

発行日 2021年 8月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店



## ハーブで元気な夏を

真夏の庭に欠かせないハーブ達。ほのかな香りを漂わせながら太陽の光を浴びて元気いっぱいに育っています。花の少ない真夏に爽やかさを運んでくれる、大切な存在です。

ハーブは古くから食品の保存や薬用として使われてきました。紀元前1700年頃のエジプトでは、700種類ものハーブが栽培されていたそうです。昔の人々もハーブの持つ強い薬用の効果を知っていたのですね。

現在では、香りや料理、薬用など、人々の生活に役立ち、潤いを与えてくれる自生植物のことを総称してハーブといえます。ハーブの中でも料理用や園芸用、薬用、芳香との4種類に分けられ、区別されています。

ミントやバジルは、プランターで栽培でき、気軽にお料理などに使えるハーブの代表格です。ミントはフルーツやアイスクリームにのせたり、見た目のアクセントをきかせる時に活躍してくれます。ラム酒、炭酸水と合わせてモヒートもオシャレです。バジルはピザやカプレーゼに添えて。オリーブオイル、にんにくと混ぜて、バジルソースを作るのもいいですね。

パクチーもセリ科のハーブです。独特の香りが、エスニック料理には欠かせない存在です。ビタミンCとビタミンEがたっぷり含まれているので、美肌や血行促進、冷え性の緩和などに効果があります。

植えて楽しんで、お料理にも飾って食べられるナスタチウムは、とてもきれいで華やかです。花、茎、葉と全部生で食べられるので、庭やベランダで楽しんだ後はそのまま洗って食卓へ。ピリッと辛さがあるので、マヨネーズで和えたサラダや蕎麦などに入れて食べると美味しいですよ。サラダにお花を飾るととても素敵な一品になります。

きれいな赤紫色の花が咲くマロウは不思議な魅力を持つハーブの一種です。花を乾燥させて、3~4個をカップに入れ、40度くらいのお湯を注ぐと、きれいなブルーのお茶が楽しめます。そして、レモン汁を1~2滴足らすと、カップの中のお茶がピンクに早変わり！耐熱ガラスのカップで飲むと楽しさが倍増します。マロウは呼吸器や胃炎などに効果があります。

紀元前の遠い昔より、人々の生活と共に栽培されてきたハーブ達。生命力の強さを感じます。私達もハーブに元気をもらって、この夏を元気に乗り切りましょう。



# 8月 August

よく見られる地域

全国の海岸や川、湖、池などの水辺に生息し、公園の池など都市部にも現れます。



野鳥

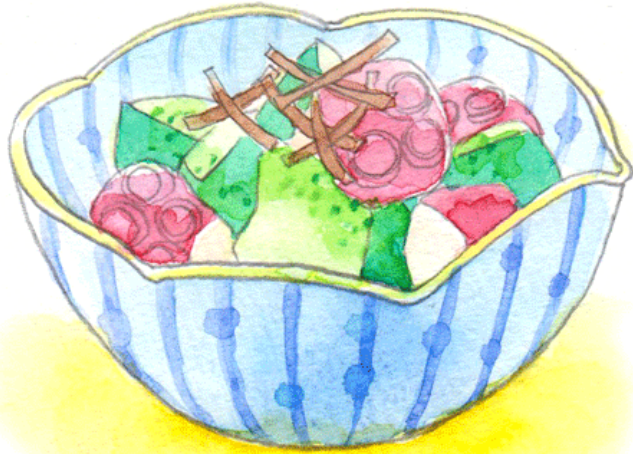
## カワセミ

ホバリング(滞空飛行)が得意で水中に飛び込んで獲物を捕まえます。美しい羽は「渓流の宝石」「飛ぶ宝石」と呼ばれ、翡翠との別名もあります。

# タコときゅうりの 酢醤油ごま油和え

## 材料(4人分)

・タコ(ゆで) 200g	薄口醤油 大さじ1
・きゅうり 2本*	酢 大さじ1
・刻みのり 適宜	ごま油 少々



①タコはぶつ切りにする。  
きゅうりは1本を乱切りにし、もう1本はすりおろしてザルにあげ、軽く水気をきっておく。



②ボウルに※を入れてよく混ぜ合わせる。そこに①を加え、ざっくり混ぜる。器に盛り付け、刻みのりをのせれば、できあがり。

## ★タコ★ ～ ゆでダコの選び方 ～

- ・暗い赤色で、ツヤと弾力があるものが新鮮。
- ・足は先の方まで巻いているものが良い。
- ・表面にぬめりがあったり、足と足の間の皮が、剥がれているものは避けた方が良い。



# たのしいこどもLife

## お手伝いにチャレンジ!

長い夏休み、お子さんは家庭でどう過ごしていますか？宿題や自由研究、遊びに時間を使っても、まだまだ十分時間は余っています。小さい頃はママのまねっこでお手伝いしていた子も、小学生になるとお手伝いはあまりなくなるものです。でも家族の一員として責任をもって何かをすることは大切なことです。

### ◆最初から最後までを担当しよう

夏休みは時間があります。だからこそできるのが、ひとつの家事全てを担当するお手伝いです。

例えば洗濯物なら、洗う→干す→畳む→しまう、ここまでをセットに考えます。兄弟姉妹がいるなら一緒にできますので、洗う→干すは姉、畳む→しまうは妹など役割分担しても良いですね。

### ◆料理をしよう

ぜひチャレンジしてほしいのが料理のお手伝いです。



低学年なら朝食作り、高学年なら昼食や夕食作りにチャレンジしてみましょう。低学年の場合にはキッチンハサミ、調理器具は火を使わない電子レンジやトースターを使えば安心です。まずは何を作るか献立を考え、自分でスーパーに買い物に行き、料理をして食べたあとは片付けをする。ここまでできたら、お手伝いとしても完璧です。料理を一通りするのは大変なので、毎日ではなく日にちを決めて取り組んでみてください。

### ◆夏休みが終わっても続けよう

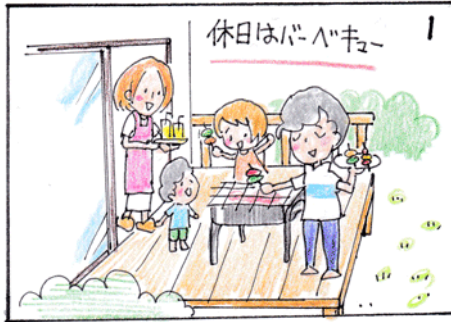
夏休みにお手伝いをして、終わるとしなくなってしまうのは残念です。夏休みだけと言わず、終わっても続けられるといいですね。

学校から帰ってきてからでもできる仕事、5分の時間があればできる仕事など、子供が進んでできることをお手伝いしてみてください。



# ハッピー住まいる！

～ ウッドデッキ ～



屋外を気軽に楽しむ場所として新築問わず検討される方も多いウッドデッキ。BBQやガーデンパーティーだけじゃない、色々なウッドデッキの活用法をそのデメリットも併せてご紹介。

## ■生活を豊かにするウッドデッキの活用法！

さまざまな用途で活用できるウッドデッキは、アイデア次第で毎日の生活をより豊かに快適にすることができます。

### ・セカンドリビングとして

ウッドデッキにガーデンテーブルやチェアを設置することで、セカンドリビングとして活用することができます。休日の青空の下での朝食やランチ、ティータイムや読書など、想像するだけで気持ちのいい時間が過ごせそうですね。

### ・洗濯物を干すスペースとして

ほとんどのご家庭で一階に設置されている洗濯機。そこから段差なく、室外に洗濯物を干すことができるので、重い洗濯物を持つての移動がぐんと楽になります。

### ・キッズスペースとして

子供がいる場合、開放的で気持ちのいい遊び場に。ビニールプールや室内に置くと邪魔になる滑り台に、ジャングルジムを設置してのびのびと遊ばせてあげることができます。

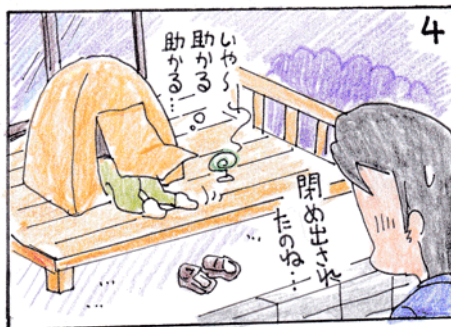
### ・ガーデニングテラスとして

ウッドデッキに植木鉢やプランターを設置することで、気軽にガーデニングを楽しんだり、緑や季節の花々を眺めてリラックスすることも。



## ■ウッドデッキのデメリット

ウッドデッキは基本木製なので、美しさを維持する為に、隙間のゴミ掃除や経年劣化・色あせに対するメンテナンス、デッキ下の雑草の手入れ、シロアリ対策などの手入れが必要です。



## ◆ひとくちメモ◆

最近天然木材に近い質感の人工木製デッキも販売されています。退色に強く優れた耐久性を持つだけでなく、見た目も美しく、ささくれの心配もないのでとてもおすすめです。

## 今月のインテリア

\*\*お水で涼しく\*\*

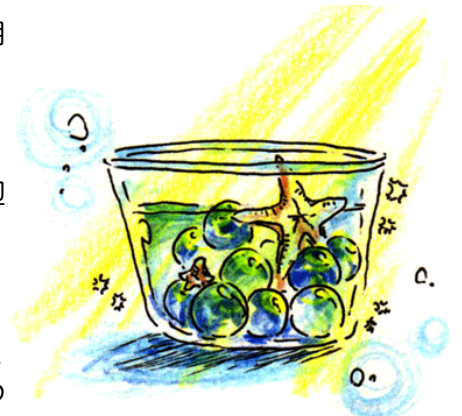
お水の中に物を入れると、光の屈折によって大きく見えます。その性質を利用して、お水のマジックを楽しみましょう。

### ◆ビー玉を入れて

ガラス容器にビー玉を入れてお水を入れると、ビー玉が大きくなります。窓辺に置くと、光が差し込んで、キラキラ輝いてとても和みます。

### ◆アーティフィシャルフラワーを入れて

アーティフィシャルフラワーを入れたガラス容器にお水を入れてみましょう。お水の中で、お花が広がって、とても綺麗です。食卓の上に置くと、いつものお料理が美味しく見えます。



# ちょっと素敵なインテリア ～ すだれを使って涼しさの演出 ～

毎日、クーラーがフル活動ですが、昔ながらのすだれもお部屋の温度を下げるのに重宝します。インテリアにもなるすだれを見直してみましょう。

## ■すだれの良さ

昔から夏の風物詩として、縁側などに吊るされているすだれ。和のイメージが定着していますが、最近では、洋間にかけてたり、インテリアグッズとして、そしてクーラーに頼らないエコライフスタイルのアイテムとしても注目を集めています。

## ■内側に吊るそう

よく窓の外側に吊るしてあるのを見かけますが、お部屋の中のカーテンレールに吊るしてみましょう。雨や風にあたらなないので汚れません。カーテンは開けた状態で、開いた中央にすだれを吊るします。太陽の光を遮断してくれるのでお部屋の温度が下がります。見た目にもオシャレで素敵な雰囲気のお部屋になります。

## ■観葉植物と組み合わせる

大きめの観葉植物を近くに置いて、アジアリゾートな雰囲気にしてみましょう。壁に吊るしたり、テーブルクロスのようにテーブルにかけたりして、南国の雰囲気を演出してみましょう。

## ■目隠しにも

棚の中のものを隠したい時や、隣のお部屋との間仕切りなどにもすだれが活躍します。光も入り、風も通すので快適です。リボンや麻ひもでロールに巻いても素敵です。



いよいよ東京オリンピックが開幕しました。

こんな時期の開催に、賛同しきれない自分がいましたが、やはりスポーツは感動を与えてくれるものですね。

選手のみなさんには  
頑張ってくださいですね(^O^)/



【夏季休暇のご案内】

誠に勝手ながら

8/12(木)～8/15(日)を  
夏季休暇とさせていただきます。

皆様にはご迷惑をおかけいたしますが  
何卒、宜しくお願い致します。

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](http://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。

## 今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「明るい人」人間関係を悪く考えると悪循環を招くことも…。利害を考えず冷静に距離間を持って。
- 2月生まれ**「運動神経のよい人」状況に応じて次のステージに進んでいくのもよい選択かも。
- 3月生まれ**「小顔な友人」必要なモノは惜しまないことが大事。快適になればモチベーションもアップします。
- 4月生まれ**「元気はつらつな人」考え事をするなら全身に日差しを受け新鮮な空気が吸える所で。
- 5月生まれ**「料理上手な男性」正論であっても強硬姿勢はNG。節度を持って足元を固めながら慎重に。
- 6月生まれ**「眉の濃い人」行動あるのみ。苦手意識があってもやってみれば案外できそう。
- 7月生まれ**「頭の回転が速い人」思わぬところに味方あり。人の好意は素直に受け取っては。
- 8月生まれ**「ダイナミックな人」地味で目立たないことをコツコツ続けることが今は大切です。
- 9月生まれ**「熱血タイプ」ツイていなくても捉え方次第。チャンスがその裏に潜んでいることに気付けそう。
- 10月生まれ**「思慮深い友人」共通の話題で盛り上がり自分と同じ匂いを感じる人とは縁あり。
- 11月生まれ**「雰囲気のある人」健康的に身体を動かして吉。心も身体も軽くなります。
- 12月生まれ**「冷静な友人」「こうなりたい」という願望が芽生える模様。躊躇しないで積極的に行動を。

