

発行日 2024年 3月

KINOKA めーる

伍代幸夢店



ときめくお弁当

桜の便りが聞こえるこの頃、風が暖かくなったらどこかへ出かけたくくなりますね。近くの河原や公園にお弁当を持って出かけるのもいいですね。そんな時、ちょっとお気に入りのお弁当箱があれば気分もウキウキ、楽しくなります。この春、お弁当箱に凝ってみませんか？

今、女性に人気なのは、細長い楕円形タイプのお弁当箱。一段と二段があります。横幅が6.5cm~7cmでとてもスリム。バッグの底にピッタリ入る大きさで人気です。少食な方なら一段のタイプ。ご飯をしっかり入れたい方は二段のタイプ。それぞれ好みは分かれていますが、スリムなのにしっかりおかずも入ります。

保温性のあるランチボウルもおすすめです。一体型と分離型があり、分離型は二段になっているため、ご飯とおかずを別々に入れることができます。今、このランチボウルにカレーやパスタを入れるのが人気です。お汁とご飯が混ざり合わず、温かいのでとても重宝されています。真上から撮影すると丸い容器の中に美味しそうなおかずが入っている様子が可愛く、写真映えするので、SNSなどでも人気です。

昔からある、曲げわっぱのお弁当箱はいかがですか？曲げわっぱは、スギやヒノキの生の板を特殊な技法で曲線に曲げたお弁当箱です。木が呼吸しているのでご飯が

冷めてもベチャッとならず、ふっくら美味しく食べられるのが最大のポイントです。また、スギやヒノキには殺菌作用があるので、ご飯やおかずが傷みにくいので安心です。蓋を開けた時にふわっと香る、木の香りが何ともいえず癒されます。

お弁当は蓋を開けた時に、心がワクワクする気持ちが嬉しいですね。おかずの詰め方も、ちょっと工夫するだけでとても見栄えがよくなります。

お弁当を詰める時、まずごはんを詰めますが、その時ご飯をまっすぐにきちんと入れるのではなく、少し坂道になるように傾斜をつけて入れます。その上におかずをもたれかけさせるように入れていきます。チキン南蛮など、少しタレのあるものはご飯に味を吸わせるようにご飯の横に置きます。ひじきの煮物や、きんぴらごぼう、人参しりしりなどは、隙間を埋めるように入れるときれいに見えます。レタスなどの葉物を敷いて、緑の色を入れましょう。ブロッコリーは定番。スナップエンドウもきれいです。

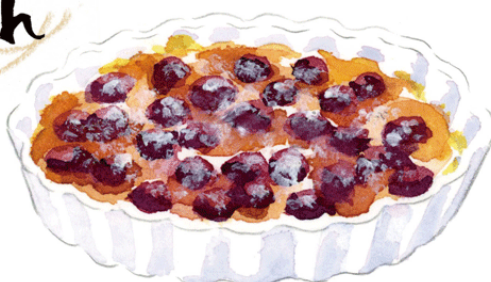
きれいな大判の布に包んで、週末はどこへでかけましょうか？もう春ですね。今月もワクワク、ときめきましょう！



3月 March

由来

ブラックチェリーの穫れる季節のお菓子としてフランス中部のリムーザン地方で19世紀に広まった家庭的な伝統菓子です。



焼菓子

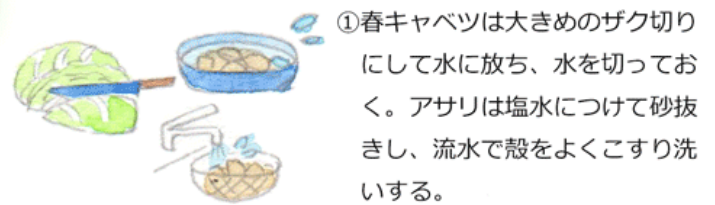
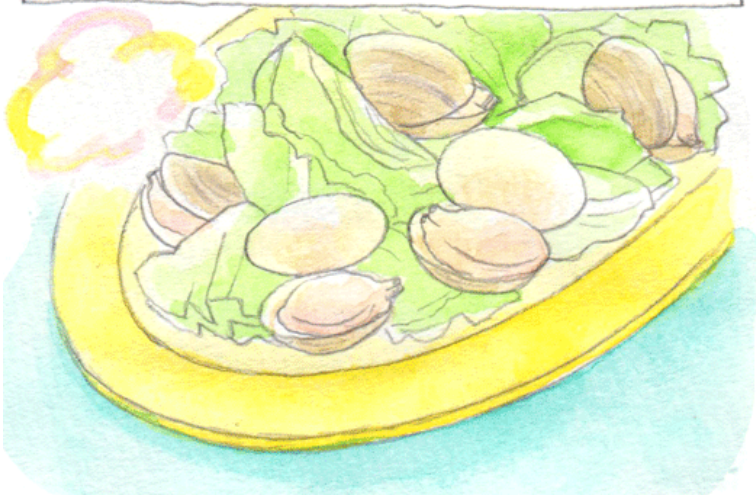
クラフティ

やわらかくしっとりしたブディングのような生地に地元名産のブラックチェリーを種ごとたっぷり入れてオーブンで焼き粗熱が取れたら粉糖をかけます。陶器のココット皿を使うことがポイントです。

アサリと春キャベツのサッと蒸し

材料（4人分）

- ・アサリ 400g
- ・鶏ガラスープの素 小さじ½
- ・春キャベツ ½個
- ・こしょう 少々
- ・酒 大さじ3
- ※ [ナンプラー-小さじ1
ごま油 大さじ1]



①春キャベツは大きめのザク切りにして水に放ち、水を切っておく。アサリは塩水につけて砂抜きし、流水で殻をよくこすり洗う。

②鍋にあさりを入れ、酒と鶏ガラスープを水カップ2分の1（分量外）で溶かして加える。春キャベツをのせ、※を加えてふたをし、強火にかける。



③沸騰したら弱火で6分間煮る。アサリの口が開き、春キャベツがシャキシャキの状態まで火を止めて器に盛り、こしょうをかけてできあがり。



＊アサリ＊

～ 選び方 ～

- ・口をしっかりと閉じているものや、少し口が開いていても、軽くつつけば身動きするもの。
- ・袋詰めの場合、海水が透明で濁っていないもの。



たのしいこどもLife

簡単いちごババロアを作ろう

春になると、いちごの旬がやってきます。価格もお手頃になってくるので、お子さんと一緒に「いちごババロア」を作ってみませんか？ 作り方は簡単です。見栄えもするので、おもてなしや手土産にも活躍します。

◆材料（4人分）

- 小さめのカップなら4つ以上できます。
- ・いちご…1パック～2分の1パック
- ・牛乳…200ml
- ・プレーンヨーグルト…50g
- ・砂糖…35g
- ・ゼラチン…5g
- ・水…大さじ2
- ・入れ物…お皿にあけるのではなく、カップのまま食べるので、透明でも不透明でも、一人分ずつのカップ状のものなら何でもOK。
- ・ホイップクリーム…適宜

ヨーグルトの代わりに、生クリームを入れると濃厚な味わいになります。



◆作り方

- ①いちごを洗い、飾り用のいちごを取り分けておく。ババロア用のいちごは、へたを取る。
- ②耐熱容器に水を入れ、ゼラチンを振り入れて、ふやかしておく。
- ③ボウルにいちご、牛乳、ヨーグルト、砂糖を入れ、ブレンダーでよく混ぜる。（材料をミキサーにかけるのもOK。）
- ④ふやかしたゼラチンを電子レンジで30秒くらい加熱して溶かす。溶け残っていたら、様子を見ながら、さらに加熱する。
- ⑤④を③の中に入れて、さらによく混ぜる。
- ⑥器に注ぎ分け、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
- ⑦固まったら、上にいちごを飾ってできあがり。ホイップクリームで、子供に自由にデコレーションさせてあげると喜ぶます。

簡単な調理をしながら、親子で季節を感じる時間も大切にしたいですね。

ハッピー住まいる！ ～照明でお部屋の雰囲気づくり～



部屋を明るくするだけでなく、インテリアとしても重要な家具の照明。そんな部屋の印象が大きく変わる照明についてご紹介します。ぜひお部屋の雰囲気づくりのご参考にしてください。

■主な照明器具のタイプと特徴

・シーリングライト

天井に直接取り付けるタイプの照明器具。部屋全体を均一に照らし、部屋の主照明として使われることが多い照明です。影を作らず、部屋全体がすっきり広々とした印象になります。

・ペンダントライト

天井から吊り下げるタイプの照明器具。コードの長さを調整でき、狭い範囲に比較的強い光を当てることができるため、テーブルから近い位置に設置することで憩いの場を演出できます。

・テーブルスタンド

テーブルやサイドテーブルなどに置く照明器具。勉強や読書に使うタイプとふんわり部屋を明るくするタイプがあり、後者の場合、他の照明などと組み合わせることで、空間に陰影が生まれ部屋の表情が豊かになり、くつろぎの空間を演出できます。

・フロアライト (フロアスタンド)

直接床に置くタイプの照明器具。背が高く天井を照らすものは天井を高く見せ、空間の広がりを感じることができ、床近くで発光する背の低いものは、天井や壁からの高い光と床からの低い光が織り成す光と影により、印象的な空間を演出します。

・ブラケットライト

壁面に設置して部屋を照らすタイプの照明器具。壁が明るく照らされることで部屋に広がり生まれる他、雰囲気ある空間を作り出すのにも効果的です。

フロアやブラケットなどの間接照明だけで部屋の印象は大きく変わります。ぜひくつろぎの空間に取り入れてみてくださいね。

◆ひとくちメモ◆

照明に使われる電球色も重要です。オレンジ色に近い暖色系の電球色は、食事を美味しく見せる効果やリラックス効果が期待できるので、食卓や寝室、リビングにおすすめですよ。

今月のインテリア

素敵なカレイドフレーム

刺繍の丸い枠の中のレース生地にドライフラワーを貼っていく、カレイドフレーム。簡単に作れます。挑戦してみましょう。

◆作ってみよう

- ①刺繍枠にチュールレースをピンと貼り、刺繍枠からはみ出した布は切る。
- ②刺繍枠からはみ出したレースは切る。
- ③ドライフラワーを仮置きしてバランスをみる。
- ④花が立体的になるように色のバランスも考えながらグルーガンで貼る。

(※細かい所はピンセットで。)

葉や花を重ねるように貼ると立体的に。いくつも作ってお部屋の壁にかけると素敵ですね。

ドライフラワーを
素敵に飾ってみましょう



「断熱改修で健康生活！」

室温が健康に影響があることが知られてきています。
今回は住宅の断熱化による健康への好影響を紹介します。



① 夏は涼しく、冬は暖かいので心身が満たされた生活に。

② 健康診断にも差が！

室温が 18℃未満、12℃未満の住宅に住む人は、18℃以上の住宅に住む人に比べて

- ・心電図の異常所見ある人が 1.8 倍、2.2 倍
- ・総コレステロール値が基準範囲を超える人が 1.8 倍、1.9 倍
- ・部屋の寒さは、血圧上昇の原因となってしまうことも！

室温	居間が温暖	居間が寒冷	
	18℃以上	18℃未満	12℃未満
心電図異常所見あり	1.0倍	1.8倍	2.2倍
総コレステロール値	1.0倍	1.8倍	1.9倍

③ 睡眠の質が向上！

④ 喘息になりにくい。

床が 16.1℃以上の住宅では喘息の子供が半分

室温	床近室温が温暖	床近室温が寒冷
喘息の子供	床が16.1℃未満	床が16.1℃以上
	0.5倍	1.0倍

⑤ 入浴事故リスクの低減

部屋間の温度差をなくすために居室だけでなく、
家全体を温かくするとより効果的です。

居室	家全体が温暖	居間だけ温暖	家全体が寒冷
入室	18℃以上	18℃以上	18℃未満
脱衣所	18℃以上	18℃未満	18℃未満
入浴事故リスク	1.0倍	1.8倍	2.2倍

省エネ住宅で健康で快適な生活を♪

暖かくなってきて、うれしい反面

やってきました花粉のつらい季節(˘ ˘)

花粉症を悪化させる可能性のある控えた
ほうがよい食材をご紹介します。

- ・冷たいもの（アイスやジュース、ビール）
- ・生もの（刺身や生野菜、果物）
- ・甘いもの（チョコレートやケーキ）
- ・激辛のものや脂っこいもの

だそうです。無理に控えるのもストレスが
たまって逆効果に？・・・(;´ω´)

今月のラッキーパーソン

1月生まれ「恩人」身体のメンテナンスが肝心。ストレス発散には
普段行かない「山」へ出掛けて吉。

2月生まれ「貫禄のある人」休息時間はしっかり取って吉。サウナ
で整えたり、温泉でホッと一息ついて。

3月生まれ「勝負な女性」「挑戦」がキーワード。
迷う時には積極的な方を選んで行動を。



4月生まれ「テレビを観ない人」価値観が合わない
人とは離れて正解。責めないこと。

5月生まれ「感覚の近い人」「誰」と一緒に何をやるかの方が重要か
も。自分の心に正直になりましょう。

6月生まれ「多趣味な友人」ダラけたり、部屋に引きこもるより身
体を動かして気持ちの切り替えを。

7月生まれ「パワフルな人」「こんな時もある」と割り切って気長
に構えればあなたの評価もUP。

8月生まれ「美意識の高い友人」自分の気持ちがわからない時には
無理せず立ち止まって吉。

9月生まれ「歌の上手い人」自分の感覚を信じて。少しでも違和感
や不安を抱いたら何度もチェック。

10月生まれ「釣りの師」出会い運あり。一緒にいると思わず笑顔にな
れたり、頑張っている姿に触発されそう。

11月生まれ「気が利く友人」目先のことではなく、長期的に達成し
たい目標を明確に持って進めて吉。

12月生まれ「先生」突発的な出来事が起こりそうな予感…。焦らず
状況を把握すれば対処できるはず。

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。