



# 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



## 「アペリティフ」を楽しもう

夕暮れの部屋の中、暖炉に炎が揺らめき、これから始まるパーティーに心が躍ります。今夜のパーティーはアペリティフ。テーブルには一口サイズの可愛いお料理が並んでいます。

アペリティフとはフランス語で、直訳すると、「食前酒」という意味になります。本格的な食事の前に、少しお腹を満たす程度のおつまみや飲み物をいただきます。親しい人たちと語らいながら食事の前のひと時を楽しむ時間。そのゆっくりした時間を総称してアペリティフと言います。

アペリティフに出されるおつまみは、アミューズブーシュと言い、ナイフやフォークを使わず、手で食べる一口サイズのものがほとんどです。フランス語でブーシュは口を表すので、「口の楽しみ」と言ったところでしょうか。

フランスでは、ワインやシャンパンを片手にアミューズブーシュを食べながら楽しむ時間をとても大切にしています。日本でも夕暮れ時に行われるパーティーなどは、アペリティフの形式になっている事が多いようです。

さて、このオシャレなアペリティフをご家庭でも楽しんでみませんか？ 飲み物と一口サイズのおつまみを数種類揃えるだけで、素敵な時間が楽しめます。クラッカーの上にきゅうりやトマトを乗せたり、輪切りに切ったフランスパンの上にツナやトマトを乗せてブルスケッタにしたり。一口サイズのおにぎりも可愛いですね。

簡単なメニューで楽しめる素敵な時間。今年のクリスマスはぜひ、アペリティフで楽しんでみて下さい。



# きれいのたね

『日本酒の力、再発見』

おでんや鍋料理といえば、外せないのが日本酒。特に冬場から春先に出回る「新酒」は女性に人気です。その日本酒、実は美容にも効果があるんですよ♪

## 【日本酒のウレシイ働き】

日本酒はカロリーが「熱」として放出されるため、実質的には低カロリーなアルコールと言えます。原料に含まれているコウジ酸はメラニン色素の発生を抑える働きがあり、お肌の角質層の構成成分であるアミノ酸も豊富に含まれています。ポリフェノール的一种でシミやそばかすなど色素沈着を防ぐフェルラ酸もたっぷり。まさに日本酒はダイエット中でも安心な「飲む美容液」と言えます。

フレッシュで軽い口当たりを楽しむには冷蔵庫で保存し、熟成が進まないうちに飲み切りましょう。



## 【口に合わない日本酒を頂いたら・・・】

年末年始のご挨拶で頂くことも多い日本酒。好みの味じゃなかったら、化粧水や入浴剤として楽しんでみては？

化粧水にする場合は、レンジでチンするか鍋で煮てアルコール分を飛ばしてから冷まし、薬局で売っている精製水とよく混ぜるだけ。日本酒と精製水の割合は1:3を目安にお好みで加減してください。使いやすい容器に移して冷蔵庫で保存し、早めに使い切るようにしましょう。

入浴剤として使う場合は、コップ1~2杯をそのままバスタブにイン。血流が促進されるので体の芯からぽかぽか。お肌もしっとり滑らかになります。お酒の香りが気になるようなら、お酒の量を減らすか短時間の入浴にしましょう。

## 暮らしのエッセンス

### 豆皿を上手に使おう

つい可愛くて買ってしまいう豆皿。食器棚の中に眠っていませんか？お正月に上手に使いましょ。



#### ◆薬味入れには重宝するけれど

手のひらサイズの豆皿は、模様を見ているだけでも可愛いですね。しかし、実際に使うとなると、薬味を入れるくらいにしか使えないのが現実です。薬味入れ以外の使い方を工夫してみましょ。

#### ◆ひと口おせちに

重箱を中央に置いて取り皿で食べるのが日本の主な習慣ですが、折敷に豆皿をいくつも並べて、黒豆やかずのこななどをちょちょこ並べてみましょ。お年始のお客様にも喜ばれます。

#### ◆おつまみを入れる

ナッツやチーズなどをちょこっと盛って、テーブルの上に。日本酒やビールの食卓によく合います。チーズにきゅうり、ミニトマトなどをつまようじで挿して、ピンチョスにしても可愛いですね。

#### ◆クリスマスパーティーにも

キスチョコやマーブルチョコ、金平糖などこまごまとしたお菓子を豆皿に入れて、出してみましょ。豆皿は和風ですが、下にホームセンターで売っている黒いアクリルの板などを敷くと、洋風の演出になります。

# 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！

## プロが教える収納術

～暮らしをととのえる～

## ～押入れの収納～

### 1. 押入れは段を作ります

押入れの収納をお悩みの方は多いですが、押入れは上手く使うと収納力抜群のスペースです。奥行きがあるので、たっぷり物が入られて、ハンガーパイプを付けると、クローゼットにもなります。

押入れの収納にお悩みの方は、下の方しか使えていない方が多いです。上のスペースまで有効活用するためには、段を作るのがおすすめです。

最近ではホームセンターで押入れ用のラックが販売されています。幅や高さも自由に変えられるので、入れるものに合わせて、棚を作ります。その他、すのこを組み合わせても、棚を作れます。



### 2. コロを付くとさらに使いやすく

押入れをさらに使いやすくするためには、収納ケースなどにコロを付けるのがおすすめです。手前の収納ケースにコロが付いているだけで、奥の物が取り出しやすくなります。最近では両面テープで固定できる物もあります。工具もいらないので、簡単に試せます。

まちがいさがし答え：①猫さんの服のボタンの数が違う②猫さんの帽子の先につけるもこもこの形が違う  
③一番奥のプレゼントの見え方が違う④手前のプレゼントのリボンの有無⑤降っている雪の数

# 焼きれんこんの めんたいサラダ

## 材 料 (2人分)

・れんこん	1節	・めんたいこ	小1腹
・さといも	4コ	・マヨネーズ	大2
・わけぎ	適宜	・オリーブオイル	小1



## あなたとこもすてきにごはん

①



れんこんは皮をむき6mmほどのいちょう切り。さといもは水から茹でて皮をむき一口大に切る。

②

フライパンにオリーブオイルを熱し、れんこんに焼き目がつくまで焼く。



③



粗熟を取った①のさといも、②のれんこん、薄皮を取っためんたいこの身、マヨネーズをボウルに入れて和える。器に盛ったらわけぎを添えてできあがり。

### Health Point

れんこんのビタミンCと、強い抗酸化作用を持つめんたいこのビタミンEと一緒に摂ることで、がんの原因、活性酸素を排除して発がん性物質の産生を防ぎます。

## 今どきリフォーム事情

～ ペットののためのリフォーム～

小型の室内犬や、猫が人気の昨今。

ペットが快適に暮らせるためにリフォームも人気です。

### ◆におい・汚れ対策

ペットを飼っていると、どうしてもにおいの問題が出てきます。壁を漆喰や珪藻土、消臭効果のあるタイルに変えることで、室内のにおい問題が軽減できます。

また、頻繁に洗えるように、お風呂や洗面化粧台をリフォームすると、におい問題も軽減出来ます。その際には、ペットの爪で傷が付かないような素材を選ぶことも大切です。また、散歩から帰った時に、簡単に手足が洗えるように、ペット専用の洗い場を作ると、汚れが家の中に入るのを防げます。

抜け毛が多いペットの場合は、掃除をしやすくする工夫も大切です。床の障害物を無くし、お掃除ロボットを利用して、掃除の手間を軽減することで、よりかわいがる事が出来ます。

### ◆キズ対策

ペットと暮らしていると、家に傷が増えることがあります。壁の場合、ペットの届く場所は腰板を貼るのがおすすめです。また、床の素材も、爪で傷が付かないような素材を選びましょう。

### ◆移動しやすくする

ペットが部屋と部屋を自由に行き来出来る様な、ペット専用のドア付の建具もあります。また、壁の一部をカットすることも出来るので、業者さんへ相談してみてください。



# お取り寄せ倶楽部

三陸復興国立公園の北部に位置し、国内最北端の海で漁をする「北限の海女」の町として知られる岩手県久慈市。その久慈市にはNHK連続テレビ小説で紹介され、一躍有名になった郷土料理「まめぶ汁」があります。

まめぶ汁は久慈市の中でも山形町（旧山形村）のみに伝わる、冠婚葬祭時のハレ食として作られる郷土料理です。

醤油ベースの汁に沢山のきのこ、野菜豆

久慈まめぶ汁  
岩手県



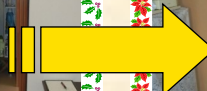
腐、そしてまめぶと呼ばれる胡桃と黒砂糖入りの団子が入ったまめぶ汁は、もちもちとした団子の中の胡桃の香ばしさと黒砂糖独特の甘さが、煮干しと昆布のだし汁と相まって、絶妙なハーモニーを奏でる美味しさです。

お問合せ・・・久慈の小袖屋

久慈まめぶ汁（1箱・1人前）・・・648円（税込）

気になる 現場

リフォーム



あったか〜い❗️！  
お風呂にリフォームした現場です。段差も無くなり、手すりも設置され安心して入浴が出来るようになりました。＼(^o^)/

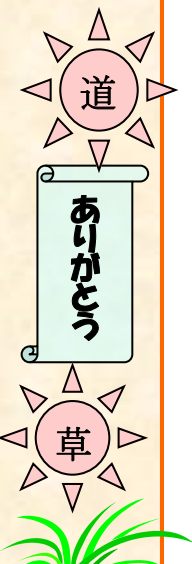
トイレやお風呂に移動する際、ドアの開閉が困難でしたが、引き戸に変更工事を行うことで、自力で移動することが楽になりました。スロープで段差の解消も行いました＼(^o^)/

今年の自分には最も必要な資格と感ずります！



さて、来年の目標は、自己の知識を高め、もっともっと喜んでもらえるリフォームが出来るように、努力していきたい思います。現在、一級福祉住環境コーディネーターの資格取得に向けて、仕事の合間に準備を重ねております。合格率が5%未満と超難関な資格なので、憧れであり、

今年もあつという間の一年が過ぎようとしております。当社もおかげ様で六年目の年を迎え、忙しく過ごしております。お世話になってる皆様のおかげと、「ありがとうございます」の言葉と共に感謝申し上げます。手すり等の介護リフォーム、古民家再生工事、店舗リフォーム工事、水廻りリフォーム工事、その他の数多くの工事のお手伝いが出来た、ひとつひとつのご縁を誇りに思っております。





OK REFORM TSUSHIMA

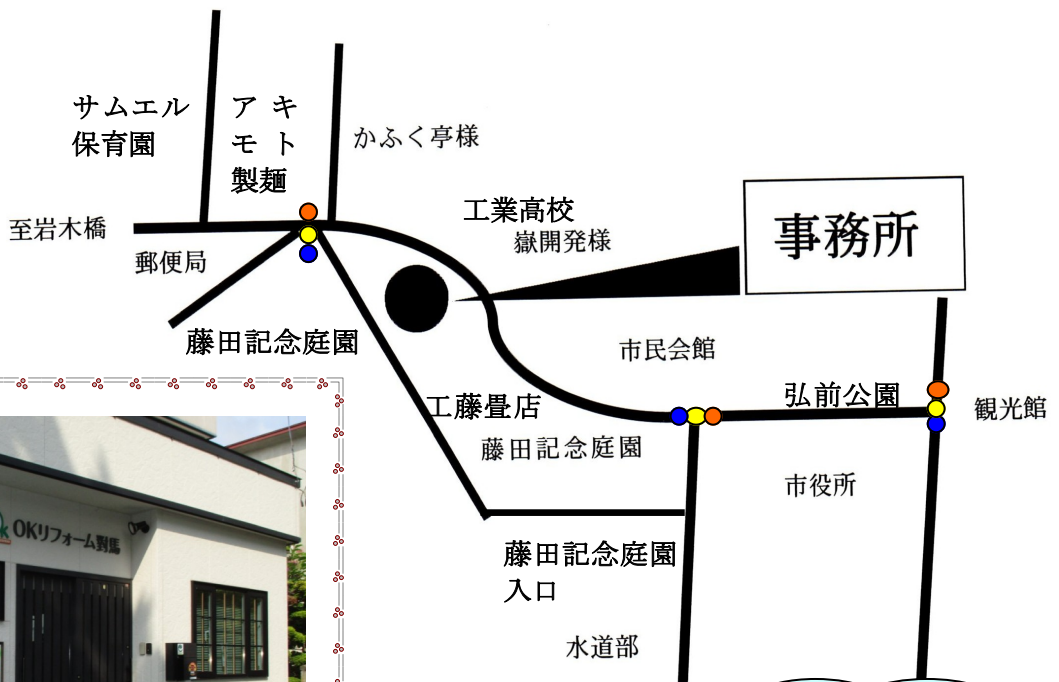
リフォームのことならおまかせください  
**迅速対応 見積り無料**

**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**

〒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