

KINOKA めーる

伍代幸夢店

シナモンで温まろう

12月になるとシナモンの香りのカプチーノが飲みたくなります。あつあつのカプチーノをシナモンスティックでくるくるかき混ぜると、フワッと香りたつシナモン。心も体も温まってほっこりします。

シナモンはクリスマスの季節には欠かせないスパイス。遥か彼方の紀元前4000年頃から、古代エジプトでミイラの防腐剤として使われており、世界で最も古いスパイスです。クスノキ科ニッケイ属の常緑樹から採られる樹皮で、シナモンスティックは樹皮を丸めてスティック状にしたもの。シナモンパウダーはそれを粉末状にしたものです。

パウダー状のものはお料理やお菓子作りに使われますが、スティックの方はなかなか使いにくいですね。シナモンスティックは、主に飲み物やスイーツの香りづけや、お料理のかくし味などに使われます。コーヒーや紅茶をかき混ぜる他、ホットワインにもおすすめです。ホットワインの場合は、最初からお鍋に入れてワインと一緒に温めると、シナモンのエキゾチックな香りが広がります。沸騰直前まで温め、シナモンを取り出し、オレンジを入れていただきます。

シナモンはスイーツのイメージが強いですが、実はお肉にもとてもよく合います。豚肉に塩コショウ、

シナモンパウダーをふりかけ、はちみつと赤ワインを混ぜたものに漬け込んで焼くだけ。いつもの豚肉に、深みとコクが出ます。鶏のから揚げにもシナモンを入れてみましょう。ショウガ、ニンニクのすりおろし、シナモン、塩、酒少々を合わせたものを鶏肉に塗り込んで30分ほど寝かせ、片栗粉をまぶして油で揚げます。シナモンの香りがふわっと漂って、食欲をそそります。

煮込み料理にはシナモンスティックを束ねて入れます。カレーやシチュー、豚の角煮などに隠し味として使うと味が驚くほど奥深くなります。ぜひ、試してみてくださいね。

シナモンには体の冷えを解消し、血液の循環をよくする働きがあります。冷え性、肩こり、関節痛などに効果があり、血流が改善されることによって、目の下のくまや抜け毛などが減ります。ただし、毎日多くの量を摂取すると、肝臓に負担がかかるので摂りすぎには注意しましょう。また、シナモンスティックは一度かきまぜたら、中にカビが発生する場合がありますので、一度使用したものは捨てましょう。

美容や健康にもとても効果的なシナモン。この冬は、お料理や飲み物にも使って、ポカポカ心から温まりましょう。



12月 December

由来

13世紀に十字軍が中東より持ち帰ったパイ料理が起源という一説。パイ生地をゆりかごを型取り、イエスキリストの小さな像を入れた、キリストの誕生を祝う肉のパイでした。



焼菓子

ミンスパイ

12月8日~1月6日の間、ひとつずつ食べられるイギリスのひとロサイズの伝統的なクリスマス菓子。ドライフルーツやナッツなどのフィリングが詰められ、星や十字のパイ生地を被せて焼いたパイです。

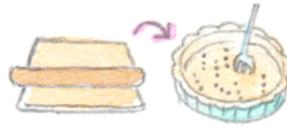
ほうれん草とベーコンのキッシュ

材料(直径22cmタルト型1台分)

冷凍パイシート (18×18cm) 1枚	サラダ油 少々
卵 3個	
ほうれん草 2株	生クリーム 100ml
※ベーコン 50g	塩こしょう 少々
しめじ ½株	ケチャップ 適量



①冷凍パイシートを常温に戻し、少し柔らかくなったら、めん棒で伸ばして、タルト型に合わせて敷き詰める。フォークで数か所さす。焼く直前まで冷凍庫で冷やしておく。オーブンは180度で余熱を始める。



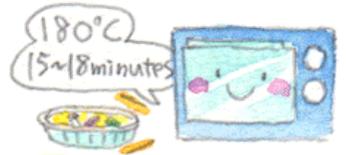
②※を食べやすい大きさに切る。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱して炒める。塩こしょうで味付けし、しんなりとしたら粗熱を取る。



③ボウルに卵を割り入れてほぐし、生クリームを加えてよく混ぜ合わせる。冷めた②を加えてしっかりと混ぜ合わせる。冷凍庫で冷やしておいた型に流し込む。



④180度のオーブンで15～18分焼く。粗熱が取れたら型から外して食べやすく切り分ける。ケチャップを添えて完成。



★ほうれん草★

～選び方～

・緑色が濃くて鮮やかで、葉先にピンとハリがあり、みずみずしいものがおすすめ。



たのしい子どもLife

テストが返されたら

お子さんがテストを持ち帰った時、点数だけ見て、「頑張ったね。」「次はもっと頑張ろうね。」「なんでこんな悪い点なの！」など言っていないですか？実はこれらはすべてNGワードなのです。では、どんなふうに言えばよいのでしょうか？

◆ほめるところは具体的にほめよう

点数を見て、点数が良かったからほめるのではなく、内容に対してほめてあげましょう。

「今回はうっかりミスがなかったね。落ち着いて問題文を読んだんだね。頑張ったね。」「文で答える問題って難しいのに、マルがもらえてすごいね。」「丁寧な字で書くと、先生も読みやすいし、ちゃんと伝わるね。」など。点数が悪くても、いいところが見つけれたら、ほめてあげましょう。

◆どうすればより成長できるのか、を考えさせよう

余裕があれば間違いに対して「これは、なんで間違えたのだと思う？」と、穏やかに聞いてあげましょう。



単純なミスであれば、「次に同じミスをしないためには、どうする？」と、次に向けて考えるヒントを出してあげましょう。お子さんが、その内容がまだ身についていなかったり、その問題が難しすぎて理解できなかったりする場合は、復習を一緒にしてあげましょう。

◆テストから学ぼう

先生は成績をつけるためだけに、テストをするわけではありません。教えた内容がきちんと理解できているかを、確認するためにもテストをしています。ですから、多くの子供が間違えた問題はもう一度教え直すこともあります。ただ、一人一人に対応はできないので、テストが返された後、家庭でのフォローが実はとても大切なのです。何がダメだったのかをお子さんに考えさせ、足りない部分を補うのを助けてあげましょう。

ハッピー住まいる！ ～ キッチンの油污れの掃除 ～



キッチンの掃除の中でも大変なものの一つが油污れ。毎日掃除をしていても気付いたら溜まっていたという方も多いはず。軽い汚れ、ひどい汚れそれぞれにおすすめの掃除法をご紹介します。

■キッチンの軽い油污れの掃除方法

<用意するもの>

- ・台所用洗剤 ・重曹 ・スプレーボトル ・汚れてもいい布
- ・スポンジ ・古い歯ブラシ ・ゴム手袋

①台所用洗剤を使う掃除方法

台所用洗剤を含ませた布やスポンジで汚れを擦り落とし、乾いた布で拭き取る。軽い油污れのほとんどはこれで落ちます。

②重曹スプレーを使う掃除方法

水100mlに小さじ1の重曹を加えた重曹スプレーを作り、汚れにまんべんなく吹きかけて、5～10分程度放置する。その後スポンジや古い歯ブラシなどで汚れを擦り落とす。

■キッチンのひどい油污れの掃除方法

<用意するもの>

- ・重曹 ・セスキ炭酸ソーダ ・食品用ラップ ・スプレーボトル
- ・スポンジ ・古い歯ブラシ ・タワシ ・ゴム手袋

①重曹ペーストを使う掃除方法

重曹3：水1の割合で、重曹に水を少しずつ加えながら混ぜてペーストを作る。油污れがひどい箇所にペーストをたっぷり塗り、その上に食品用ラップで密閉する。10分程度放置してからスポンジや古い歯ブラシで汚れを擦り落とす。

②セスキ炭酸ソーダを使う掃除方法

水500mlに小さじ1のセスキ炭酸ソーダを加えたセスキ水スプレーを作り、汚れに吹きかけて数分放置し水拭きする。落ちにくい場合はセスキ水に浸け置きし、古い歯ブラシやタワシで擦り落とす。重曹と同じくペーストにする方法もあります。

◆ひとくちメモ◆

油污れの掃除は必ずゴム手袋をして作業しましょう。セスキ炭酸ソーダはアルカリ性が強いので、残ると素材を痛めます。最後は必ず水拭きを繰り返して残らないように注意してください。

今日のインテリア

スノードームの世界

19世紀前半にヨーロッパでペーパーウェイトとして使われたのが始まりだといわれているスノードーム。小さな世界観は今も愛されています。

◆癒される小さな世界

手のひらに乗る大きさで、逆さまにするとキラキラの粉が舞い上がり、静かに舞い落ちます。ふわふわ舞い降りる雪のようで、心が落ち着きます。

◆それぞれの物語

スノードームには、時代の背景や、土地ならではの生活の一場面などが織り込まれおり、それぞれに胸がキュンとなる物語が読み取れます。じっと見つめるとその小さな世界に惹きこまれます。クリスマスの季節はお部屋に飾るととても雰囲気が出ます。ぜひひとつ、お気に入りのスノードームを見つけてみてはいかがでしょうか？



小さな世界観に癒されて...

年越しそばのおはなし

大晦日に食べる年越しそば。意味や由来などをご存知ですか？今回は年越しそばのあれこれをご紹介します。

■年越しそばの由来

年越しそばの由来には諸説あります。そばは細くて長い食べ物なので、延命や長寿、家運長命に家族の縁が長く続く等の縁起を担いだとする説、そばの実には五臓の毒を取ると信じられていたことと打たれ強い植物であることから、健康の縁起を担いだとする説、そばは切れやすい食べ物なので、大晦日に食べることで旧年の苦労や厄災を断ち切って新年を迎えることを願ったとされる説など様々ですが、どれもお手軽で健康に良く縁起物であることが理由のようです。

■年越しそばを食べるタイミングはいつ？

一般的に年越しそばを食べるのは大晦日と知っていても、何時に食べるのが正解かをご存知ですか？実は、大晦日中に食べ終わるならいつでも良いのが正解。



それぞれの家庭の都合に合わせて食べるのがベストといえるでしょう。

■年越しそばに入れる具材の意味

海老はその見た目の特徴から、腰が曲がるまで長生きできるようにと、長寿の願いが込められています。ネギは一年の労をねぎらうという語呂合わせに、神職の禰宜(ねぎ)にかけて縁起の良い食べ物として、紅白かまぼこはめでたさの象徴であり、紅は魔除け、白は清浄の意味合いがあります。春菊はこの時期が旬の食材なので盛りをつける＝繁栄を願って。卵は金色を思わせることから金運アップや商売繁盛に、油揚げは稲荷揚げ＝お稲荷さんと五穀豊穰に商売繁盛、家内安全の神様にあやかっているのです。

2023年も残すところあとわずかになりました。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。

来年もさらに、五歩前進し、みなさまに満足していただけるように努力いたしますので、どうぞよろしくお願い致します。

年末に近づき、さらにお忙しくなる時期かと思いますが、くれぐれもご自愛ください。

社員一同

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。

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「親友」睡眠や食事、軽い運動などでストレスケアを充実させましょう。
- 2月生まれ**「聞き上手な人」不要なレシートは処分して整理整頓。お札の向きは揃えて金運UP。
- 3月生まれ**「B型の人」興味がなかったことに興味を持つかも。好奇心旺盛に活動すれば若返り効果あり。
- 4月生まれ**「活発な友人」ミスを繰り返さないよう考え、改善していくことができれば輝かしい未来に。
- 5月生まれ**「指圧師さん」予定外の出費がありそう。日用品などは使い切る習慣で余計な出費は抑えて吉。
- 6月生まれ**「信仰心のある人」心に余裕がない時には一人でゆったり過ごすか、旅に出掛けて吉。
- 7月生まれ**「スポーツマンインストラクター」軽い運動などを習慣化して自分磨きすると気持ちと運気がUP。
- 8月生まれ**「武闘派の友人」成功体験が増え自信に繋がり達成感が好循環を生み出します。
- 9月生まれ**「雰囲気のある人」具体的な方向性が見えて来そう。焦らず現状をふまえて進んで行きましょう。
- 10月生まれ**「テンションの高い人」「今」に焦点を当てて吉。貴重なあなたの時間を有意義なものにして。
- 11月生まれ**「気を許せる人」お金の貸し借りは慎重に。親しき中にも礼儀ありがキーワード。
- 12月生まれ**「おしゃれな人」趣味などもワクワク楽しむことで脳も活性化し活力UP。

1月生まれ