』のグラス。
崇高な美しさで世界の人々を魅了しています。
キラキラと綺麗で、やはり憧れのグラスです。

【バカラの歴史】

バカラは1764年にフランス東部のロレーヌ地方にある、小さなバカラ村で誕生しました。ルイ15世がガラス工場の設立を認可したのが始まりです。1816年には初めてクリスタルガラスが製造され、1823年のパリ国民博覧会で、高い透明度とカット技術が評価され金賞を受賞しました。それ以来、ルイ15世をはじめ、今やイギリス王室など世界中の王室や皇室で、愛用されるブランドに成長しました。

【ロックグラスと贅沢なひと時】

バカラのグラスに採用されているフルレッドクリスタルは、色が透明に限りなく近く、光

バカラ
ロックグラス



の反射率や屈曲率が高いといった特徴があります。そこに世界トップクラスのカット技術などがプラスされることで、複雑な光の反射や屈折を生み出し、何物にも代えがたい美しい輝きを放つのです。また、数ある製品の中でもウイスキー用のロックグラスは、特に人気があります。琥珀色のお酒と氷がグラスを一層美しく輝かせ、グラスと氷がぶつくと、カランカランと心地よい音が響きます。

目と耳を癒してくれる素敵なグラスで、贅沢な時間を過ごしてみませんか？

暮らしのエッセンス

タンパク質を摂ろう

冬はタンパク質が不足になりがちです。しっかり摂って、風邪をひかない元気な体を作りましょう。



◆タンパク質はどんな栄養？

筋肉や臓器、肌、髪、爪などを作る上でなくてはならない栄養素です。タンパク質が不足すると、筋肉量が減少したり、基礎免疫の低下で風邪をひきやすくなります。特に高齢の方は、筋肉量の低下から、転んで骨折にもなりかねません。タンパク質を毎日心掛けて摂るようにしましょう。

◆タンパク質が多く含まれる食品

肉類、魚介類、卵、大豆、乳製品に多く含まれています。肉類は生ハム、鶏ささみなどに多く含まれます。

魚介類はイワシ、いくらなど、大豆製品はきなこ、油揚げ、納豆など、乳製品はパルメザンチーズ、プロセスチーズなどに多く含まれています。

◆毎回の食事に少しずつ

タンパク質は日々体の中で作られるので、毎日の食事毎に少しずつ摂るのが理想的です。例えば朝はヨーグルトにきなこをかけて。昼はいわしの缶詰と納豆で。夜は鶏のささみとゆで卵のサラダなどで工夫して摂るのも楽しみの一つです。健康な体が一番ですね。

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

～女性型脱毛症～

脱毛症というと男性に多いイメージがあるかもしれませんが、女性でも脱毛症を発症します。女性の場合更年期以降に発症することが多いのも特徴です。

◆女性型脱毛症とは

薄毛で悩んでいる女性は、10人に1人はいると言われており、様々な原因によって脱毛症を発症します。例えば、加齢・ダイエット・ストレスなどは、脱毛症の原因の一部です。一般的に女性型脱毛症は頭頂部の広い範囲の髪の毛が薄くなります。女性にとって髪は大切なもの。抜け毛や薄毛が気になりはじめたら早めに対処しましょう。

◆ヘアケアや生活習慣を見直そう

抜け毛が気になった時は、毎日のヘアケアと生活習慣の見直しが大切です。髪の毛に優しいアミノ酸系のシャンプーを利用し、余計な添加剤などが入っていない



ヘアケア用品へ変更してみてください。喫煙や過度な飲酒は、髪の毛の成長に悪影響を与えます。禁煙および禁酒を考えてみましょう。髪の毛の99%はケラチンというタンパク質でできているため、栄養不足になると髪の毛への栄養も不足します。バランスの良い食生活も大切です。

◆症状が進む時は医療機関を受診しよう

抜け毛や薄毛の症状が進む場合は、皮膚科などの医療機関を受診して医師に相談しましょう。近年では女性の脱毛症を専門に治療するクリニックもあります。

お取り寄せ倶楽部

一年を通して温暖な気候に、ここでしか見られない絶景や世界遺産等、魅力が満載の南国沖縄県。その沖縄県で、琉球王朝時代から食べられている郷土料理をご紹介します。

（株）あさひの『ジマーミ豆腐 琉の月』はもっちりとした食感がたまらないピーナッツ豆腐です。ジマーミとは沖縄の言葉でピーナッツのこと。ピーナッツを惜しみなくたっぷり使った琉の月は、口に入れた瞬間に広がるナッツの風味と濃厚な味わいがたまらない

ジマーミ豆腐 琉の月
～沖縄県～



逸品です。豆腐を引き立てる鰹だしの効いた醤油ベースの甘だれと、もっちりとした粘りのある弾力感と、つるんとした口当たりがマッチした美味しい豆腐を一度ご賞味あれ。

お問合せ・・・あさひ屋
電話番号・・・098-857-0773
ジマーミ豆腐 琉の月 (70g×6個入)
・・・1,296円(税込)

まちがいさがし答え：①煙突の高さが違う②左のアドベントカレンダーの箱の数(上から2段目)が違う③窓の外の雪の数が違う④男の子が食べているお菓子の形が違う⑤机に置いている「10」の箱のくぼみが違う