

KINOKA めーる

伍代幸夢店



いわし雲を見た日に

虫の声が聞こえて、朝晩しのぎやすくなりました。日中はまだ暑さが残りますが、空にはいわし雲が出ています。もう秋ですね。空が高くなって気持ちのいい季節の始まりです。

秋は大陸からの移動性高気圧に覆われて空気が乾燥するので、空気中のチリなどがなく、空が青く澄んで見えます。そして雲の種類によって上層部、中層部、下層部と高さが変わり、いわし雲は上層部にできるので、抜けるような青空高く、空一面にいわし雲が広がって見えます。その広がった姿がいわしの群れのように、または魚のうろこのように見えるので、いわし雲やうろこ雲などと呼ばれています。

いわし雲より、もう少し大きな雲のかたまりが空全体を覆っているのがひつじ雲。この雲は、いわし雲よりもう少し低い位置に現れます。

いわし雲を見た2~3日後に、ひつじ雲が出たら翌日雨になる、と昔から言われていますが、いわし雲やひつじ雲は、前線や低気圧が近づいている時に現れるので、だんだんと雲の隙間がなくなり、雨雲になっていきます。

青い空や夕焼け空にいわし雲やひつじ雲が出ていると、とてもきれいなのに雨を連れて来るんですね。皆さんの住まいの地域では、今日はどんな雲が出ていますか？

その後のお天気はさておき、いわし雲を見た日は「秋だね～」と心が穏やかになりますね。そんな日の夕食にいわしのお料理を食べてみたくありませんか？

昔ながらのいわしのしょうが煮や梅煮、フライも美味しいですが、ちょっと目先を変えて、洋風のレシピはいかがですか？ いわしを三枚におろし、塩をふって臭みを抜いた後、小麦粉をまぶし、オリーブオイルで焼き、トマト缶と固形ブイヨンで煮込みます。仕上げにパセリや粉チーズをふったら、いわしのトマトソース煮込みの出来上がり。

いわしのオープン焼きは、手開きにしたいいわしに塩をしてしばらく置き、水分をふき取り、軽くコショウをふり、小麦粉をまぶします。耐熱皿にじゃがいもを敷き、いわし、トマト、まいたけを入れ、パン粉、みじん切りにしたパセリ、粉チーズ、白ワイン、オリーブオイルをふりかけ、200度に熱したオープンで20~30分焼きます。洋風レシピはワインによく合いそうですね。コスモスを飾って、「今日、いわし雲を見たよ」と話をしながらご家族で囲む食卓。笑顔が目にかびます。

秋の一日、いわし雲が出ていたら、いわしのお料理でほのぼのした時間をお過ごしください。



9月 September

由来

諸説あるクグロフの歴史ですが、一説にはマリー・アントワネットがオーストリアからフランスへ嫁ぐ際に持ち込んだという話も。



焼菓子

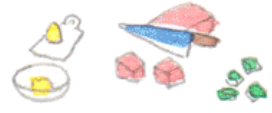
クグロフ

ナッツやリキュールで香り付けをした干しぶどうなどを練り込んだ生地を王冠のような型に流し込み、ふっくらと焼き上げます。

まぐろとアボカドのポキ

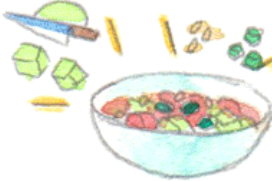
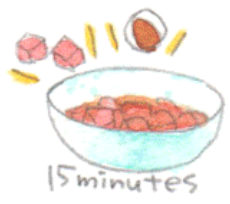
材料(4人分)

・まぐろ(刺身用) 300g程	にんにく 1片
・アボカド 2個 ※	醤油 大さじ4
・白ごま 少々	みりん 大さじ2
・青ねぎ 3本	ごま油 小さじ2
	レモン汁 大さじ2



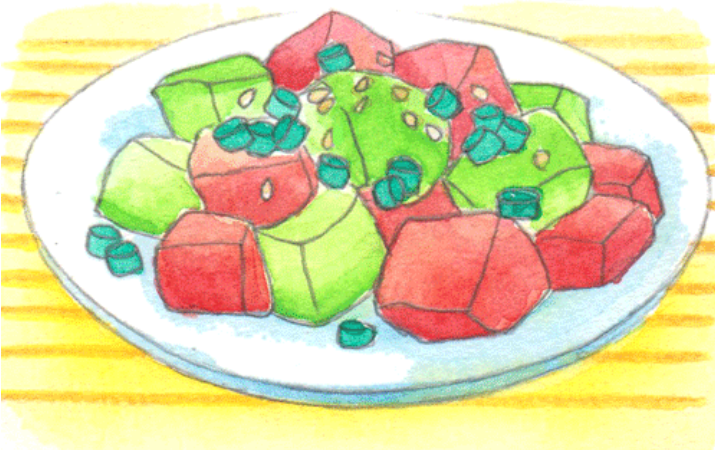
①にんにくはすりおろす。まぐろは一口大に切る。青ねぎは小口切りにする。

②ボウルに※と、まぐろを入れてよく混ぜ合わせる。そのまま15分程漬けておく。



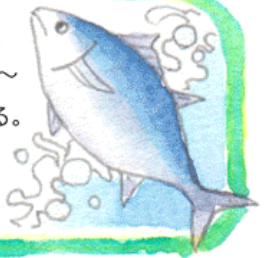
③食べる直前に、一口大に切ったアボカドを②に軽く混ぜ合わせる。白ごまと青ねぎを散らせば、できあがり。

ポキ…新鮮な魚介類を小さく切って、醤油ベースの調味料に混ぜ込み、どんぶりやおかずとして食べるハワイ料理。



まぐろ

- ～選び方(刺身用まぐろの場合)～
- ・スジの間隔が広く均等に入っている。
 - ・色が鮮やかなもの。
 - ・黒い斑点がすくないもの。



たのしいこどもLife

正しい姿勢は、体にも良い姿勢

1年生の教室には、「正しい座り方」のイラストが掲示されていることが多いですね。正しい姿勢は、大人になっても大切です。

◆正しい座り方とは？

「姿勢をよくしましょう。」と学校の先生から言われますが、姿勢をよくするのはお行儀のためではありません。よい姿勢は、体にとってよい姿勢なのです。椅子に座った時、机との間隔はこぶしひとつ分、椅子と背中の間もこぶしひとつ分で、椅子に深く座り、背もたれに寄りかからないのが、体にとってよい姿勢です。寄りかからないのは疲れる気がしますが、腰で背骨を支える座り方が、実は腰に負担がかからない座り方です。この座り方を身に付けると、腰痛防止にもなります。

◆うつむくのは首に負担がかかる

字を書く時は、顔を机から30cm以上離します。30cm離すのは、目のためだけでなく、首にとっても大切な



ことなのです。人間の頭の重さは体重の10分の1程度だといわれます。体重が20kgならば、頭の重さは2kgです。2ℓの水が入ったペットボトルと同じ重さです。そんなに重い頭を支えているのが首なのです。試しに背中と首をまっすぐにして、両手で2ℓのペットボトルを真上に持ち上げてみてください。次に同じペットボトルを、両手で持ったまま、斜め上まで前に倒します。同じ重さのはずなのに、斜めにするると、とても重く感じます。首も同じように、うつむいたり、前のめりになったりすると、首を支える筋肉に負担がかかり、疲れてしまうのです。肩こりや頭痛の原因になる場合もあります。

机とお腹の間隔をこぶしひとつ分に保ち、机と顔を30cm以上離すように気を付けると、自然とよい姿勢になります。

ハッピー住まいる！

～ お風呂を快適に ～



毎日の疲れを癒やしてくれるお風呂。少し工夫するだけで、さらに気持ち良く過ごせますよ。今回は入浴のメリットや、お風呂がより快適になる方法をご紹介します。

■入浴のメリット

入浴するのが面倒で手軽にシャワーですませる方も増えていますが、ゆっくり入浴することは血行促進になり、むくみ、冷え性、眼精疲労等の解消に繋がります。不眠症の改善やリラックス効果もあるので、できるだけ毎日湯船に浸かりたいですね。

■お風呂時間を楽しむ方法

①入浴剤を入れる

色と香りで癒やしてくれる入浴剤。形や色が可愛いバスボムや、香りだけでなく発汗作用もあるバスソルト、高い保湿効果があるバスオイルなど種類は様々です。日替わりで種類を変えることで、いつでも新鮮な気持ちで楽しめますよ。

②バスキャンドルを使う

揺らめくキャンドルの炎には心を落ち着かせる効果があります。アロマキャンドルなら香りにも癒し効果が。前向きになれるオレンジ、心も体もリラックスさせるラベンダー、女性ホルモンによる気持ちの浮き沈みに効果的なジャスミンなど気分に合わせて香りを楽しんで。

③音楽、動画、読書を楽しむ

ゆったりとしたお風呂時間を使って好きな音楽や動画、読書を楽しむのもおすすめです。防水Bluetoothスピーカーや、防水ケースに入れたスマホやタブレットを使えば湿気を気にせず楽しむことができます。

④バスピローを使う

湯船のふちに置いて首と肩を支えるバスピロー。リラックスした姿勢で入浴できるので長時間でも首や肩を痛めません。

◆ひとくちメモ◆

お風呂時間を楽しむ際はお湯の温度や水分補給に注意が必要です。長時間浸かる場合は副交感神経を刺激する38～40℃程度に、水分は喉が渇く前に飲むなどこまめに補給しましょう。

今月のインテリア

タッセルで気分を変えて

まだまだ暑い日は続きますが、季節はもう秋。お部屋の中を少しずつ模様替えしましょう。タッセルに凝ってみるのもいいですね。

◆フェイクフラワーをプラスして

カーテンをまとめるタッセル。普段はあまり目立つ存在ではありませんが、タッセルにフェイクフラワーを足してまとめたカーテンを華やかにしてみましょう。フェイクフラワーの花の所だけを切り、タッセルの紐がちょうど合わさるところの上側になる方に、ワイヤーでくくりつけます。春は明るめのお花で、秋冬はシックな色で。気分が変わりますよ。

◆ドアノブに飾ろう

タッセルは中東ではお守りの意味があるので、ドアにかけるとお守りにもなります。リボンを足して華やかに飾ってみましょう。



「9月は秋バテに注意！」

9月になり、まだまだ暑い日が続きますが、この時期に気を付けたいのが「秋バテ」です。

夏の暑さ少しやわらいできたにもかかわらず身体がだるい、疲れやすいなどの不調が続いている状態をいいます。夏の間の冷房や冷たい物の摂りすぎによって自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や低気圧の影響によるものです。

「秋バテ」の予防するには？

・湯舟につかろう

38～40℃のぬるめのお風呂に入っただけで、副交感神経が働き、身体をリラックスさせてくれます。42℃くらいになると、交換神経が活発になり、疲れがなかなかとれません。

・適度な運動をする

マッサージやストレッチ、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的。

・旬の食材を食べて秋バテ対策！

かぼちゃやさつまいも、きのこ類や山芋は秋バテの予防、解消に効果があると言われているので積極的に摂るようにしましょう

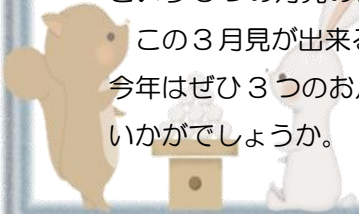
まだまだ暑いと感じていても、季節は少しずつ秋へと変わりはじめています。早めの秋バテ対策で、夏の疲れを追い出しましょう！



今年の十五夜は9月29日です。

涼しくなりはじめたこの時期に月を見て楽しむのは、日本の風物詩ですが、このお月見には“実りに感謝する”という意味があり、芋類の収穫を祝う「十五夜」、栗や豆類の収穫を祝う「十三夜」(10/27)、稲の収穫を祝う「十日夜」(とうかんや)(11/22)という3つの月見の日があります。

・この3月見が出来ると縁起がいいそうです。今年はぜひ3つのお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「左利きの人」損得勘定は捨てて吉。身軽になった分幸運が入ってきます。
- 2月生まれ**「オタクな人」様々な人に直接会いに行くなど、積極的に行動して吉。
- 3月生まれ**「視力の良い人」短所は見方を変えれば長所に。喜怒哀楽も魅力です。
- 4月生まれ**「多趣味な先輩」自己主張は反感を生みます。周囲の状況を把握してスマートに方向修正を。
- 5月生まれ**「歌の上手い人」焦らず明るく前向きにコツコツ善処していくことが大事。
- 6月生まれ**「寡黙な友人」勢いに乗りやすい時なのでやり過ぎ注意。気楽にやるくらいが丁度いい。
- 7月生まれ**「飾らない人」ナチュラルな姿を理解してくれる人はいます。自信を持って堂々と。
- 8月生まれ**「話題豊富な人」些細なことで笑ったり涙したり、心がほっこりして共感できる模様。
- 9月生まれ**「数字に強い人」関心のあることに挑戦していけば、新たな出会いあり。
- 10月生まれ**「情熱的な友人」会食の機会も増え、家族や友人たちと積もる話もできて楽しめそう。
- 11月生まれ**「ハイソな知人」人任せにしないで自分で動いたり調べると運気は加速度的にUPしていきます。
- 12月生まれ**「若々しい人」メンタルに波あり。部屋の模様替えやヘアカットで切り替えて吉。



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。