



ほのほの通信

きらめく女性たちの
ゆるやかなひとときのために



ホップで爽やか

汗ばむ季節がやってきました。仕事終わりに飲む一杯のビールは、最高の時間を届けてくれます。最近ビールも種類が増えて、飲み比べも楽しいですね。

のど越しが刺激的で、ほどよい苦みのビール。あの独特の苦みは、大地に育つホップから生み出されています。ホップはアサ科のつる性の植物で、春に芽を出して、初夏には7メートル近くの高さまで成長します。初夏の日差しを浴びてサワサワとゆれるホップは、グリーンの塀のように一列に並び、しっかりと空に向かって伸びています。

ホップは雄株と雌株に分かれていて、ビールの原料になるのは雌株の松かさのような花の部分のみ。球花や毬花と呼ばれる花を縦に割ると、「ルプリン」と呼ばれる黄色い粒状の樹脂がたくさんついています。このルプリンこそが、ビールの苦みや香りの正体なのです。ホップに

は泡持ちをよくする効果や殺菌効果もあり、何と品種も200種類以上あります。

今人気のクラフトビールは、主に小規模な醸造所で、こだわりを持って作られているビールです。香りの強いものや、コクのある味わいなど、バリエーションが豊かですが、これは全てホップの組み合わせによって作り出されます。例えばアロマホップ「シトラ」は、グレープフルーツやライムのようなフルーティーな柑橘の香りが特徴です。苦味をつけるピタリングホップ「マグナム」は、爽やかな苦みがビールのコクを引き出すため、多くのビールに使われています。お好みのクラフトビールを探してみましょう。

ビールといえばジョッキですが、クラフトビールはオシャレなビアグラスに注いでいただきましょう。今宵はよい香りのビールで乾杯。爽やかなホップをどうぞ。



暑い夏はエアコンや扇風機が欠かせませんが、花火大会やお祭りの日には、素敵なうちわや扇子であおぐ、昔ながらの涼のとり方が粋で素敵ですよ。岐阜県に、目にもあおいでも涼しい「水うちわ」という製品があるのをご存知ですか？

【水うちわってどんなもの？】

岐阜県の伝統工芸品である「岐阜うちわ」の一つで、良質な竹を使ったうちわの骨に「雁皮紙（がんびし）」という和紙を貼り、ニス塗りを施して仕上げた、目にも涼しいうちわです。雁皮紙とはジンチョウゲ科の植物である雁皮を原料とした美濃和紙で、手漉き加工を施すことで独特の光沢が出ます。さらに骨に貼り付けた後で天然のニスを塗ることで、つるりとした透明感のあるうちわになります。名前の由来には、昔はこのうちわを水に浸してからあおいで、気化熱や水しぶきで涼をとっていたからという説や、見た目が透けていて透明な水のように見えるからという説があります。

【家田紙工株式会社と水うちわ】

家田紙工株式会社は、明治22年に美濃の手漉き和紙を中心とした卸商として創業した会社です。創業以来一貫して提灯用紙の加工販売に従事するほか、現在では提灯用紙の絵付けを主とした刷り込みやシルク印刷などを手がけています。伝統と最新技術を融合させた製品作りに力を入れていて、一時期作り手が途絶えた水うちわを復活させました。日本の美を感じられる水うちわは、外国の方への贈り物にもぴったりです。



暮らしのエッセンス

おうちで簡単和スイーツ

暑い夏は、キンと冷えた甘いものが魅力的。涼しい和スイーツを作ってみませんか？



◆意外と簡単、水ようかん

こしあん和水、寒天があれば簡単に作れます。まず、こしあん（市販）300g、水500mlと粉寒天4gを用意します。水と粉寒天を鍋に入れて、混ぜながら中火で加熱し、沸騰したらそのまま1分ほど加熱します。その後、火を止めてこしあんを入れ、柔らかくなるまで混ぜます。甘味が足りなければ、お好みで砂糖を入れてもOKです。粗熱を取り、型に流し入れ、ラップをせずに冷蔵庫で冷やし固めます。食べやすい大きさに切って器に盛りつけます。ガラスのお皿に青い紅葉を敷いて出すと涼しそうです。

◆アイスとつぶあん和パフェ

パフェ、と聞くと何だか心がワクワクしますね。焼き物の器に入れると、和の雰囲気が出ますよ。器の底部分にコーンフレークを敷き、その上にバニラと抹茶のアイスクリームをのせて、つぶあんを添えます。いちごやオレンジなどのフルーツを飾ると色どりも素敵ですね。

◆琥珀糖も簡単に

その他、粉寒天と砂糖と水、少量の食用色素で、宝石のような琥珀糖も簡単にできます。夏のおうち和スイーツを楽しみましょう。

あたまストロツ子

●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れられる？

(正)



(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy

～ 肝炎 ～

肝炎の原因となる肝炎ウイルスを持っている人は、日本国内で約200万人いると推定されています。

◆肝炎の原因は？

肝炎とは、肝臓の働きを低下させる恐れがある病気です。日本では、肝臓病全体の約80%が、ウイルス感染によって肝臓が炎症を起こしてしまう、ウイルス性肝炎（B型とC型）が原因です。ウイルス感染の有無は検査を受けなければ分かりません。B型とC型の肝炎ウイルスは、母子感染や輸血（日本国内で輸血される血液はウイルス検査が行われている）、性行為など血液や体液を介して感染します。



◆肝炎の症状は？

肝炎ウイルスに感染していても、発熱や痛みなどの自覚症状はほとんどありません。自覚症状なく病気が進行し、肝臓が正常に機能なくなると、黄疸や腹水、肝硬変、肝がんなど重篤な合併症につながります。肝炎ウイルスに感染しているか確認し、早期に治療することで、肝臓の機能を保護し合併症の発生を防ぐことができます。

◆肝炎ウイルス検査を受けよう

B型とC型の肝炎ウイルスに感染しているかは、血液検査で確認できます。感染している場合は、医師の指示に従って治療を受けることが大切です。現在、B型とC型の肝炎ウイルスに対する治療法が開発されており、肝炎ウイルスを取り除ける可能性が高くなっています。気になる方は検査を受けましょう。

まちがいさがし答え：①クマさんがウインクをしている②クマさんが持っているニンジンの数が違う③左下の雑草の太さが違う④ウサギさんの耳が折れている⑤ウサギさんが軍手を着けているか着けていないか

トマトだれそうめん

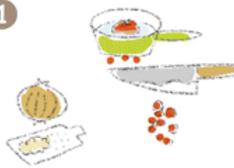
あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)

・そうめん	2人分	①	・おろししょうが	小1
・玉ねぎ	1/2コ		・おろしニンニク	小1
・トマト	1コ		・めんつゆ(濃縮)	大2
・塩こしょう	少々		・酢	大1
			・オリーブオイル	小1

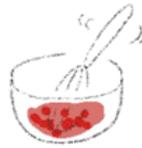


①



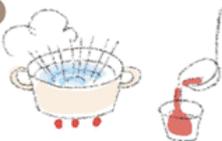
トマトは湯むきして荒めに刻む。玉ねぎは皮をむいてすりおろす。

②



①の材料と②をボウルに合わせて、塩こしょうで味をととのえる。

③



茹でて冷やしたそうめんを器に盛り、②のつけだれでいただく。

Health Point

トマトに含まれるリコピンは油と一緒に摂ると吸収が高まるため、オイルをかけたリ、油で調理するのがオススメです。

今どきリフォーム事情

～ バリアフリーにする ～

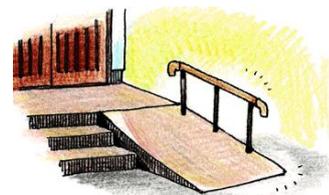
家の事故の第2位は転倒です。昔に建てられた家はバリアフリーが意識されていないため、段差があることが多いです。「こけない家」にすることが大切です。

◆将来を考えて生活しやすい家に

部屋の仕切りが一段高くなっていたり、敷居があって、スムーズに動けない…なんてことはありませんか？ こける要素を取り除くと、生活しやすくなります。特にお風呂は、段差があって滑りやすいと転倒の恐れがあるので、なるべく段差をなくして、出入りを簡単にすることが安全につながります。開き戸や折れ戸だと、転倒した時に扉が開けられないケースもあるので、片引き戸にするのがおすすめです。また、滑りにくい床にすることも、バリアフリーのひとつです。お風呂は、水にぬれるので滑りやすくなる場所です。最近はお風呂の床材も色々な素材があるので、安全面を考えて、滑りにくく、水はけが良いものを選びましょう。

◆家の敷地に入るところから考える

雨の日に滑りやすい石の上を歩いて、段を上ったりするようであれば、スロープに変えると危険を回避出来ます。車椅子になった時に、敷地に入りやすく、上がりやすくすることも考えておきましょう。

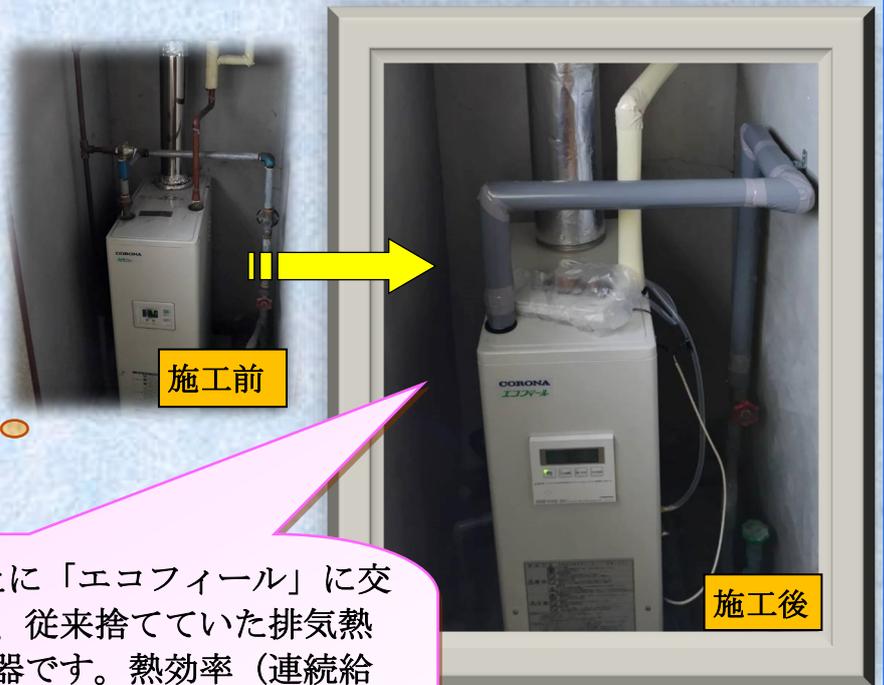


◆手すりを取り入れる

手すりがあった方が良い場所に、手すりを付けられていますか？段差がある玄関、浴槽の横、湯船に出入りする時の壁、浴室に出入りする時など、滑りやすい危険がある場所には手すりを付けておくのがおすすめです。手すりがあると無意識に持って危険を回避できるので、動ける時から付けておくのと安心です。

気になる 現場

リフォーム



施工前

施工後



古くなった石油給湯器を、新たに「エコフィール」に交換しました。エコフィールとは、従来捨てていた排気熱を回収して再利用する石油給湯器です。熱効率（連続給湯効率）を95%まで高めて、灯油の使用量を節約し、CO2の排出量を削減する、家計にも環境にも負担が少ない経済的な石油給湯器です。この度は、子育てエコホームの補助金3万円も活用することが出来ました！ \ (^o^) /

現場でお世話になっております、施工班の對馬の紹介をさせていただきます。主に手すりの設置を担当しております。手すりは一人ひとりの身体にあった高さに、曲がらないように、外れることの無いように、慎重に取り付けております。特技は短距離走です。最近、桐生選手とも走らせていただきました！



最近の若い方は動画を見るにも、倍速倍速と、生き急いでいないかと心配になります。ゆっくりと間を楽しむことが出来ないのか？確かに若い時の時間は、かけがえのないものであることはわかります。少子化、人口の減少にともない、やらなければいけないことが増えてしまったのか？そうであるならば気の毒でなりません。若い方に負担がかからないように元気であり続けることが大切なのかもしれません。よく、無駄にこそ価値があると言われる。無駄と思えることでも実は重要であったと思えることも少なくありません。誰もが平等に与えられている時間です。忙しい時は日々、生きることで精一杯になりますが、時にはこれからどうのような時間を過ごしていきたいのか、自分に問いてみることも必要であるかと思っております。出来れば身体が動けるうちに考えたいですね。





OK REFORM TSUSHIMA

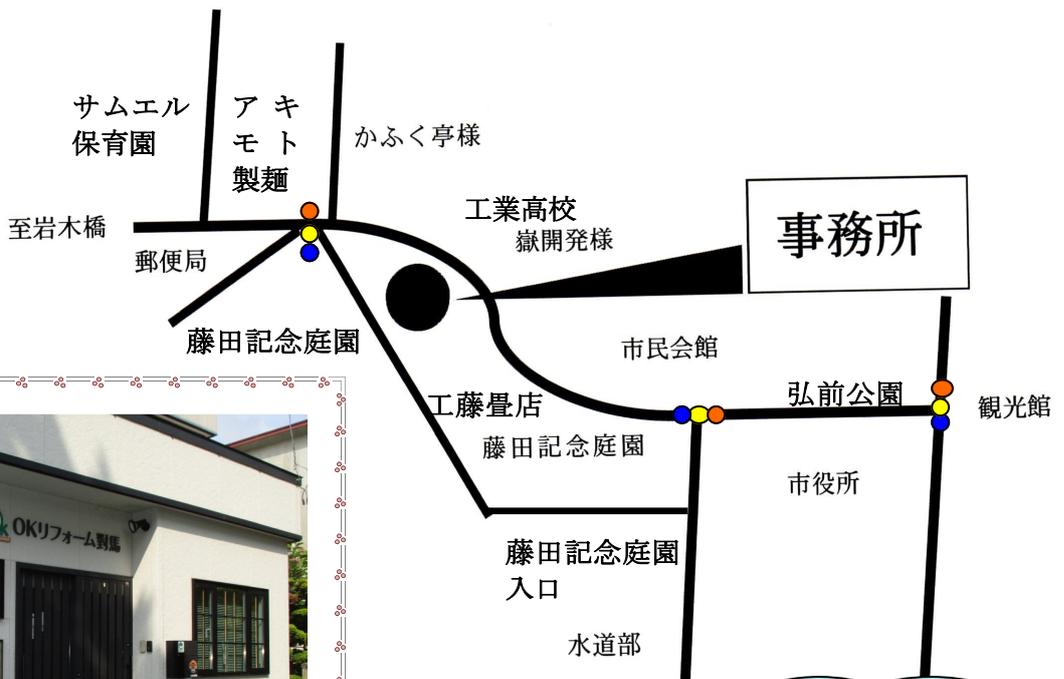
リフォームのことならおまかせください
迅速対応 見積り無料

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。



今月も読んでくれて
ありがとう。
来月も一生懸命作り
ます。
お楽しみに！



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

ホームページへ



〒036-8357 弘前市馬屋町25-10
(藤田記念庭園向い)

TEL 0172-88-8174
FAX 0172-88-8630

青森県知事許可(般-23)第200523号

携帯 090-5236-6011

OKリフォーム對馬

検索



mail@ok-manabu.com