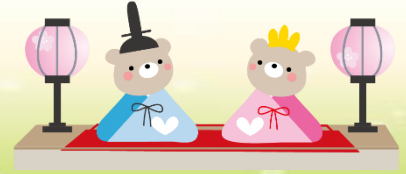


発行日 2021年 3月

KINOKA めーる

伍代幸夢店



里山を再現したナチュラルガーデン

田舎暮らしに憧れる人は年々増えているそうです。

家にいながら山の中の雰囲気味わうには、コナラやクヌギなどの高木を1本植え、その周りに薬草や薬味の下草を植えて、里山を再現した庭を作ってみてはどうでしょうか。

■身近な薬草を植えて健康に役立てる

雑草と呼ばれるヨモギやドクダミは、今では貴重な薬草です。

ヨモギはゆでて冷凍しておくくと草団子に使い、ドクダミは煎じてお茶にすると、体の毒素を取り去ってくれます。

また、シソやミョウガ、ワケギ、ハッカなどを植えておくと料理のアクセントになります。

高木の下に野趣あふれる好みの薬草や薬味を植えて、健康に役立てましょう。

■アクセントにも食べられるものを植える

低木でもたくさんの実をつけるキンカンは、花も実も楽しめます。

キンカンは収穫してハチミツに浸けておくと、のどの痛みや風邪の予防と改善に効果があります。

下草には、ワイルドストロベリーを植えておくと、デザートやお菓子の飾りに使えます。

家庭菜園とまではいかななくても、毎朝庭に出ると何かしら里山の恵みを頂けるナチュラルガーデンは、心を豊かにしてくれます。



3月 March

歴史

平安時代より始まり、釉薬を使って焼かれるようになった日本最古の焼き物といわれています。型押しで模様を付ける印花や、模様を彫り込む画花といった技法による優美な装飾も古くから伝わります。



陶磁器

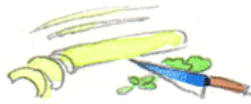
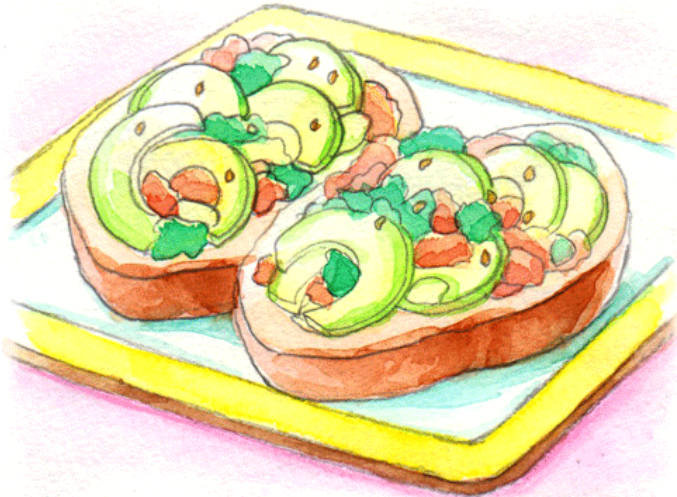
瀬戸焼

愛知県瀬戸市周辺。日本六古窯のひとつであり、日本三大焼き物のひとつ。器面の形や釉薬に変化をつける多様な装飾方法と、多種の釉薬により豊富な種類の陶磁器が見られます。

明太セロリ バゲットのせ

材料(4人分)

- ・セロリ 1本
- ・ごま油 大さじ1
- ・辛子明太子1腹 (オリーブ油でも可)
- ・ごま 少々
- ・バゲット 適量



①セロリの茎は筋を取って薄切りにし、葉は千切りにする。

②ボウルにほぐした辛子明太子と、ごま、ごま油を入れ軽く混ぜる。そこに①を入れよくあえる。



③バゲットをスライスし、トースターで軽く焼く。そこに②のをせれば、できあがり。

★セロリ★

～ 選び方 ～

- ・葉の緑が鮮やかで、茎の部分が太くみずみずしく、ハリがあるものがおすすめ。鮮度が落ちてくると黄みを帯びてくることが多い。
- ・筋と筋の間が凸凹しているものがより新鮮。



げんき辞典

白くひょろりと細長いえのきたけ。店頭で見かけるえのきは、実は暗所で菌床栽培された姿なんです。えのきに含まれる栄養や最近流通している茶色いえのきをご紹介します。

●野生のえのきたけ

野生のえのきたけは、褐色でカサが大きく柄も短めです。姿形も別物の上、味も違います。

●えのきたけの栄養成分

ビタミンやミネラルなどの栄養成分は、キノコ類の中でも特に豊富で、ビタミンB1の含有量はなんとトップクラス。カリウム・マグネシウム・リン・亜鉛・鉄などのミネラルは、しいたけ以上に多く含まれています。

●えのきたけを食べてリラックス？

チョコレートで有名になった、リラックス効果のあるGABA。実はえのきにも豊富に含まれています。GABAはストレスを和らげて脳の

白えのきと茶色いえのき

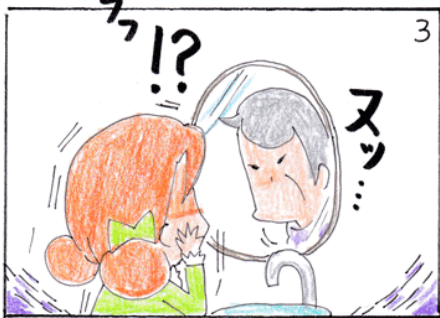


興奮を鎮める効果があり、安眠や血圧低下にも役立つそう。イライラしがちな方や寝つきが悪い方は、えのきを食べてリラックスを。

●茶色いえのきたけ

ブラウンえのきや味えのきなどの名前で販売されている、カサが茶色で柄がベージュ色や薄茶色のえのきたけは、白い栽培品種と野生種の交配によって作られた品種。白えのきよりもシャキシャキと歯ごたえが良く、カサになめこに似たぬめりがあり、野生のえのきに近い風味があります。白えのきに比べ3倍のアミノ酸が含まれており、特に必須アミノ酸が多く含まれています。

ハッピー住まいる！ ～洗面ボウルをオリジナルで～



最近増えているお洒落なデザインの洗面ボウル。一日の内に何度も使うものだからこそ、こだわりたいですね。デザインだけではなく、その材質や設置スタイルをご紹介します。

■洗面ボウルの材質

・陶器製

洗面ボウルの素材として最も一般的な材質です。光沢があり見た目も美しく、種類が豊富、掃除もしやすい上に安価。ただし強い衝撃が加わると割れやヒビが入ることもあり、またその重量から土台のデザインが限られるデメリットもあります。

・ホーロー製

ホーローは水と湿気に強く、匂いや汚れもつきにくい材質です。陶器のように割れることはありませんが、衝撃や経年劣化で表面のガラスコーティングが剥がれ、中の金属が錆びて腐食するデメリットも。取り扱いメーカーも限られています。

・人工大理石製

大理石とついでに樹脂製の素材で出来ています。デザインが豊富で安価、衝撃を与えてもへこみができる程度なのが特徴。しかし傷や汚れ、シミが付きやすいデメリットがあります。

・その他

ガラス製、セラミック製、有田焼などがあります。

■洗面ボウルの設置スタイル

カウンターの上に置く、デザイン性が高い置き型タイプ、カウンターに埋め込んで一体化させる、清掃性に優れた埋め込みタイプ、半分埋め込んで設置する半埋め込みタイプ、壁に直接取り付け付ける壁付けタイプなどがあります。

◆ひとくちメモ◆

使いやすい洗面ボウルを選ぶポイントは、何の用途で使用するかと設置する高さが重要です。生活スタイルや体型に合わせたものを選んでくださいね。

今月のインテリア

英字新聞を使って

コンビニや駅のキオスクで売っている英字新聞を使って、オシャレな空間を演出しましょう。

◆果物かごに

果物が入っているかごの底に、クシャッと敷いてみましょう。かごからはみ出して敷くと英字が見えてオシャレです。パンなどを入れても素敵ですね。

◆ドライフラワーを包んで

ドライフラワーを花束のように英字新聞で包んで麻ひもでくくり、さりげなくお部屋の隅に置いてみましょう。包んだままスワッグのように逆さまに吊るしても素敵です。(※英字新聞はインターネットでも入手できます。英字の包装紙でもOKです。)



「グリーン住宅ポイント制度」が始まります。

高い省エネ性能等を有する住宅を取得する方に対して、
商品や一定の追加工事と交換できるポイントが発行される制度です。

*令和2年12月15日から令和3年10月31日までに契約した住宅対象。

【住宅の新築】

対象住宅	発行ポイント	
	基本の場合	特例の場合
高い省エネ性能等を有する住宅	40万Pt/戸	100万Pt/戸
省エネ基準に適合する住宅	30万Pt/戸	60万Pt/戸

対象住宅(賃貸)	発行ポイント
高い省エネ性能等を有する全ての住戸の床面積 40㎡以上の賃貸住宅	10万Pt/戸

一定の条件を満たせばお得に新築住宅や
リフォーム住宅を手に入れられるということで、
ぜひ活用したい制度です。

※申請受付期間は 令和3年4月初旬予定です。

詳しくは、事務局へ<https://greenpt.mlit.go.jp/>
または『グリーン住宅ポイント事務局 コールセンター
0570-550-744』まで

【住宅のリフォーム】 1戸あたり上限：30万Pt *特例の場合：上限45万Pt

対象工事等		発行ポイント
断熱 改修	ガラス	0.2~0.7万Pt/枚
	内外窓	1.3~2万Pt/ヶ所
	ドア	2.4or2.8万Pt/戸
	外壁	5or10万Pt/戸
	屋根・天井	1.6or3.2万Pt/戸
	床	3.6万Pt/戸
エコ 住宅 設備	高断熱浴槽、高効率給湯器等	2.4万Pt/戸
	節水型トイレ	1.6万Pt/台
	節湯水栓	0.4万Pt/台
耐震改修		15万Pt/戸
バリア フリー 改修	手すり	0.5万Pt/戸
	段差解消	0.6万Pt/戸
	廊下幅等拡張	2.8万Pt/戸
	ホームエレベーター設置	15万Pt/戸
	衝撃緩和畳の設置	1.7万Pt/戸
リフォーム瑕疵保険等の加入		0.7万Pt/契約

いずれか必須

※ただし合計
5万Pt未達は
対象外

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「自由人」詰め込み過ぎてタイトになっていませんか？
時間にも心にも余裕が鍵。
- 2月生まれ**「のんびり屋さん」イラっとしても態度には出さず笑顔
でサラッとかわすことを心掛けて。
- 3月生まれ**「グルメな人」自分の身体に意識をむければベストなコ
ンディションを維持できます。
- 4月生まれ**「子供」初心を思い出して取り組むことで、モチベー
ションアップに繋がります。
- 5月生まれ**「笑顔の素敵な友人」必要以上に過敏にならないこと。
楽しいことに焦点を当てましょう。
- 6月生まれ**「まとめ役」面白いと思ったことを突
き詰めれば新たな可能性が広がる模様。
- 7月生まれ**「父親的な人」好きなことや、趣味に
磨きをかけて吉。
- 8月生まれ**「手の大きな人」食わず嫌いなことや
苦手な人にも寛容になれば新鮮な発見あり。
- 9月生まれ**「流行に敏感な友人」新しいスタイルを受け入れ慣れて
いくことが大事。
- 10月生まれ**「目を引く友人」気分転換が鍵。Happy 気分になれる
ショッピングが吉。
- 11月生まれ**「美意識が高い友人」人には様々な面があります。適度
な距離を保って。
- 12月生まれ**「個性的な人」本当に大切なことを見極め不要なモノは
手放して吉。



花粉症の人にとってツライ時期がやってきま
した(;▽)

今年は例年に比べると少ない予報ですが、
去年が少なかった為に、去年と比べると
2倍以上になるとか?! (T_T)

腸内環境を整える為、乳酸菌や食物繊維を
積極的に摂取して、免疫を高めて乗り切りま
しょう!!

・・・ちなみに私も花粉症です(´ ; ω ;)

会社名 株式会社 伍代工務店
住 所 鯖江市下野田町 25-7-2
連絡先 0778-62-1258(代)
ホームページ http://www.kinokanoie.co.jp
Facebook www.facebook.com/godai.koumuten



『木の香の家』は伍代のこだわり!

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。