

発行日 2022年 2月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

ココアにトッピング

寒い夜は温かいココアが飲みたくなりますね。ストーブの前でフーフーと冷ましながら飲むココア。心もポッと温かくなりそうです。

ココアのことをアメリカでは「ホットチョコレート」フランスでは「ショコラショー」と呼び、どちらも「熱いチョコレート」の意味になります。実際にはココアとチョコレートは製造工程が違いますが、どちらもカカオ豆から作られています。カカオには7種類ものポリフェノールが含まれており、血圧低下や動脈硬化の予防に効果があります。そんな栄養満点のココア。そのまま飲むのも美味しいですが、いろいろなものをトッピングして、違った味を楽しんでみましょう。

まずは美味しいココアの作り方から。ココアパウダー（純ココア、ピュアココア）を小さじ山盛り2杯ほど鍋に入れます。お好みで砂糖も少々。少量の牛乳を加えて、滑らかなペースト状になるまでよく練ります。この時しっかり練るとコクやツヤが出て美味しいココアになります。牛乳140ccを少しずつ混ぜて、沸騰直前に火からおろします。カップに注ぐと美味しいココアのできあがりです。

さて、ココアに何をトッピングしましょうか…？
一番のおすすめはマシュマロです。カップに注いだココア

にマシュマロを2～3個浮かすように入れます。シナモンをかけて、ラム酒を少し垂らすと美味しいマシュマロココアになりますよ。ふわふわのマシュマロが口の中でとろんと溶けて、とても幸せな気分。スプーンでかきまぜながら、甘くて温かいココアをゆっくり味わいましょう。

香辛料を少し足しても美味しいココアが完成します。意外と合うのがコショウです。温かいココアにコショウをふた振り。体がホカホカしてスパイスの効いた大人の味になります。ショウガも同じく体が温まります。チューブのショウガをお好みで温かいココアに足してみてください。ココアとショウガは相性もバッチリ。そしてなんと塩も合います。塩キャラメルのイメージで、塩をふたつまみ入れてみましょう。甘くてちょっぴり塩辛い、バツグンの美味しさです。

そして、カフェモカ風にしたい方にはコーヒーと混ぜるのがおすすめです。ココアパウダーの半分の量のインスタントコーヒーを加えます。ホイップした生クリームをのせたり、チョコレートを削ってのせたり。ほろ苦さが漂うカフェモカ風のココアはいかがですか？

身近なものをトッピングして楽しめるココア。寒い夜にぜひお試しください。



2月 February

よく見られる地域

主に山に生息する日本固有の鳥です。
北海道や沖縄では見られません。



野鳥

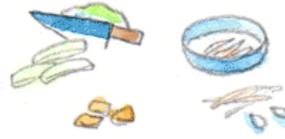
アオケラ

ムクドリより少し大きく、オスは頭が後頭部まで赤い色をしています。ピーという、かん高い声で鳴きます。

白菜とザーサイのスープ

材料(4人分)

・白菜	4枚	・ごま油	大さじ2
・ザーサイ	20g	かつおだし	3カップ
・長ねぎ	1/2本 ※	醤油	小さじ2
・ごま	少々	塩	少々



①白菜は短めのせん切りに、ザーサイは粗みじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにし、水に10分程さらして水気をきっておく。

②鍋にごま油を熱し、①の白菜とザーサイを炒める。白菜がしんなりしたら、※を加えてひと煮立ちさせる。



③②を器に注ぎ入れ、①の白髪ねぎと、半ずりにしたごまを散らせば、できあがり。

★白菜★

～ 選び方 ～

- ・まるごとの場合…ずっしりと重く、葉先まで巻きがしっかりしているもの。
- ・カットされている場合…断面が平らで、葉がぎっしりと詰まっているもの。



たのしいこどもLife

子供と恵方巻を作ろう

恵方巻とは何なのかを子供と話をしたことがありますか？ 今年は何方巻のいわれや方角の決め方、なぜ食べ終わるまでは話をしてはいけないのかなど、子供と話をしながら一緒に作ってみましょう。

◆恵方巻とは

江戸時代から明治時代にかけて、節分や商売繁盛を祈って食べるようになったのが始まりといわれています。七福にちなんで7種類の具を入れて巻くようになったのもこの頃からです。

◆なぜ食べ終わるまで話してはいけないか

一本丸ごと食べることで幸福や商売繁盛の運を一気にいただくということを意味しています。

◆方角はどのようにして決まるか

恵方が毎年変わるのは、福德を司る神様が年ごとに居場所を変えるためといわれています。方位はその年の十干で決まります。



◆子供が喜ぶ恵方巻

・オムライス恵方巻

お子様が好きな具材でチキンライスを作り、薄焼き卵で巻くだけ。中心にウインナーを入れて巻くと断面がかわいらしいですよ。

・牛肉甘辛煮恵方巻

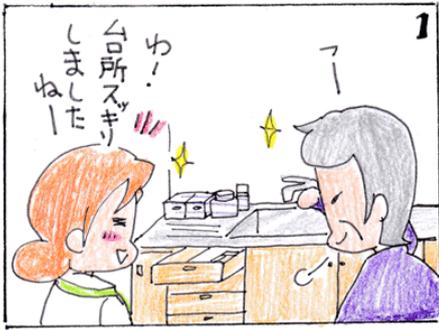
牛肉を人参や玉ねぎと一緒に炒め、甘辛く味付けてレタスと一緒に巻きます。彩りもよくなります。

・混ぜご飯恵方巻

カニカマ・ツナ・卵など、お子様が好きな具材を小さく切り、あらかじめご飯に混ぜ込んでから海苔に巻くことで、子供でも簡単に巻くことができ、食べやすくなります。

7品目にこだわらず、食べ終わった後「何品目入ってたでしょう？」なんてクイズにしても盛り上がるかもしれません。是非ためしてみてくださいね。

ハッピー住まいる！



食品や調理器具、食器等々なにかとゴチャゴチャしがちなキッチン収納。どこに何を収納すればいいのかわからない、料理しやすいキッチンを目指すためのキッチン収納術をご紹介します。

■縦・横の収納位置を意識して作業効率を高める！

システムキッチンの収納エリアは大まかに上から吊戸棚、収納上部、収納下部で、横のスペースは水まわり、作業台、コンロまわりに分けることができます。システムキッチンを使用する際、使う物を縦横の動線に合った正しい位置に配置することで収納効率を高めるだけでなく調理がしやすくなり作業効率がぐんとアップしますよ。

■どこに何を収納する？

収納場所は「使用頻度」と「収納する物の重さ」で決めます。キッチンの上段には使用頻度が低く軽い物を、中段には使用頻度が高い物を、下段には使用頻度が低く大きい物、重い物をそれぞれ横のスペースに合わせた内容で収納するようにします。ぜひ収納例を参考にしてみてください。

☆水まわり（シンク）スペース

吊戸棚…食品保存容器、お弁当箱、水筒、季節の調理器具
シンク下収納上部…ザル、ボウル、軽量カップ、おろし器
下部…ガラスボウル、やかん、キッチンお掃除グッズ

☆作業台スペース

吊戸棚…ラップ、キッチンペーパー、ポリ袋、粉類
作業台下収納上部…カトラリー類
中部・下部…液体調味料、油、缶詰、ストック食品

☆コンロまわりスペース

グリル横収納…塩、胡椒など小さい調味料
コンロ下収納上部…フライパン、蓋、鍋、調理器具
下部…土鍋、カセットコンロ、ホットプレート

◆ひとくちメモ◆

収納下部が開き戸タイプの場合は、高さを無駄なく活用できるキッチンラックが便利です。中でも伸縮式はキッチンに合わせて自由にサイズ調整ができるのでおすすめです。

今月のインテリア

スリッパで足元を温かく

お家に帰ったら温かいスリッパに包まれて足元もほっこり。冷えから守ってくれます。どのタイプがお好みですか？

◆ルームブーツで温かく

ルームブーツはとても温かく、履いていて安心感があります。足首が冷えると足先の血行が悪くなり、冷えにつながります。足首をしっかり温めましょう。足首の上で折り曲げるタイプは、衿のようで可愛いデザインです。

◆可愛いニットのルームシューズ

中がボアになっているルームシューズは履き心地がバツグンです。足にピッタリフィットするので廊下や階段でも安心です。可愛いルームシューズはおうち時間が楽しくなりますね。



「こどもみらい住宅支援事業」が始まります！

補助対象 令和3年11月26日～令和4年10月31日までに契約したものに限り。



- 子育て世帯・若者夫婦世帯による住宅の**新築**
- 住宅の**リフォーム**

<p>① ZEH</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ZEH ・Nearly ZEH ・ZEH Ready ・ZEH Oriented <p>定額 100万円/戸</p>	<p>② 認定住宅</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認定長期優良住宅 ・認定低炭素建築物 ・性能向上計画認定住宅 <p>定額 80万円/戸</p>	<p>③ 一定の省エネ性</p> <ul style="list-style-type: none"> 断熱等級4かつ一次エネ等級4以上の住宅 <p>定額 60万円/戸</p>
---	--	---

上限補助額		左記以外の世帯	
子育て世帯又は若者夫婦世帯	左記以外の世帯	左記以外の世帯	左記以外の世帯
既存住宅を購入しリフォームする場合	左記以外のリフォームをする場合	安心R住宅を購入しリフォームする場合	左記以外のリフォームをする場合
60 万円/戸	45 万円/戸	45 万円/戸	30 万円/戸

【対象】
 子育て世帯（18歳未満の子を有する）
 or
 若者世帯夫婦（どちらかが39歳以下）

- いずれか必須
- 開口部の断熱改修
 - 外壁、屋根、天井の断熱改修
 - エコ住宅設備の設置
- 任意
- 子育て対応改修
 - 耐震改修
 - バリアフリー改修
 - 空気清浄・換気機能付エアコン設置 等

新築に関しては、子育て・若者世帯対象ですが、リフォームに関しては世帯問わずに申請可能なので、リフォームをお考えの方には朗報です 🍀

*詳しくは「こどもみらい住宅支援事業」事務局 **0570-033-522** まで

雪が降る季節になり、毎日の雪かきに嫌になりますよね(_ _)

運動量は運動強度であるメッツという値で表現されることが多いのですが、野球で5.0メッツ
 バドミントンで5.5メッツ なのですが、雪かきはなんと6.0メッツだとか(°_°)!!

雪かきは心も体力も消耗しますが、健康のために運動していると思ってお互いがんばりましょう(T_T)/

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「節約家の友人」人目を気にするより自分自身が心地よいと感じる状態に近づけることから始めて。
- 2月生まれ**「憧れの先輩」何事も前向きにとらえれば素晴らしい活躍に繋がる暗示。自信を持って積極的に。
- 3月生まれ**「愉快な女性」目先のことにとらわれず物事を客観的に見ることが開運のヒント。
- 4月生まれ**「達筆な人」お節介を焼くより、自分のことに意識を集中して。
- 5月生まれ**「スリムな友人」疲れやネガティブな感情は翌日に持ち越さないこと。汗や老廃物は出し切って。
- 6月生まれ**「親切な人」臨機応変に対処したりスピーディーに決断することが大事。
- 7月生まれ**「同い年の人」散歩や体操など、軽い運動でリフレッシュすれば余計な出費がダウン。
- 8月生まれ**「正直な人」気にしないで自分の感性に従っていれば話の通じる人が現れます。
- 9月生まれ**「愛煙家」しんどい時こそ「笑って」。軽く微笑むだけでも心にゆとりができそう。
- 10月生まれ**「師匠・コーチ」焦らず自分でコントロールできる範囲で環境を整えて吉。
- 11月生まれ**「スマイル美人」行きたかった場所や、やりたいことにすぐに取りかかって吉。
- 12月生まれ**「読書家の友人」視点を変えると、ユニークな発見と気付きあり。



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。