

# KINOKA めーる



## 伍代幸夢店

### 琥珀色の貴腐ワイン

フランスの南西、ボルドー地方を流れるガロンヌ川左岸にあるソーテルヌ地区は、世界で有数の貴腐ワインの産地として有名です。琥珀色に輝く憧れの貴腐ワイン。一口飲むと、その甘い誘惑に誰もが虜になってしまいます…。

貴腐ワインは、「貴腐ブドウ」という糖度の高いブドウを原料に作られた甘口のワインのことで、完熟したブドウに貴腐菌（ボトリティス・シレネア）がついてできたのが貴腐ブドウです。もともとは辛口用に作られるブドウと同じものなのですが、ブドウに貴腐菌がつくことによって、菌の中の細い糸状の細胞がブドウの中に入り込み、果皮の組織が破壊され、ブドウの中の水分が蒸発して、糖分などのエキスがギュッと詰まったブドウになるのです。

この貴腐化したブドウは、ある一定の条件が揃う場所ではしかできません。その条件とは「ブドウが熟す秋に、午前中に霧がたちこめ午後には晴れること」です。ソーテルヌ地区にあるソーテルヌ村とバルザック村は、ガロンヌ川とシロン川に面していますが、シロン川は森から流れてくるため、ガロンヌ川より水温が低くなっています。そのため、この二つの川の水温の差が朝方に霧を発生させ、日中は乾燥して晴れるので、ブドウの水分が抜けやすく、貴腐ワインができる条件が揃っているのです。

ソーテルヌ地区で生産される「ソーテルヌ」は、ドイツの「トロッケンベーデンアウスレーゼ」とハンガリーの「トカイ」とともに、世界三大貴腐ワインといわれています。貴腐ワインはトロンとした飲み口と甘さが特徴なので、デザートワインとして飲まれることが多いのですが、よく冷やして前菜と一緒に食前酒として飲むのもおすすめです。

貴腐ワインと相性のいい定番の食材は、フォアグラです。貴腐ワインの甘さとフォアグラのこっくりとしたテイストがよく合います。フォアグラは日常ではなかなか入手しにくいので、缶詰やパテを使って、パンやクラッカーに塗ると気軽に楽しめます。

そして何といてもぜひ合わせたいのがブルーチーズです。ブルーチーズの塩味が貴腐ワインの甘さをほどよく引き出してくれて、つつい手が伸びる美味しさです。いろいろな種類のチーズと一緒に飲むのもいいですね。ドライフルーツならイチジクやマンゴー、パイナップルなど、黄色系のフルーツと相性がバツグンです。その他、ナッツやチョコレートもよく合います。飲む時は常温だと必要以上に甘みが強くなるので、よく冷やして飲むのがおすすめです。

一度は飲んでみたい貴腐ワイン。琥珀色の世界に浸って優雅な時間が楽しめます。この秋はぜひ、貴腐ワインに挑戦してみませんか？



## 9月 September

よく見られる地域

全国の市街地から山地にかけて見られ、木の洞などで子育てをします。



野鳥

### シジュウカラ

首からお腹にかけてネクタイのような黒い行線模様があり、オスは下腹部が太くなっています。鳴き声は「ツピーツピーツピー」「ジュクジュク」。

# 冬瓜のほたてあんかけ

## 材料(4人分)

・冬瓜	1/4個	醤油	大さじ2
・ほたて缶詰2缶(A)		本みりん	大さじ2
・しょうが	少々	酒	大さじ2
・だし汁3カップ		片栗粉	大さじ1
・枝豆	適量(B)	水	大さじ1



①冬瓜は種とわたを取り、皮を剥いて、3cm角くらいに切り、下茹で(竹串が通るくらい)する。

②鍋にAと、だし汁、①を入れ中火で10分程煮る。



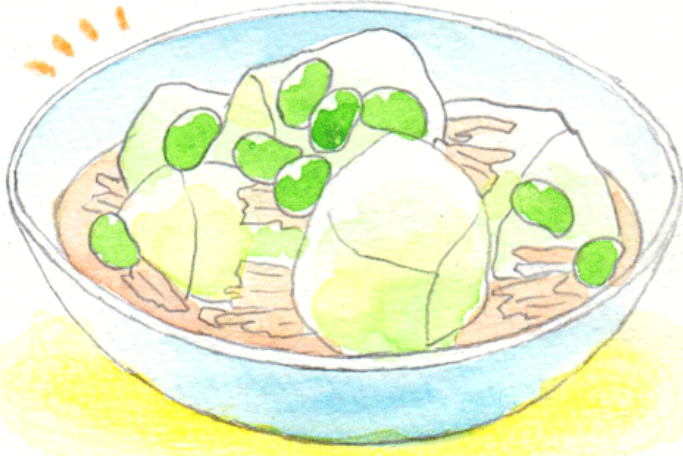
③②にサヤから出した枝豆と、ほたて缶詰を汁ごと入れ、2分程煮る。Bでとろみをつけ、器に盛る。すりおろしたしょうがを飾れば、できあがり。(冷やしても良い)



## \* 冬瓜 \*

～ 選び方 ～

- ・ずっしりと重みのあるもの。
- ・カットされている場合、切り口がみずみずしく、真っ白なものが新鮮。また、種の部分まで実が詰まっているものがおすすめ。



# げんき辞典

## 食べ物で貧血予防対策

体がだるい、疲れが取れない、めまいや頭痛がするなど、さまざまな症状が現れるつらい貧血。貧血の原因や、貧血予防に良い食べ物と悪い食べ物をご紹介します。

### ■貧血＝血が足りないわけではない？

貧血の原因は、酸素とくっつき全身へ酸素を送り届ける役割を持つ血液中のヘモグロビンの減少です。これにより全身が酸素不足で酸欠状態になり、めまいや倦怠感といった貧血の症状が起きるのです。その貧血の種類として最も多いのは、ヘモグロビンの重要な材料のひとつである鉄分不足による『鉄欠乏性貧血』です。

### ■貧血予防に良い食べ物

#### ・鉄分の含まれる食べ物

レバー、赤身肉、赤身の魚には吸収率の良いヘム鉄が、しじみ、あさり、ひじき、わかめ、大豆、きなこ、あずき、ほうれん草、プルーンには吸収率低めの非ヘム鉄が多く含まれます。



### ・たんぱく質、ビタミンCの含まれる食べ物

たんぱく質は肉、魚、卵、大豆・大豆製品に、ビタミンCはピーマンやブロッコリーなどの野菜、キウイやレモンなどの果物に多く含まれ、どちらも非ヘム鉄の吸収率をアップします。

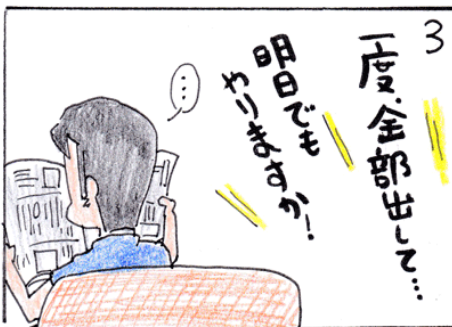
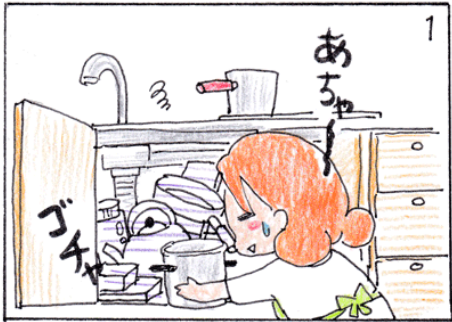
### ・ビタミンB12、葉酸、銅を含む食べ物

ビタミンB12は牡蠣、しじみ、あさり、鮭に、葉酸はのり、レバー、煎茶、緑黄色野菜に、銅は魚介類、レバー、大豆・大豆製品に多く含まれ、どれも赤血球合成に必要な栄養素です。

### ■避けた方がいい食べ物

スナック菓子やインスタント食品などの加工食品に含まれるリン酸は、鉄の吸収を防げます。また、緑茶や紅茶、コーヒーなどに含まれるタンニンも鉄の吸収を妨げるので、食事中に濃い緑茶やコーヒーを飲むのは避けましょう。

# ハッピー住まいる！ ～ シンク下のお掃除 ～



気付くと発生しているシンク下の嫌な臭い。久しぶりに開けた時の臭いは本当に嫌なものですよね。キッチン全体を清潔に保つためにも、定期的にお掃除をするようにしましょう。

## ■シンク下の臭いの原因は？

シンク下は中に通っている排水管の影響で湿気がこもりやすい上に気密性が高く、じめじめとした環境になりがちです。調理器具を収納している場合、完全に乾燥させず少し湿ったままで片付けたりするとさらに湿気がこもります。またシンク下を収納スペースとして活用しているため、普段お掃除をしていない方がほとんどでしょう。それらの原因により、汚れやカビ、雑菌が繁殖し、嫌な臭いが発生するのです。

## ■定期的なシンク下の掃除方法と消臭対策

### 【用意するもの】

台所用中性洗剤、アルコール除菌スプレー、雑巾

- ①シンク下に収納しているものを全て取り出す。
  - ②中性洗剤を薄めた液を雑巾につけ、調味料などの汚れを拭き取る。
  - ③しっかり水拭きをする。
  - ④アルコール除菌スプレーを使い、天井、側面、床など収納スペース全体を拭き上げる。
  - ⑤しばらく扉を開けたままにして乾燥させる。
  - ⑥出したものを元に戻して完了。
- 晴れた日には扉を開けて普段から換気を行いましょう。除湿剤を置くことで湿度を下げることもできます。また、口の広い瓶に入れた重曹や炭には消臭効果があるので、臭い対策におすすめです。

### ◆ひとくちメモ◆

シンク下から下水のような臭いがする場合は、配管に隙間がある可能性があります。隙間から臭う場合は防臭ゴムやパテ、耐水性補修テープなどで隙間を埋めると臭わなくなりますよ。

## 今月のインテリア

\*\*ブリキで楽しいお部屋\*\*

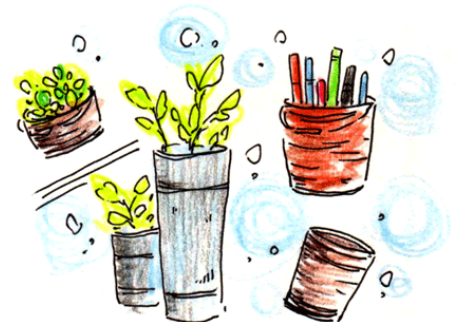
人気のブリキ雑貨を使って、お部屋の模様替えをしましょう。気分も変わって楽しくなります。

### ◆小さな観葉植物を入れて飾ろう

ブリキの小さなバケツをミニ観葉植物の鉢カバーのようにして、いろいろな場所に飾りましょう。トイレの中や、玄関、キッチンなどに飾ると楽しさが倍増します。

### ◆文房具やキッチンの小物入れに

つい散らかってしまうボールペンやクリップなどは小さなブリキ缶に。ブリキのバケツにはスリッパを収納してみましょ。スティックシュガーやスプーンを入れたり、すぐに使うふきを丸めて立てても可愛いですよ。



## 「夏休みワークショップ」ご参加ありがとうございました！



7月31日、8月7日、8月21日、8月28日（土）  
ワークショップを開催しました。  
今回、企画したのは「時計」と「組木トレー」でした。  
ご参加いただいた方々、どうもありがとうございました。

皆さん、最初は慣れない道具に戸惑いながらも  
徐々に上手な手つきで、立派な作品を作ってくれました。  
楽しんでもらえていたら嬉しいです(\*^\_^\*)

また、このような企画を考えていこうと思うので、  
ぜひ、ご参加ください。  
次の企画をお楽しみに♪



今年の十五夜は“9月21日”です。  
地方では「お月見どろぼう」という風習がある  
そうです。

子供は月からの使者と考えられていて、  
その子供たちにお供えものを盗まれることは  
縁起がよいとされ、盗んだものを食べた子供は  
長寿になるとか。

現在でも子供たちが「お月見どろぼうでーす」  
などと声をかけて各家を周り、お菓子をもらう  
風習が残っている地域もあるそうです。

昔は日本各地の農村で行われていた  
行事だそうです。

まるで日本版「ハロウィン」ですね。



## 今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「読書家の友人」迷ったらチャレンジを。リピートに繋がるような嬉しい発見があるかも。
- 2月生まれ** 「アニメに詳しい人」好きなモノに触れると幸せ気分がUP。心機一転する出来事の予感も。
- 3月生まれ** 「帽子の似合う人」キッチンと向き合うことが大事。片付けリストをつくってみるのも Good。
- 4月生まれ** 「タフな人」なるべく一人で過ごさず、理解者と共に過ごせば心配事も減り明るい表情に。
- 5月生まれ** 「食いしん坊」周囲に流されず自分らしく行動することを心がけて。
- 6月生まれ** 「多才な人」今しかできない事を楽しめば思い出もスキルも増えます。
- 7月生まれ** 「聞き上手な人」自ら探し見つけることで刺激的に過ごせる模様。
- 8月生まれ** 「食通の人」ポーカークフェイスで乗り切ってサラッと流せば笑顔の時間が増え運気もUP。
- 9月生まれ** 「にこやかな人」当たり前なことに注目すれば、何気ない風景もキラキラ輝いて見えるかも。
- 10月生まれ** 「華やかな女性」不要なポイントカードは処分してスッキリ。衝動買いも減り金運もアップ。
- 11月生まれ** 「スポーツ選手」オンオフの切り替えがポイント。充実させれば明日への活力上昇。
- 12月生まれ** 「年長者」「人のため」より、まずは自分。あなたが Happy なら人にも分けてあげられます。



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。