

KINOKAめーる

伍代幸夢店

キュートなアイシングクッキー

窓を開けると春の甘い香りが漂って来て、気持ちも明るくなる春、街のショーケースで可愛いクッキーを見つけました。表面がカラフルな色で覆われた、とってもキュートな今流行りのアイシングクッキーです。

アイシングクッキーは、砂糖と卵白を混ぜてクッキーの表面に塗り、乾燥させたもので、最近ではカラフルな色や模様でデコレーションされた、とてもオシャレなクッキーとして人気です。

正式名称は「ロイヤルアイシング」と言い、実はこのクッキーには長い歴史があり、発祥は18世紀まで遡ります。イギリスに砂糖が一般に流通し始めた頃、イギリス王室でケーキをデコレーションしたのが始まりとされていて、ロイヤルアイシングの「ロイヤル」とは王室の事を言います。

そして1769年にイギリスのエリザベス・ラッフォールドが料理書「The Experienced English Housekeeper」に初めてレシピを記載し、そこから広く作られるようになりました。あの可愛いクッキーにこんな歴史があったなんて！とびっくりしてしまいますね。

アイシングとは、冷やすという意味があり、クッキーの上の飾りが色づいた氷のように見え、アイシングと呼ばれるようになりました。

さてそんなアイシングクッキーをご家庭で作ってみましょう。市販のクッキーを使うと気軽にアイシングに集中できます。

- 粉砂糖200gと卵白1個分を、ツンとつのがたつくらいに泡立てます。
- 別のお皿にアイシングを取り分け、アイシングカラー（食紅）で色付けします。爪楊枝の先につけて少しずつ。
- クッキーの表面全体に塗る時は、スプーンで。模様を描く時は、オープンシートやセロファン紙でコルネ（絞り出しの袋15cm×15cm）を作り、色付けしたアイシングを入れて模様を描きます。完全に乾いたら出来上がり。

きれいにラッピングしてお友達にあげると喜ばれそうですね。可愛いアイシングクッキー、ぜひチャレンジしてみてください。

3月 March

啓蟄 (けいちつ)

大地が暖まり、冬眠していた虫たちが穴から出てくる頃。
柳の若芽が芽吹き始める時期。

ジンチョウゲ 花ことば
栄光・不死・不滅・永遠

冬も葉が落ちない常緑樹であり、春まだ浅い時期に、芳香を漂わせ春を感じさせます。



疲れがとれる睡眠の方法



最近疲れが取れないな~と思う時は、睡眠が正しく取れていないのも原因の1つ。疲れをとり、ぐっすり質のよい睡眠をとるためには、こういったことに心掛けたらよいかまとめてみました☆

①



寝る時間はいつも同じに心がけましょう

生活や睡眠のリズムを壊さないためにも、布団に入る時間はできる限り同じにするようにしましょう。

②



寝室の温度を整えましょう

夏は26~28℃、冬は18~23℃が快適な睡眠をとるための室温です。就寝後2時間は維持できるように冷暖房で調整しましょう。

③



約38℃の湯船に入る

就寝1時間前にぬるめの湯船に額に汗をかくまでつかると細胞が活性化し疲労回復にも効果的です。なお風呂上がりのビールは最高ですが、交感神経を刺激するので、アルコールは控えましょう。

④



リラックスした気持ちで就寝

お風呂の後にテレビ・ゲーム・スマホは副交感神経を刺激するのでやめましょう。クラシック音楽を聴いたり、アロマの香りをかぐなどしてリラックスした気持ちで眠りにつきましょ。



近年まれにみる豪雪から約1か月経ちましたが、皆さまのお宅は被害などございませんでしたでしょうか？
雪が溶けたら一度家のまわりの点検をしてみてください。雨どいが壊れているなどお困りごとが見つかりましたら、伍代工務店までご相談下さいませ。
豪雪により被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧をお祈りいたします。



今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ 「鼻が高い友人」心の余裕がない時は一人でゆったりとした時間を過ごす方がいいみたい。
- 2月生まれ 「読書家」失った自信を復活させられるとき。失敗や悔しさを晴らすチャンス到来。
- 3月生まれ 「活舌のよい人」様々な出会いや関わり方から意識が変わり、触発されて向上心が高まりそう。
- 4月生まれ 「スキンヘッドの知人」イベントを計画して吉。色々準備しているだけで幸せ気分全開。
- 5月生まれ 「ふくよかな女性」気分転換に旅に出掛けたり、誤解があれば誠実にフォローを。
- 6月生まれ 「姿勢のよい人」周囲の評価も刺激になり目標やお手本になる人に近づく努力ができる運氣。
- 7月生まれ 「理系の友人」セールやポイントでいい買い物を楽しめそう。
- 8月生まれ 「豪快に笑う人」考えても解決しない悩みや問題は一旦忘れて自分を解放して吉。
- 9月生まれ 「背の高い女性」成果を焦らず長期的にじっくり取り組むスタンスが大事。
- 10月生まれ 「歴史に詳しい人」コミュニケーションも活発になり、新しいネットワークが広がりそう。
- 11月生まれ 「誠実に話す友人」自分を責めず『休憩期間』と考えてスローライフを。
- 12月生まれ 「高い声の人」肩の力を抜き素直になってハートフルに接すると和やかムードに。



人の睡眠は何時間が良いと思いますか？

正しい睡眠時間は7時間が一番健康に良いといわれています。あなたの睡眠をより快適な状態に保ち、充実した毎日を送るためにはこれらのことを心掛け、疲れはその日のうちに解消するようにしましょう♪

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.koumnten



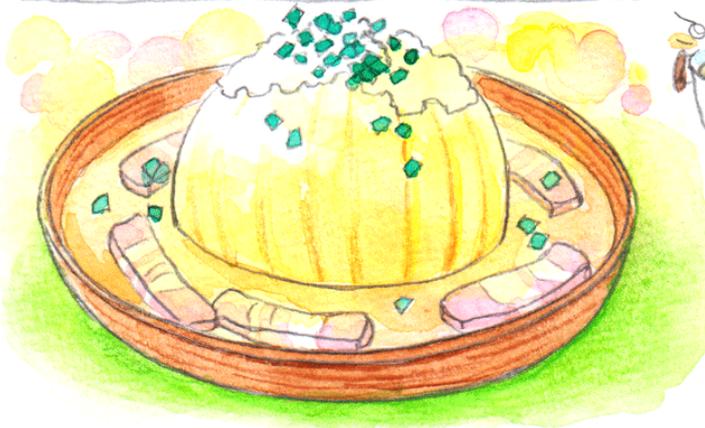
『木の香の家』は伍代のこだわり！
新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
適材適所を考え 皆様にご提案しています。



新玉ねぎのれごと煮

材料(4人分)

・新玉ねぎ	4個	・塩	少々
・水	適量	・こしょう	少々
・ベーコン	100g	・バター	大さじ1
※ローリエ	2枚	・粉チーズ	適量
※コンソメ(固形)	4個	・パセリ	少々



①新玉ねぎは皮をむいて、上下を切り落とし、浅い十字の切りこみを入れる。ベーコンは1cmの角切りにする。鍋にバターを溶かし、新玉ねぎとベーコンを入れ焼き色がつくまで焼く。

②鍋に、新玉ねぎがかぶるくらいの水と※を加え、煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで、じっくり煮る。



③塩、こしょうを加えて味をととのえ、器に盛り、粉チーズをかけ、パセリをのせて、できあがり。

新玉ねぎ

新玉ねぎや、玉ねぎには「ケルセチン」が多く含まれています。ケルセチンはポリフェノール的一种で、強い抗酸化作用を持っているので、血管をしなやかに丈夫なものにしてくれます。



たのしいこどもLife

大切な3歳まで

よく「三つ子の魂100まで」と言われますが、生まれてからの3年間でどんなふうになるのでしょうか？

◆人生の基礎の3年間

生まれてからの3年間は赤ちゃんから立てるようになり、歩き、言葉を話す事ができ、子供へと急成長する時期です。そしてこの3年間の間に人間の基礎の部分が出来上がる大切な時期なのです。

◆3年間で性格が決まる

3歳までに子供の脳は80%完成するそうです。その間に性格や個性がほとんど形成されます。3歳までの間に話しかけなかったり、テレビに子守をさせていると、人と接するコミュニケーションが苦手な子になります。反対にお母さんが向き合っている話しかける事が多い子ほど、人と上手に関わる事ができる積極的で明るい子に育ちます。大切な3年間、しっかり愛情を注いであげましょう。



あ、という間に過ぎってしまうこの時期を大切にしよう♡

◆なぜ3歳まで？

3歳と言うのは、ちょうど「物心がつく頃」なので。それまではいい、悪いの区別もはっきりとはつかず、本能のまま行動する事が多いのですが、それを親によってこれはいい、これは悪い、とひとつずつ教えられて、自分の意思で「こういう事なんだ」と判断できるのが、ちょうど3歳なのです。そして「三つ子」と言うのは小さい頃、という意味で、小さい頃に決まった性格は100歳になっても変わらないと言う事から「三つ子の魂100まで」と言うことわざで表現されるようになりました。

◆土台が大切

住宅に例えると、3歳までは基礎の部分です。基礎工事がしっかりしていないと家は傾いてしまいます。将来、立派な大人になるように、3歳までの子育てをしっかり頑張りましょう。

ハッピー住まいる！

～ほこり取り掃除入門～

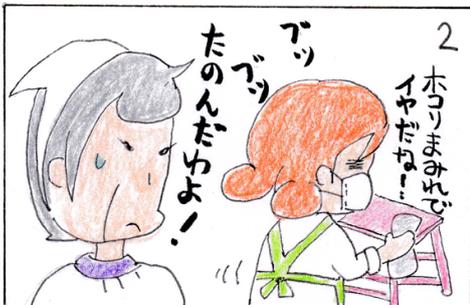


毎日掃除をしても、気が付けば家具の上にほこりが…。誤ったほこり取りをしていませんか？ お掃除に余計な手間がかかっているかも。

◆ほこり掃除の要は静電気対策

いつも見ているリビングのテレビや居室のパソコンの周り、気が付けばほこりが溜まっていますか？ 電化製品は、静電気の影響でほこりが集まりやすいのです。

このことからわかるように、ほこり掃除の要は静電気対策なのです。厄介な静電気も、正しい手順でほこり掃除を行えば対策できますので、手順を踏まえてお掃除していきましょう。



◆ほこり掃除の手順

まずは窓を開けて換気します。

次にほこりのもととなりやすい布製品やソファなどに掃除機から順に掃除機をかけていきましょう。

さていよいよほこりの気になる箇所ですが、まずは表面のほこりを取り除きます。この時に必ず「乾いたもの」で除去するのを忘れないでください。いきなり濡れた雑巾でホコリを拭くと「とり残し」が発生するので、掃除の手間を軽減する大事な工程です。ドライタイプのほこり除去シートか布で行いましょう。

最後に水1リットルに対して5mlくらいの柔軟剤を入れて特製の洗剤液を作り、その洗剤液で濡らした雑巾を、固くしぼって拭きましょう。電化製品ではない箇所にはスプレーボトルに入れて、噴霧してもOKです。

実は柔軟剤には静電気防止効果のある成分が配合されているので、ほこりを寄せ付けにくくするのです。

さらにはお掃除箇所のコーティングもしてくれるので、手垢などの他の気になる汚れも予防してくれます。



ほこりのない状態を長持ちさせるためにも、部屋の換気はこまめに行って、定期的なお掃除を心がけましょう。



◆ひとくちメモ◆

目線より上にあるほこりは見落としがちに。定期的にカーテンレールの上なども見て、ほこり掃除を。

今月のインテリア

ドレッサーのコーナーを作ろう

◆棚の上にコーナーを作ろう

お出かけ前に全身を鏡に映す事はとても大切です。リビングの隅に書類などの乗った棚があれば、その棚の上を利用して大きめの鏡を置いてみましょう。ドレッサーは女性の憧れ。リビングの隅に自分だけのオシャレなコーナーがあると嬉しいですね。

◆小物を置くとオシャレに

鏡の前にガラスのキャンディーポットを置いて、コットンやアクセサリーなどを入れると、とても雰囲気があって素敵です。毎日のメイクが楽しみになります。棚と鏡の材質や、雰囲気を合わせるのがポイントです。

