

こんにちわ 田島建設です!

3

春告げ花 春告げ鳥

今年の2月は寒波襲来で、早く春が来ないかと思われた方も多かったのではないのでしょうか。地域にもよりますが、東京近辺の春を告げる花は桜をまず思い浮かべます。その桜を愛でる足元にも、目を向けるとタンポポ、すみれなどが愛らしく咲いています。

ちょっと郊外に出向くと、ふきのとうや福寿草が芽吹いています。ふきのとうのお料理は油と相性が良く、てんぷらやふきのとう味噌がおいしいですね。春野菜の苦みを油がマイルドにしてくれます。福寿草は1月に蕾を出して2月から花が咲くので春告げ花とも呼ばれています。海外での春告げ花は、ヨーロッパではミモザ。ヨーロッパ各地でミモザ祭りが行われています。他には、スノードロップが春を告げる花とされています。スノードロップの花言葉「希望」と「慰め」。厳しい寒さの中で最初に咲く花として、古くからヨーロッパで春の使者として愛されてきました。

香りで春を告げるのが沈丁花（じんちょうげ）。沈丁花は、香りのよい花を早春に咲かせる常緑の花木です。外側が紅紫色で内側が純白の肉厚な花は、濃い緑色の葉とよく合います。室町時代以前に中国から日本に渡来したといわれています。

さて、春告げ鳥と言えば、鶯（うぐいす）です。平地にて鳴き始める季節が早春であることから春告鳥と言われるそうです。本州中部あたりでは2月初旬頃からさえずり始め、8月下旬頃までがよく聞かれますが、10月頃まで弱いさえずりが聞かれることがあるそうで、冬をむかえるころには静かにさえずりをやめるそうです。

寒さも和らぐ季節になってきました。ちょっと外に出て春を告げる花や鳥に出会いに行きませんか。



鯛の酒蒸し

あなたとこころすてきにごはん

材 料 (2人分)				
・鯛の切り身	大2切れ	A	・酒	大3
・小松菜	1束		・水	大3
・えのきたけ	適量		・塩	ひとつまみ
・しょうが	スライス2枚		お好みでほん酢をかけてお召し上がりください。	
・だし昆布	10cm角			



- 1 鯛は全体に塩を振り15分ほど置いたら水で洗って水気をふく。
- 2 耐熱皿にだし昆布、鯛、しょうがの順に重ね、Aを入れラップする。
- 3 600Wで6分チンしたら、小松菜とえのきを加えてさらに1分加熱してできあがり。

Health Point

- 鯛に多く含まれるタウリンには血中コレステロール値を低下させる働きがあり、またEPAも豊富なため血液をサラサラにする効果も期待できます。

今どきリフォーム事情

～ 収納を見直す ～

収納は物を使う場所の近くにありますか？ また、本来収納は「今使っている物」を収める場所であって、使わない物を押し込む場所ではありません。

■収納は使う場所の近くに

日々の生活をする場所の近くに収納があるか、一度考えてみましょう。例えば、リビング・ダイニングは、家族が食事をしたり、くつろいだりするほか、勉強や事務的なこと、人によっては運動をするところです。家族が過ごす時間も多いため、それに付随して物も多くなります。そして、その物が収まるスペースがリビングにない場合は、それらの物が部屋にあふれてしまい、散らかった印象になります。使う物の近くに収納を作りましょう。



■押入れ？クローゼット？

押入れとクローゼットは、入れる物の目的が異なります。押入れは、本来お布団や日用品を収納するためのスペースとして考えられています。一方、クローゼットは衣類を収納するスペースです。それぞれの目的に合った物を収納しましょう。押入れにお布団以外の物で、例えば服を収納したい場合は、押入れの中段を取り、ハンガーパイプを付けた方が使いやすくなります。

■棚板を増やす

可動できる棚がある場合は、棚板の枚数が足りているか見直しましょう。上のスペースが空いている場合は、棚板を1枚増やすだけでも、収納量が変わり、使いやすくなります。

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



旬の食材

チンゲンサイ
抗酸化作用があるβ-カロテンが豊富。生活習慣病や老化の予防効果が期待できる。

一七日 春の彼岸入り

二〇日 春分の日・春の社日

二三日 春の彼岸明け

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～

ウェッジウッド
ジャスパーウェア
節句コレクション

世界中の人々から愛される、英国王室御用達の陶磁器ブランド「ウェッジウッド」。その中でも、装飾品として人々を惹きつけるのがジャスパーウェアです。節句のお祝いやインテリアとしていかがですか？

【ウェッジウッドのジャスパーウェア】

ウェッジウッドは、英国陶工の父と称されたジョサイア・ウェッジウッドにより1759年に創設されました。ジョサイアは11歳で天然痘にかかり、その後遺症のため、製作するのをやめて陶器の研究を始めます。そして数千回の実験と研究の末、1775年に装飾品として、上流階級の人々を惹きつけるジャスパーウェアを誕生させました。ジャスパーウェアは、陶器と磁器の中間の性質をもつストーンウェア（炝器）に、釉薬を掛けずに1200～1300℃の高温で焼きあげます。マットな質感と手触りを持ち、古代ギリシャやローマを彷彿させるカメオのようなレリーフ模様があしらわれているのが特徴です。

【節句コレクション】

ジャスパーウェアには、日本の伝統行事に合わせた限定の節句コレクションも製作されています。桃の節句には、「雛ドールプレート」。優しい淡いピンク地に、とても繊細で可憐なお内裏様とお雛様がレリーフされています。端午の節句には、「リトルサムライブランク」。美しい水色地に、兜を纏う男の子が元気に表現されています。どちらも、スタンドに立てたり、壁に飾ることができ、和室にも洋室にも似合いますよ。



暮らしのエッセンス

大地から顔をだすフキノトウやつくし。春の食材には栄養が詰まっています。旬の食べ物を楽しみましょう。

◆春の野菜はなぜ苦い？

春の野菜といえば苦いイメージがありますが、それには理由があります。冬は新陳代謝が鈍くなり、その間に溜まった老廃物などを、春野菜に含まれる植物性アルカロイドやポリフェノールなどで解毒して、春の体に慣らすためなのです。

◆どんな種類があるの？

フキノトウやつくしはもちろん、アスパラガスや菜の花、たけのこ、フキ、春キャベツなどがあります。新陳代謝を活発にしてくれるため、デトックス効果はバツグンです。

春は苦い野菜を



◆美味しく食べよう

春野菜で、まず思い浮かぶのが天ぷらです。フキノトウやタラの芽、こごみなどは天ぷらにするとシャキッとした食感とほろ苦さがよく合って、毎日でも食べたくなります。抹茶塩でいただきますよ。アスパラは肉巻きに、春キャベツはサラダやパスタに、新玉ねぎは丸ごと煮たスープがおすすです。

ぜひ春の苦みを味わって、冬の間眠っていた体を呼び起こしましょう。



あたまストロツチ

●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

めまいに悩む女性は多く、めまいを引き起こす病気のひとつに、メニエール病があります。

～メニエール病～



◆メニエール病とは？

メニエール病は内耳の疾患で、めまい、難聴、耳鳴りを主な症状とします。発作的なめまいが起こり、それを繰り返すことで難聴や耳鳴りが徐々に悪化していく進行性の病気です。一般に片方の耳から始まりますが、半年から10年程度で反対側の耳にも発症することがあります。

◆メニエール病の原因と症状

原因はまだ解明されていませんが、内耳の内リンパ液が過剰に溜まり膨れ上がるのが原因だと考えられています。主な症状は、「激しい回転性のめまい」「めまいに伴う吐き気や嘔吐」「耳鳴り、難聴」

「耳が詰まった閉塞感や圧迫感」などで、発作を繰り返すたびに悪化していきます。

◆メニエール病への対処法

メニエール病の病因は不明なため、対症療法が中心となります。発作が出ない時は症状が完全になくなることもあります。病期が進めば、常に難聴や耳鳴りに悩まされる段階に移行します。メニエール病を発症しないためには、「ストレスを避け、十分な休息をとる」「過労や睡眠不足に気をつける」「規則正しい生活リズムを作る」「適度な運動をする」など生活習慣の見直しを行いましょう。

お取り寄せ倶楽部

四季折々の美しさを見せる十和田湖をはじめとした豊かな自然や、日本を代表する祭りの開催地である青森県。その青森県の津軽には地元民に愛される郷土料理があります。

鎌田屋商店の『デラックスつがる漬』は、たっぷり入った大根と、数の子、スルメ、昆布を、旨味を凝縮させた醤油で漬け込み、風味豊かに仕上げた美味しいお漬物です。大根のバリバリとした食感に、柔らかな数の子、とろりとした昆布に、スルメの旨

デラックスつがる漬

～青森県～



味と甘めの味付けが温かいご飯と相性抜群。ご飯のお供のほかにも、酒の肴やお弁当のおかずにとびつかりの逸品です。一度食べればやみつきになる美味しさを、ぜひ一度ご堪能ください。

お問合せ・・・海産物問屋鎌田屋商店
電話番号・・・0120-644-020
デラックスつがる漬1kg (5～6人用)
・・・2,600円 (税込)

まちがいさがし答え：①左から二番目の花瓶の太さが違う②クマさんの表情が違う③羊さんの頭に付いている花飾りに葉っぱが付いていない④緑のリボンの長さが違う⑤羊さんのエプロンの紐の太さが違う