

発行日 2022年12月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店

## クリスマスはスパイス料理で

トルコの首都、イスタンブールにあるエジプシャンバザール。そこは別名スパイスバザールともいわれ、何千種類ものスパイスが売られています。中に入るとスパイスの香りがあたり一面に漂います。チリペッパーやターメリック、茶葉など、カラフルなスパイスが山盛りに…、歩くだけでも心がワクワクするバザールです。

黒海とマルマラ海を結ぶボスポラス海峡の近くにあるエジプシャンバザールは、1600年頃、モスクの一部として建てられました。その後、1750年頃にエジプトから多くの香辛料を輸入し扱うことになったため、スパイスバザールとして発展し、トルコの台所と呼ばれるようになりました。アーチ形の天井をしたイスラム建築で、異国情緒たっぷりです。

スパイスは昔から料理に使う他、防腐剤や滋養強壮によいとされてきました。紀元前3000年頃の古代エジプトでは、魂を宿すミイラを作るために防腐力の強いクミンやシナモン、クローブなどが使われました。また、ピラミッド建築の際には、炎天下の労働者たちがニンニクを食べて体力を維持していたそうです。やがて、スパイスが貴重な時代を経て、貿易によりヨーロッパやアジアに広がりました。

普段何気なく使っているスパイスですが、こんなにも深い歴史があったのです。今年のクリスマスには、ご家族で囲む食卓に、スパイスを使った料理や飲み物を添えてみませんか。

簡単でクリスマスにおすすめなのが、タンドリーチキンです。ヨーグルトに塩コショウ、レモン汁、おろしにんにく、おろししょうが、パプリカ、チリパウダー、ナツメグ、コリアンダー、ガラムマサラ、お好みでケチャップを加えた中に鶏肉を入れ、ビニール袋の中で揉みこみ、1時間ほど冷蔵庫で寝かせます。皮目から焼き、裏返して蓋をして7分ほど蒸し焼きにしたら出来上がり。スパイスのいい香りが広がります。

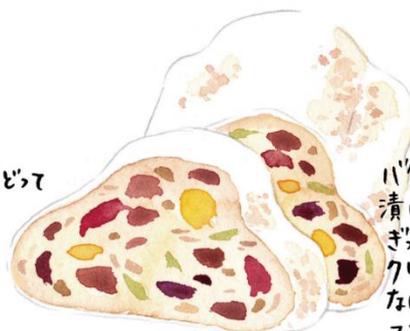
パーティー気分になりたい時は、ホットワインを作ってみましょう。鍋にコップ1杯分のワインと少量のシナモンスティック、クローブ、スターアニス、レモン汁などを入れ、火にかけます。お好みではちみつや砂糖を加え、沸騰直前に火からおろしカップに注ぎます。レモンやオレンジの輪切りを浮かべると風味も出ておいしくなります。

遙か昔から伝わるスパイス。今は私達の食卓を彩り、体もほかほか温めてくれます。クリスマスや冬の食卓に、スパイスを使ってみませんか。

## 12月 December

### 由来

粉砂糖が、おくみに包まれた幼子イエスを形どっているように見えることから、ドイツではクリスマスの贈り物として司教様に献上されていました。バターを使えるようになった15世紀後半、現在の華やかなお菓子へと変わります。



### 焼菓子

### シュトレン

バターたっぷりの生地に、洋酒清けたドライフルーツやナッツがぎっしり詰まったパン。クリスマスまでの1か月、味がなじみ、熟成していくのをスライスして少しずつ楽しめます。

クリスマスに  
どうぞ!

# リースサラダ

## 材料(4人分)

- |            |            |    |
|------------|------------|----|
| ・ブロッコリー1株  | ・レタス       | 適量 |
| ・ミニトマト 適量  | ・ゆで卵       | 2個 |
| ・ハム 3枚     | ・好みのドレッシング |    |
| ・スライスチーズ3枚 |            | 適量 |



①ブロッコリーは小房に分けてゆで、ザルにあげそのまま冷やす。ミニトマトは半割りにし、ゆで卵は輪切りにする。レタスはひと口大にちぎる。チーズとハムは星形で抜く。

②器に、ブロッコリー、レタスをリース状に盛る。ミニトマト、ゆで卵、ハム、チーズを飾り、好みのドレッシングをかけるのできあがり。



## ★ブロッコリー★ ~ 選び方 ~

- ・全体的に締まりがあり、中央部が盛り上がっているものがおすすめ。
- ・つぼみが固く締まり、緑色が濃いもの。
- ・茎にツヤがあり、傷や変色がないもの。



# あなたの beauty

## 顔ストレッチで 表情筋を緩めよう

マスク生活が長引いていますが、マスクで見えないと油断していませんか？ もしかするとマスクの下で顔が少しずつたるんでいるかもしれません。顔ストレッチで弛みの改善と予防をしませんか？

### ■表情筋ってなに？

身体の筋肉と同じく顔もたくさんの筋肉で作られています。人の表情はこの筋肉によってさまざまに変化しますが、鍛えていないとどんどん衰えて弛みの原因になってしまうのです。



### ■どんな効果があるの？

顔をストレッチすることで

- ・リフトアップ
- ・むくみやくすみの解消
- ・弛みの解消

など、女性にとって、うれしい効果が期待できると言われています。むくみやたるみが改善できれば小顔効果も期待できますね。



### ■弛みに効く簡単ストレッチ

自覚していなくても、年齢を重ねていくとお顔の筋肉は固くなり弛みの原因にもなってしまいます。

### ●簡単にできる表情筋のトレーニング

「ウー」の口で唇を突き出してから、口角と頬を引き上げるイメージで「エー」の口に。これを15回で1セットとします。ポイントはウーとエーの口をメリハリをつけて動かすことと、口角をしっかり引き上げることです。

### ●マリオネットライン(口角から顎に向かってできるライン)に効くストレッチ

頬を思いきり膨らませてから、思い切り凹ませます。10秒~15秒リズムカルに動かしてみてください。

マスクで見えないと、知らないうちに弛みがちなフェイスライン。表情筋を動かして弛みをブロックしたいですね。



## 「寒い冬もエコで暖かく！効率のよい暖房の使い方」

寒いなと思ったら、つい手をのばしてしまうエアコンのスイッチ。

そこでエアコンの効率的な使い方と、エコな暖房器具をご紹介します♪



### ● エアコンの使い方を工夫する

#### ① 風を下向きにする。

暖かい空気は上に行ってしまう。風を下向きにすることで足元もしっかりと暖められます。

#### ② 自動運転モードにする。

エアコンをつけていても「寒い」と感じると、つい設定温度を上げたくりますが、電気代のUPの原因に。温度を上げるより風量を強くする方が部屋は温まります。

自動モードにしておけば、電気代の節約になります。

#### ③ サーキュレーターを取り入れる。

「寒いのに・・・」と思うかもしれませんが、天井付近にたまりがちな暖かい空気を循環させることで、部屋全体があたかくなります。エアコンの対角線上の隅におくのがおすすめ☆

### ● コスパのよい暖房器具

こたつ・・・昔ながらの暖房器具ですが、電気代は1時間あたり4～5円です。

電気ひざかけ・・・家に一人にいるときのおすすめ。大きいサイズで身体を包めばほかほか(\*´ω`\*)

電気代も1時間あたりわずか約2円！



2022年も残すところ1ヵ月余りとなりました。今年も「幸せが生まれる家づくり」のお手伝いできたこと、心より感謝いたします。本当にありがとうございました。

来年もさらに、みなさまに満足して頂けるように努力いたしますので、宜しくお願い致します m(\_)\_m

師走を迎え、何かと気ぜわしい毎日かと思いますが、体調を崩さないように気を付けてください。

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。



## 今月のラッキーパーソン

**1月生まれ**「美髪な女性」生活向上に繋がるようなお金の使い方が吉。有意義な「自己投資」になります。

**2月生まれ**「多才な人」調子に乗るとお喋りが過ぎるので気を付けて。「口は禍の元」を心得て。

**3月生まれ**「たれ目の友人」季節を感じるイベントに参加してフレッシュな力をチャージして。

**4月生まれ**「丁寧な人」様々な作戦を駆使するより真っ直ぐな気持ちが幸せを呼び込む暗示。

**5月生まれ**「自分と似ている人」頭の働きの鈍くなったり話が入ってこないことも。合わない人とは離れて吉。

**6月生まれ**「美意識の高い人」問題を軽視するのもNG。客観的な視点と判断力が問われる模様。

**7月生まれ**「車好きな友人」創作意欲が湧いたら無心になってやってみるのも Good。

**8月生まれ**「手足が長い人」母校、思い出の地や懐かしい場所が吉。初心に戻れ、大切なことに気付けそう。

**9月生まれ**「物知りな人」真面目にやろうとすると重圧に負けてしまうことも。時にはいい加減さも必要。

**10月生まれ**「趣味仲間」思い出に残るようなお金の使い道が人生の宝に。

**11月生まれ**「底抜けに明るい人」ハツラツとした人の傍にいと良い刺激を受けそう。

**12月生まれ**「心許せる人」ポーカークフェイスで態度に出さずサラッと受け流して吉。

