

発行日 2021年10月

KINOKA めーる



伍代幸夢店

金木犀の香り

通りを歩いていると、どこからかふと甘い香りが漂ってきました。通りがかりのお宅のお庭を見ると金木犀の花が咲いています。オレンジ色の可憐な姿。香水のような香りがとても優雅で、幸せな気持ちになります。

金木犀の香りにはとてもリラックス効果があるといわれています。自律神経の過敏な状態を穏やかにし、不安やイライラを落ち着かせてくれます。そのため、アロマや香水に使われることが多く、マスクや、枕元につけたりしてリラックス効果を楽しむ方も多いようです。そして安眠の効果もあるのです。金木犀の花を白ワインに3年間漬けて作る「桂花陳酒(けいふあちんしゅ・けいかちんしゅ)」は低血圧や不眠症に効果があるといわれています。

桂花陳酒は中国唐代の皇妃、楊貴妃が好んだお酒として有名です。香り高いものや美しいものが好きだった楊貴妃が自らレシピを考案し、作らせたものなのだそう。この桂花陳酒にリキュールやグレープフルーツ、ブルーキュラソーなどを加えたカクテルが「楊貴妃」です。ほのかに金木犀の香りと甘酸っぱい妖艶なカクテル。楊貴妃になった気分飲んでみたいですね。

カクテルよりもっと気軽に楽しめる金木犀のお茶、「桂花茶(けいかちゃ)」があります。金木犀はもともと中国南部が原産地で、中国では桂花樹といわれています。特に桂林市には、桂花樹がたくさんあり、桂花茶の生産も盛んです。緑茶をベースにした桂花茶はとても飲みやすく、金木犀の香りが漂い、心身ともにリラックスできるお茶です。

この桂花茶、実は簡単に作れるのです。まず、金木犀の花びらを片手にこんもりするくらい、摘みます。小さな茎は取り除きましょう。花びらを水で洗い、ザルにあげ、キッチンペーパーで丁寧に拭きます。そして緑茶の茶葉を用意します。花びらと緑茶の割合はお好みで。花びらの方が多いと金木犀の香りがより楽しめます。ほんのり香るくらいがお好きな方は、緑茶を多めにブレンドしましょう。このまま密封容器に入れて冷蔵庫で一晩寝かせます。翌日、十分に香りがうつったら、茶葉と花びらをポットに入れ、緑茶を入れる時の温度でポットにお湯を注ぎます。耐熱ガラスのポットがあると、花びらのオレンジと緑茶の緑がお湯の中でまざりあってきれいです。見ているだけでも癒されますね。

秋の華やかな香り。今年はお茶やお酒でおうち時間のおともに、ぜひ楽しんでみてください。

10月 October

よく見られる地域

中国などで繁殖し、この時期、越冬のため日本に渡ってきます。



野鳥

ショウビツキ

翼に白い点があり、オスは下面がオレンジ色、メスは全体が褐色。「ヒッヒッ」と鳴き、おじぎのような頭を下げる動作が特徴的です。

玉ねぎのバター醤油煮

材料(4人分)

・玉ねぎ 3個	だし汁 2カップ
・にんにく 2かけ	みりん 大さじ1
・バター 大さじ3※	醤油 大さじ1½
・青ねぎ 1本	塩 少々
・ごま 少々	こしょう 少々

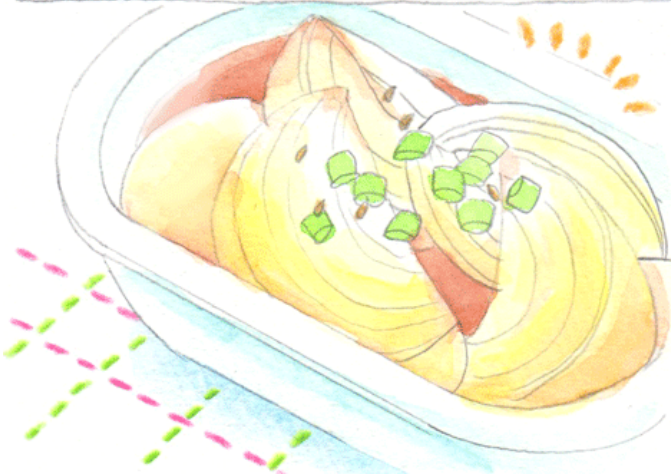


①玉ねぎは4等分のくし切りに、にんにくは薄切りに、青ねぎは小口切りにする。

②フライパンにバター大さじ2を溶かし、玉ねぎを並べ入れ切り口の両面を、こんがり焼きつける。



③②に、にんにくと※を加えてフタをし、20分程煮る。仕上げに残りのバターと、青ねぎ、ごまを散らせばできあがり。



★玉ねぎ★

～ 選び方 ～

- ・頭部や根の部分が固く、重量感があるもの。
- ・丸々として、頭部がぎゅっと締まっている。
- ・皮が乾燥していて透明感とツヤのある茶色のもの。
- ・芽や根が伸びていないものがおすすめ。



たのしいこどもLife

芸術の秋に絵を描こう

過ごしやすい日も増え、レジャーにも良い季節ですね。家族揃って絵を描きにお出かけしてみるのはいかがでしょうか？

◆消しゴムを使わずに直感で書いてみよう

色鉛筆、クーピー、サインペン、マーカー、筆ペン。自宅に眠っている文具は色々ありますよね。種類によって仕上がりは変わりますので、色んな画材を持って行きましょう。上手に描こうとする必要はありません。鉛筆と消しゴムは使わないルールを決めて、「絵を描く」ということを楽しむことを第一に。

◆どこに行っても描くかを決めてみよう

家族で絵を描く場合、被写体をひとつに絞って同じものを描くのがおすすめです。描く人によって仕上がりが異なり面白い結果になります。

おすすめの画題を紹介します。

- ・牧場、動物園…動物は比較的描きやすいです。



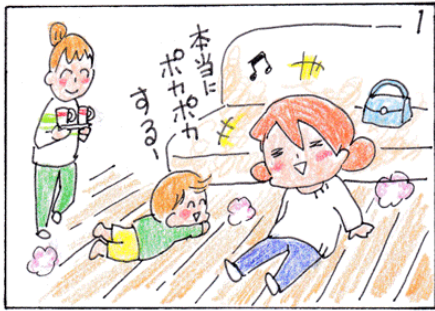
- ・公園、学校……遊具や建物は動かないので、初心者向けです。
- ・庭、ベランダ…自宅の庭やベランダから見える範囲のもので、ひとつに絞って描いてみるのも面白いです。

描く時には、食べ物・動物・秋らしいものなど一つテーマを決めてください。テーマを決めることで、描きやすくなります。

◆品評会を開こう

絵が完成したら、リビングに家族全員の絵を貼りだしてみましよう。思い付きでタイトルを付けてみるのも楽しいです。家族で品評会をしてみるのもいいですね。投票して誰が一番！と決めるのもいいですが、家族で色々感想を話し合うこともまた面白いですよ。

ハッピー住まいる！ ～ 床暖房で快適な冬を ～



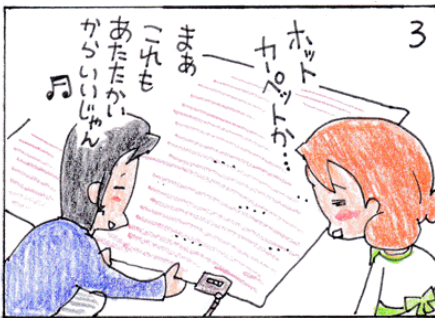
寒い冬も快適に過ごせる床暖房。新しい家やマンションに引っ越しを考える際、条件の一つに考える方も少なくありません。床暖房にはいったいどんな魅力があるのでしょうか？

■まるで陽だまりのような優しい暖かさ『床暖房』

床暖房は足元だけが暖くなるイメージがありますが、それは大間違い。直接床に触れる部分だけでなく、床からの熱（輻射熱）が壁や天井へ反射することで、部屋全体をじんわり優しく暖めてくれます。晴れた日に太陽が部屋を暖めるのも輻射熱の作用によるもの。そのため床暖房には陽だまりのような心地良く柔らかな暖かさがあるのです。



また、エアコンやファンヒーターは空気を温めて熱を伝えるため、足元は寒く天井付近が温かくなりがちですが、床暖房は足元は暖かく上に行くにしたがって和らぐので頭はすっきり。理想的な「頭寒足熱」状態を保てます。



その他にも、温風でハウスダストや花粉を巻き上げることなく足元の湿度を低い状態に保つので空気を汚さない、室内の湿度が変化しにくいいため空気が乾燥しない、場所を取らず、お子様やお年寄りがいても安心などのメリットがあります。

■床暖房のタイプ <昔からある電気式と新しい温水式>

電気式と温水式の2種類があります。電気式は導入費用が安めですが、暖まりが遅く、長時間密着すると高温になり低温やけどに繋がる恐れが。温水式は導入費用が高めですが、ランニングコストが安い上に暖房効果も大きく、低温やけどの心配もありません。設置するなら温水式がおすすめです。



◆ひとくちメモ◆

床暖房は瞬時に空気を温めることはできません。寒い冬の朝は予めタイマーをセットするか、エアコンと同時運転し、空気が暖かくなってからエアコンを切ることで快適に過ごせます。

今月のインテリア

ドライフラワーを飾ろう

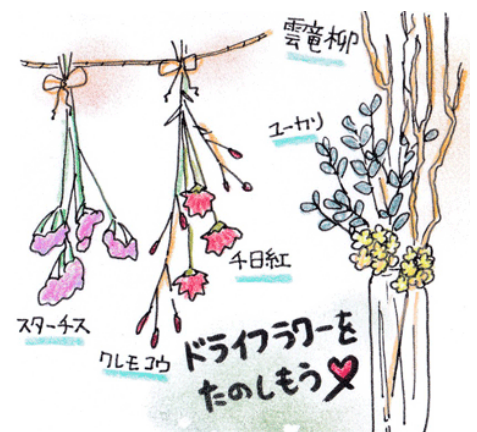
ちょっとくすんだ色が魅力のドライフラワー。お部屋に飾って、秋の雰囲気演出しましょう。

◆ドライフラワーになりやすい花は？

よく見かけるスターチスは、ドライにすると色がきれいに残ります。千日紅やワレモコウ、ユーカリ、カスミ草などもおすすめ。色の濃いバラはシックに仕上がります。紫陽花は、西洋紫陽花、アナベル、秋色紫陽花などがドライフラワーに向いています。

◆背の高い枝ものが存在感バツグン

雲竜柳、ユーカリなどを部屋の隅に花瓶を置いて、入れます。中間の高さにバラなど、足元に紫陽花を入れると、とてもバランスよくおしゃれな空間になります。



げんき辞典

秋の味覚の代表とも言うべき栗。実は栗は美味しいだけでなく、体に良い栄養素を豊富に含んでいることをご存知ですか？栗の栄養素やその効果をご紹介します。

■栗の実に含まれる栄養素

栗はデンプンが主成分。ナッツの一種であり、同じ炭水化物を主とする秋の味覚さつまいもの同量よりも実は高カロリーになります。他にも健康を維持する様々な働きをする**ビタミンA、B1、C、ナトリウム**の体外への排出を促し、むくみや高血圧予防の効果があるとされる**カリウム**、**新陳代謝に欠かせない亜鉛**、**胎児の発育に重要なビタミンである葉酸**、**糖質・脂質・たんぱく質の代謝とエネルギーを向上させるパントテン酸**、**腸内環境の働きを促進させる食物繊維も豊富に含まれています。**

■渋皮に含まれる栄養素

実は栗の実だけでなく渋皮にも栄養素が。渋皮には、

栗



強い抗酸化作用を持ち老化防止やがん予防に効果があるとされるポリフェノールの一種である**タンニン**が多く含まれています。渋皮煮などでぜひ積極的に摂るようにしましょう。

■栄養満点の栗、沢山食べてもいいの？

栄養バランスが良く美味しい栗。つつい沢山食べたくなりますが食べ過ぎは禁物です。栗は他の果物・果実類と比べ、糖質やカロリーが比較的高い部類なので、食べ過ぎると肥満の原因になります。また食物繊維も豊富な為、下痢や腹痛といった症状が起こる可能性も。栗の1日の摂取量は10粒が目安とされています。目安を超えない量を美味しくいただきます。



9/21の十五夜は見る事ができましたか？天気にもめぐまれてキレイな月を見る事ができましたね。

十五夜を見た人は十三夜も見た方がよいといわれています。

今年の十三夜は10月18日。

輝く満月は文句なしの美しさですが、ほんのり欠ける十三夜の月もまた趣があります。秋の静かな夜に、十三夜のお月見を楽しみましょう。



今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「B型の女性」強引に変えようとせず、軽い感じで時間にゆとりを持たせて吉。
- 2月生まれ**「靈感の強い人」普段なら関心の無い分野にも目を向け行動すると新鮮な発見あり。
- 3月生まれ**「正直な人」心の声に素直になって吉。誉め言葉や優しい気遣いが鍵。
- 4月生まれ**「眼鏡の似合う人」流行に踊らされず、自分に合うものやずっと使える買い物を。
- 5月生まれ**「芸術家肌の友人」当たり前を感じることに、感謝するとより幸せに気づけます。
- 6月生まれ**「面白い女性」身構えず、普段通りに肩の力を抜いておけば特に困らない模様。
- 7月生まれ**「乙女座の友人」深呼吸やゆっくりとストレッチするのがおすすめ。
- 8月生まれ**「表情豊かな友人」他人の目を気にせず自分らしく過ごして吉。
- 9月生まれ**「迫力がある人」大事な場面で失敗や失言しないよう慎重さを忘れない
- 10月生まれ**「瞳が印象的な人」個性や才能など自分の強みを生かし、アイデア次第でビジネスに。
- 11月生まれ**「活動的な男性」消えない憧れや理想があれば、できる範囲で叶える方向へチャンレンジして。
- 12月生まれ**「スリムな女性」冷静に周りを見渡し、様々なことに敏感になって。



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。