発行日2020年11月号

ほのぼの通信

きらめく女性たちの
ゆるやかなひとときのために

有田焼・青の魅力

佐賀県の有田で４００年の歴史を持つ有田焼。豊臣秀吉の朝鮮出兵の時代、朝鮮からの撤退時に連れて帰った陶工たちの中にいた李参平（りさんぺい）によって、後に有田の泉山にて良質の磁石が発見されました。それを固く、透明感のある白磁に焼成したのが有田焼の始まりです。白い器に藍色で描かれた染付や赤や金、藍色など鮮やかな模様が施された有田焼は、時を超えて、今も尚人々に愛され続けています。

当初から伝わる手法の染付は、素焼きを終えた白地に呉須（ごす）というコバルト系の顔料で図柄を描き、その上から透明な釉薬をかけて焼き上げたものです。素朴な素地に深い藍色の模様は、どんなお料理にも合い、落ち着いた魅力です。

模様も様々で、有田焼といえば、「芙容手」（ふようで）を連想する方も多いのではないでしょうか。芙容手とは蓮の花を表現した模様で、皿全体を蓮の花に見立てて、中心部の見込みは花の中心部、周りを取り囲むように窓が区切られ、花びらを表現しています。窓の中はそれぞれ違う模様が描かれており、どれも縁起のいい模様になっています。

もうひとつ有名な模様に「唐草模様」があります。蔦が絡み合いながら四方へ伸びていく模様は長寿、繁栄を意味し、そのルーツは古代エジプトだといわれています。そこからシルクロードを伝い、中国（唐）を経て日本に伝わりました。タコ唐草、花唐草、みじん唐草の種類があり、特にみじん唐草は、細かな職人技が光ります。

落ち着いた風合いの染付。お正月や普段の食卓に使っていただきたい器です。

きれいのたね

『カリフラワー』

白いつぼみが美しく、可憐なカリフラワー。最も美味しい時期は１１月から３月頃までと、まさにこれからが旬の季節です。きれいになる要素もたくさん詰まったカリフラワーを美味しくいただきましょう！

【１１月からがカリフラワーの旬 】

最近はブロッコリーの人気に押され気味ですが、もともと日本に早く伝わり浸透していたのはカリフラワーでした。どちらも魅力的な野菜なのですが、今回は先輩であるカリフラワーの美容効果についてご紹介します。

【損なわれにくいビタミンC】

形状が似ているため比較されがちですが、ブロッコリーは緑黄色野菜で、カリフラワーは淡色野菜です。どちらもビタミンＣを含みますが、熱を加えても栄養素が水に溶けづらいカリフラワーは、ビタミンＣが損なわれにくいです。細胞組織がしっかりしているため、茹でてもビタミンＣの量がさほど変わらないというのですから驚きです。コラーゲンの生成を活発にし、メラニン色素の生成を阻害する作用があるので、美肌効果も期待できます。

【低カロリーで低糖質】

カリフラワーは食物繊維が豊富で、便秘解消や腸内環境を整えてくれる効果を持っています。低カロリーで低糖質なところにも注目が集まり、最近ではダイエットに向く食材としても取り上げられています。茹でる、蒸す、焼くなど、色々な調理法で楽しみましょう。新鮮なものは、生で食べても美味しいですよ。

暮らしのエッセンス

環境に優しいエコバッグ

今やお出かけの必需品になったエコバッグ。
だんだん定着してきていますね。

◆レジ袋はなぜなくなったの？

ついこの間まで、買い物をしたら当たり前のように貰えていたレジ袋。しかし、原料はポリエチレンの樹脂で、石油からできており、年間多くの石油が消費されていました。プラスチック製品のため、土には戻らず、燃やすと大量の二酸化炭素が発生するため、地球温暖化にもつながり、深刻な問題になっていたのです。

エコバッグに切り替わった時には不便さを感じましたが、よく考えてみると、昭和の高度成長期前までは、皆、籠を持って市場に買い物に行っていました。買い物籠がエコバッグになりましたが、古き良き時代に戻っただけなのかもしれませんね。

◆洗うことを習慣に

毎日持ち歩くようになったエコバッグ。スーパーなど人の多い場所で使用して、それを何度も使うと雑菌がついたままになってしまいます。特に肉や魚の汁などは放っておくと雑菌が繁殖する原因になります。こまめに除菌スプレーを吹きかけて裏表を拭くか、１週間に一度洗濯機で洗いましょう。除菌スプレーで拭いたら乾くまでは畳まないでください。

あたまストレッチ

●まちがいさがし●

下の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られる？？

（正）

（誤）

答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ～ウインターブルー～

「毎日、憂うつで」「外に出るのも億劫」など、こんな気持ちに悩まされている方はいませんか？ 楽しみなイベントの多い季節なのに、明るい気分になれないのはなぜなのでしょう。

◆冬の天気のせいかも

どんよりした気分は『ウインターブルー』という症状のせいかもしれません。
冬季うつ病ともいわれるウインターブルーは、どうやら天気が深く関係しているようです。日照時間が短い冬場は、屋内で過ごす機会が増えます。前向きな気持ちにさせてくれる働きのある「セロトニン」は、日光を浴びると脳内で分泌されますので、日光を浴びる時間が少なくなる冬は気分も落ち込みやすいのです。

◆食欲が増加することも

「気分が落ち込んで食欲もないのでは？」と思われがちなのですが、実は反対に食欲は増加するようです。特に甘いものや炭水化物が欲しくなる傾向にあります。また、眠気の症状が出やすいことも、一般的なうつ病と異なるところといえるでしょう。

◆対策はないの？

寒いからといって、家やオフィスに閉じこもっているのは、良くありません。ウインターブルーにならないようにするには、日光浴も大切です。休憩時間にはなるべく窓際に行きましょう。運動はセロトニンの分泌を促すので、軽くウォーキングをするのもおすすめです。

まちがいさがし答え：①牛さんの角の線の数が違う②サスペンダーの太さが違う③椅子の背もたれの形が違う
④鍵盤が一つ抜けている⑤鍵盤についているハートマークの向きが違う

秋鮭の炊きこみごはん

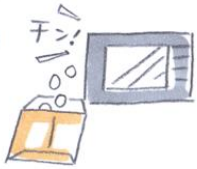
あなたとこんすてきにごはん

材　料（2人分）

・生秋鮭	2切れ	Ⓐ	・昆布	7cm角1枚
・まいたけ	適量		・塩	小1/3
・ぎんなん	20粒		・しょうゆ	大2
・水	適量		・顆粒ダシの素	小1/2
・米	2合		・酒	大2
・塩	少々		・ブロッコリー	適量
・酒	少々			

❶

米は洗ってザルに上げておく。秋鮭は軽く塩を振り酒をまぶしておく。

❷ 

ぎんなんは封筒に入れ、殻に割れ目が入るまでレンジでチン。薄皮を取っておく。

❸

炊飯器に米、Ⓐ、水を調整して入れる。食べやすい大きさにぼぐしたまいたけ、キッチンペーパーで水気を拭いた秋鮭、ぎんなんを加えて炊飯。仕上がりによく蒸らして混ぜ、茹でたブロッコリーを添えたらできあがり。

Health Point

鮭は疲労回復に効果的。付け合わせにビタミンCの豊富なブロッコリーなどの野菜を添えると、より吸収を高めてくれます。

今どきリフォーム事情

～ 食器洗い乾燥機のメリット ～

食器洗い乾燥機って、便利そうだけど、本当にきれいに洗えるの？と思われたことはありませんか？

◆食器洗い乾燥機を使う方がきれいになる

食器を手で洗うと４０度くらいのお湯でしか流せませんが、食器洗い乾燥機を使うと８０度の高温ですすぐので、手で洗うとヌメヌメして取れない油汚れも、実はスッキリ落とせます。カレーのお皿は特に違いがよく分かりますよ。食器洗い乾燥機を使った方がきれいになるんです。洗剤も、一定量でいいので、実は手で洗うよりも使う洗剤は少なくて済みます。また、手荒れも防げます。冬になると手が荒れてしまう方に本当におすすめです。

◆節水にもなる

水不足の地域では、食器洗い乾燥機を購入すると補助金が出る制度が過去にありました。実はそのくらい節水効果があります。洗濯機と同じ、ため洗い、ためすすぎでお水を流しっぱなしにしないので、節水になります。

◆工事が大変？

据え置き型の食器洗い乾燥機なら、キッチンの上に置けますし、水道工事も少なくて済みます。ただ、排水ホースがシンクに出てくるので、スッキリさせたい方は、システムキッチンに組み込まれたタイプがおすすめです。組み込んでしまえば、キッチンの上も広く使えます。

気になる 現場 リフォーム

右記の現場は、空き家解体工事の現場です。近頃、空き家解体工事の依頼が増えてきております。こちらの現場は市の補助金を利用して、解体工事を進めることが出来ました。気になっていた空き家も解体されて、ほっとひと安心されています。
＼(^o^)／

上記の現場は、トイレに手すりの設置を行いました。毎日、幾度となく向かうトイレは安全な場所でありたいものです。手すりを設置することで、安全な空間が広がり、トイレに行くのも苦でなくなりますね。＼(^o^)／

道草

ご長寿

現在、長寿世界一の田中カ子さん、なんと、百十七歳。インタビューに「死ぬ気がせんです。」と、意気揚々です。明治、大正、昭和、平成、令和を駆けめぐり、目まぐるしく変わる世の中をどのように生きてきたのか、興味が尽きません。現在は施設に入所して、手押し車を利用して歩行しているとのことです。入所する百二歳までは、時には自宅の米屋の店頭に立っていたとのことです。計算も得意でオセロも大好きであるとのことです。好物はコーラだそうで、毎日、欠かさずに美味しく飲み干すとのことです。長寿の秘訣は何処に隠されているのでしょうか。食べ物の好き嫌いは無いそうです。また、好きなものは我慢せずに食べているとのことです。しかし、なんといっても「死ぬ気がせんです。」と思われる心の持ちようなのでしょうか。

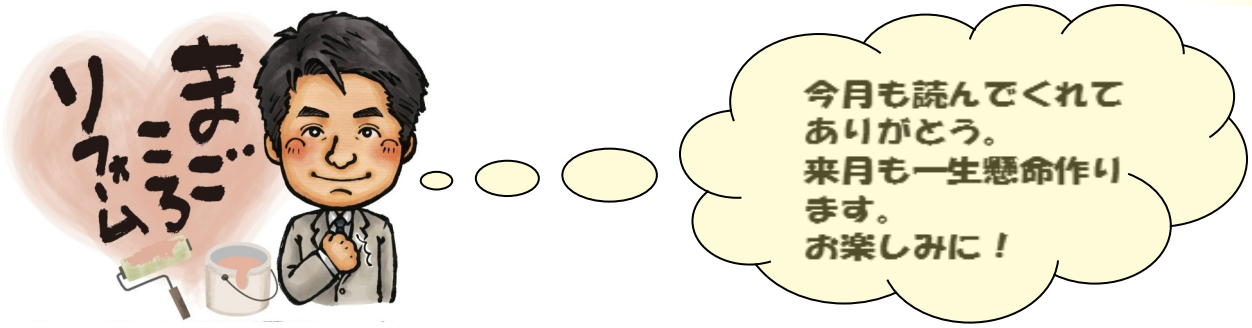
OK REFORM TSUSHIMA

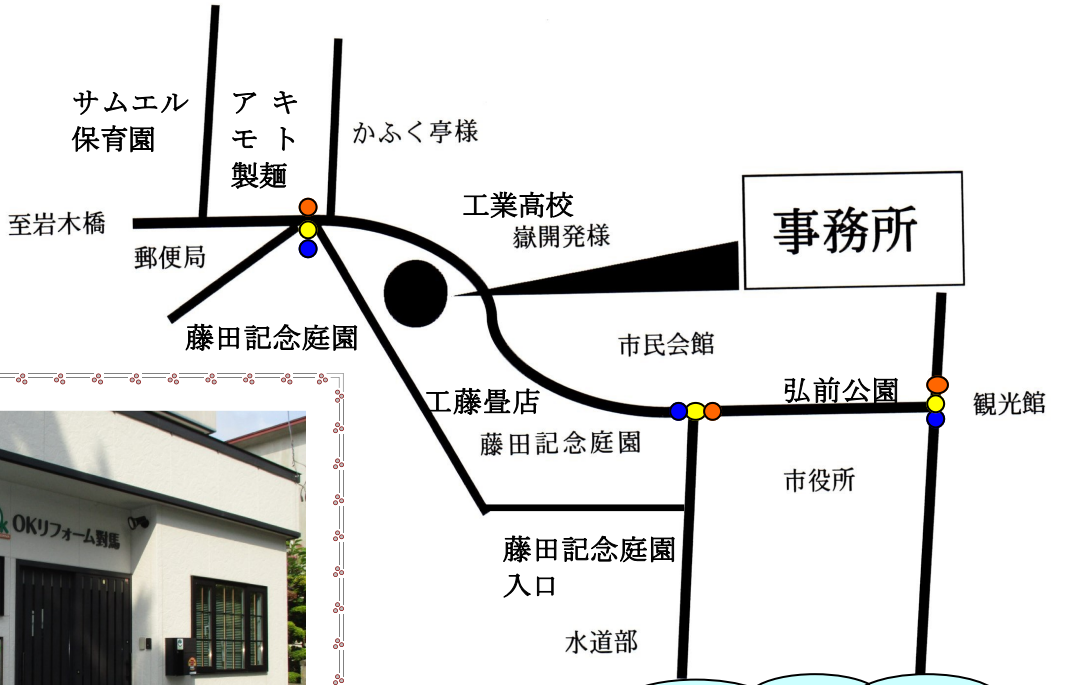
リフォームのことならおまかせください

迅速対応 見積り無料

何でも気軽にご相談ください

どんな小さな事でも、安心親切に対応させていただきます。





お気軽に遊びにいらしてください！

～お客様から感謝される企業を目指して！～

(株)OKリフォーム對馬

〒036-8357 弘前市馬屋町25-10
(藤田記念庭園向い)

青森県知事許可（般-２３）第２００５２３号

携帯 ０９０-５２３６-６０１１

ホームページへ

TEL ０１７２－８８－８１７４
FAX ０１７２－８８－８６３０

OKリフォーム對馬 検索 カチッ

mail@ok-manabu.com