

発行日 2022年 8月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店



## ビタミンカラーで楽しい食卓

暑い毎日、皆さんはどのようにお過ごしですか？この時期の食事はどうしても簡単なものになってしまいますね。その簡単な食事を、少しでもおいしく見せる方法で工夫してみましょ。

夏はビタミンカラーがとても元気になります。パプリカやトマト、ピーマン、トウモロコシなどは色目も鮮やかで、見た瞬間から元気がもらえそうな食材です。特にパプリカは、肉厚でみずみずしく、食物繊維も豊富で鉄分やカリウム、ビタミンAやB1も含んでいます。薄く切ってサラダはもちろん、焼いてもジューシーです。

朝はパプリカでスムージーはいかがですか？ 赤いパプリカに、バナナと牛乳を加えてミキサーに。シンプルで美味しいスムージーのできあがりです。お好みでリンゴやリンゴジュース、水で作るとすっきりした味わいに。トマトとオレンジ、トマトジュース、水で作ると、鮮やかな赤いスムージーができます。一日の始まりに栄養がたっぷり摂れますね。

トウモロコシは炭水化物ばかりだと思われがちですが、食物繊維やビタミンB1なども含まれます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあるので、夏バテになりにくい体を作ってくれますよ。さっと湯がいてサラダに添える他、トウモロコシご飯は甘くておすすめです。

実の部分はずして、豆ごはんを炊く要領で炊きます。この時、実を全て取った後の芯を入れて炊くのがポイントです。炊き上がった後芯は取り除きます。炊き上がったご飯はもちろんそのまま食べても美味しいのですが、1人分ずつおにぎりにしてラップでくるみ、大きなお皿に並べると、豪華なメニューに早変わりです。ラップでくるむ時に、木の芽を添えると、ラップを開けた時にふわっと木の芽の香りが漂って美味しさが倍増します。

サラダとスムージー、ご飯ができたからお肉を焼いてちょっとしたパーティーの始まりです。ビタミンカラーが映えるように、白いお皿に盛り付けましょう。大きめのピッチャーに氷水を入れて、ミントの葉をちぎって入れるとミント水のできあがり。飲んだ瞬間に爽やかな香りが広がります。ガラスの中に鮮やかな緑の葉が見えるのでとても涼しそうです。

可愛い紙ナプキンの上にフォークを置いたり、お箸を紙コップにまとめて立てて入れたり、テーブルの上を楽しく演出しましょう。果物かごにパプリカやピーマン、トマトを飾っても素敵です。

ビタミンカラーの食卓は元気になります。栄養もたっぷり摂れるので、夏バテにもなりません。楽しく、おいしく食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



# 8月 August

由来

アモントの産地イタリアから王妃がフランスに嫁ぐ時に連れて行かれた菓子職人によって作られたという説があります。イタリアの町「フィレンツェ」というイタリア語が語源です。



焼菓子

フロランタン

サブレ生地の上にキャラメルコーティングしたアモントを乗せて焼き上げた香ばしいお菓子です。

# かぼすdeラッシー

## 材料(4人分)

- プレーンヨーグルト 200g
- はちみつ 大さじ2
- 牛乳 1/2カップ
- かぼすの絞り汁 大さじ1
- かぼすの輪切り 4枚
- 氷 適量
- ミントの葉 少々



①ボウルにヨーグルトとはちみつを入れて泡だて器でよく混ぜる。

②①に牛乳を加えて混ぜ、かぼすの絞り汁を加えてさっと混ぜる。  
(※かぼすは酸を含んでいるので、できあがりの直前に混ぜる。分離しにくくなるため。)



③氷を入れたグラスに注ぎ、かぼすの輪切りと、ミントの葉を飾ればできあがり。



## ★ かぼす ★ ~ 選び方 ~

- ・緑色が鮮やかで光沢があるもの。
- ・重みがあるものは水分が減っていないため、果肉がジューシー。
- ・爽やかで香りがよいものがおすすめ。



# たのしいこどもLife

## 海外編：スイスの離乳食はズッキーニから

赤ちゃんが初めてミルク以外の食べ物を口にする「離乳食」。何をあげればいいのか、どんな風に食べさせればいいのか、両親も初めての経験にドキドキしますよね。

日本ではおかゆからスタートする離乳食。ところ変われば品変わるで、スイスではなんとズッキーニから離乳食を始めるよう勧められるんです。

### ◆離乳食のパンフレットにびっくり!

スイスでは生まれる前から子供専属のかかりつけ医師が決まっています。生まれてすぐの身体検査から、生後の健診や予防注射までそのかかりつけの医師にお任せします。生後6ヶ月を迎えると離乳食が始まります。スイスでも離乳食の開始時期は生後5~6ヶ月頃とされ、日本の開始時期と違いはありません。

離乳食に関するパンフレットには…

- ・ズッキーニのピューレ
- ・ジャガイモのピューレ
- ・ニンジン
- ・リンゴ
- ・洋ナシ



日本の離乳食といえば十倍粥ですが、だいぶイメージが異なります。

### ◆肩の力を抜いてOK

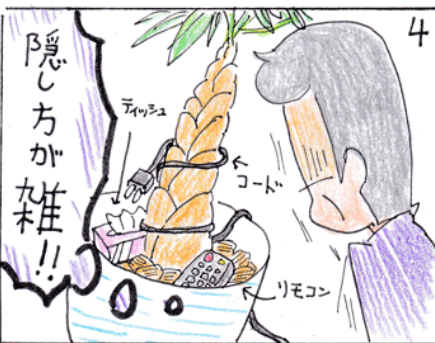
医師によると、スイスではお米は8ヶ月頃になってから与えるものだそうです。ズッキーニはスイスでは一年中安価に手に入ります。手に入りやすく調理しやすい柔らかいものを離乳食に用いるのでしょう。大きくなってくるとインゲンやアーティチョーク、パースナップなどの日本では見かけない野菜もピューレにして与えます。クセのないフレッシュチーズをあげることも。

日本ではお米を何段階にもわたり粒をだんだん大きくして与えますが、ところ変われば野菜からあげる国もあります。離乳食も型にハマり過ぎずに楽しめるといいですね。



# ハッピー住まいる！

～ 生活感をなくす収納 ～



雑誌やインターネットで目にする海外インテリアやホテルライクなインテリア。そんなお洒落でスッキリとした空間を目指すためのコツをご紹介します。

## ■スッキリした空間は収納にあり！

綺麗に片付けたり、お洒落なインテリアを置いても、なんとなく野暮ったく感じることはありませんか？それは毎日暮らす上で、どうしても出てしまう生活感が原因かもしれません。しかし、意識的に生活感が出るものを隠す、つまり収納することでスッキリとしたお部屋に変えることができます。

## ■生活感をなくすための収納術

### 1. 床やテーブルに物を置かない

テーブルがすっきりしていると生活感を感じさせません。リモコンやティッシュもテレビ台や引き出し、棚の上に置いて。ティッシュもティッシュBOXに入れることで生活感を軽減。

### 2. コード類やコンセントはとにかく隠す

ごちゃごちゃしたコード類やコンセントが丸見えだと、綺麗にした空間も台無しに。絵や植物、コードが隠せる仕様の家具を取り入れてさり気なく目隠しを。

### 3. ゴミ箱のビニールやゴミは見えないように

必要だけど生活感が出やすいゴミ箱は、中のゴミだけでなくセットしたビニール袋も見えないものを選ぶか工夫を。

### 4. 統一容器を使って見栄え良く

頻繁に使う調味料や洗剤は、シンプルな統一容器に詰め替えるとインテリアに馴染みます。また棚に物を収納する場合も、色味を合わせた収納ボックスを活用して統一感をもたせると、生活感がなくなりスタイリッシュな空間に。

### 5. 靴を出しっぱなしにしない

玄関は靴を靴箱にしまうだけで生活感を隠せます。

## ◆ひとくちメモ◆

物の収納場所を決め、使ったものは使ったところへ。生活感をなくすことは、掃除もしやすく綺麗をキープすることにも繋がります。全部が無理でもできることを取り入れてみては。

## 今月のインテリア

\*\* 観葉植物でワンランクアップ \*\*

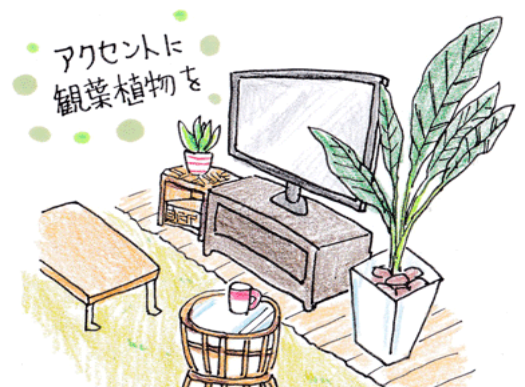
整ったリビング。でも何か物足りない…。そんな時は観葉植物を置いてみましょう。いつもの空間がオシャレになります。

### ◆お部屋のアクセントに

家族が集うリビングには、シンボルツリーになるような少し大きめの植物を置くとアクセントになります。テレビの横などにオーガスタやアレカヤシを置いてみましょう。テレビの横にグリーンがあると気持ちが和みます。ラタン家具などを置くと南国気分ですね。

### ◆空気をきれいにする植物

サンセベリアは空気清浄効果がとても高い植物です。ホルムアルデヒドなど有害物質の除去や、夜も酸素を出し続けるので安眠効果があります。寝室におすすめです。



## 夏バテに効く食材

暑い夏。食欲が落ちて冷たく簡単な食事で済ませがちですが、栄養が偏り余計夏バテがひどくなる可能性も。夏バテに効果的な食材を摂って、暑い夏も元気に乗り切りましょう。

### ■夏バテに効く栄養素と食材

#### 1. 豚肉

ビタミンB1やタンパク質が豊富な豚肉は夏に積極的に摂りたい食材です。疲労回復効果があるのはもちろん、豚肉に含まれるナイアシンには糖質や脂質をエネルギーに変換し、皮ふや粘膜の健康維持を助ける働きも。

#### 2. うなぎ

昔から夏バテ予防に効果が高いと言われているうなぎはとにかくビタミンが豊富。疲労回復効果だけでなく夏バテ予防に必要な栄養素も多く含まれています。

#### 3. レバー

タンパク質やビタミンB群の他にも鉄分や夏に必須なミネラルも豊富に含まれています。



#### 4. オクラ

オクラにはたんぱく質の消化・吸収を促す作用や、胃の粘膜を守る働きがあるムチンを多く含むほか、夏バテ防止に効果的なネバネバ成分のペクチンも豊富に含まれています。

#### 5. 枝豆

ビールのおともにぴったりな枝豆には実は疲労回復効果や免疫力アップが期待できるビタミン群が豊富。良質なタンパク質やミネラルもバランス良く摂取できる夏に嬉しい食材です。

#### 6. レモンや梅干し

レモンや梅干しには疲労回復効果やミネラルの吸収を促進させる働きなど、健康効果に役立つクエン酸が豊富。またレモンには紫外線対策に効果的なビタミンCも多く含まれます。

今年は中止が続いていた花火大会も各地で開催される予定です。新型コロナウイルス感染症の「第7波」が急拡大していて油断はできませんが、“日本の夏の風物詩”遠くからでも楽しみたいですね(^\_^)

#### 【夏季休暇のご案内】

誠に勝手ながら

8/11(木)～8/15(月)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。

## 今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ「方言で話す人」短期的ではなく長い目で見てモチベーションをキープさせられるようにすると吉。
- 2月生まれ「ノリの良い人」「自分の身体は自分で守る」が鍵。身体サインを見逃さないこと。
- 3月生まれ「人脈が広い人」人の言動に左右されないで。たとえ家族であっても関係ありません。
- 4月生まれ「骨太な人」知らず知らずのうちにストレスが溜まっている模様。気を付けて。
- 5月生まれ「ジャニオタの友人」「恋心」を思い出させてくれそうなドラマや映画、漫画など観れば愛情運UP。
- 6月生まれ「本音で話す人」正しいと思うことであっても、人の考えを何とかしようと思わないこと。
- 7月生まれ「ひょうきんな人」笑顔の時間が減っていませんか？お口周りのトレーニング不足かも。
- 8月生まれ「TVを観ない人」シンプルなライフスタイルが開運のカギ。
- 9月生まれ「有言実行の人」今までの堅実な準備のおかげで、ハードな場面も気力・体力的に乗り切れそう。
- 10月生まれ「大胆な女性」自分の「こだわり」が執着となり自身を苦しめている原因かも。
- 11月生まれ「お茶目な人」圧力に屈せず、自分の価値観に基づいた行動が鍵。
- 12月生まれ「個性的な友人」頑張るより楽しむ方へシフト。マイペースに過ごす幸運をつかめます。



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。