

発行日 2024年 4月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

よもぎに元気をもたらって

春の明るい陽射しに草木が芽吹き、足元の雑草たちも元気に生え始めています。その中に葉の裏が白く、表面がつやつやしたよもぎを見つけました。雑草たちの中で、次々と新芽を出しながら元気に育っています。

生命力の強いよもぎは、ハーブの女王や和製ハーブともいわれ、美容や健康に効果的な万能薬草です。よもぎにはビタミンKが多く含まれており、血液をサラサラにして、きれいに保ってくれる効果があります。クロロフィルという葉緑素も含まれているので、血液中のコレステロール値を下げる効果もあります。

そんな元気の素のようなよもぎ、昔は皆さんのお家の庭先に生えていましたね。今は、山や道の駅などでしかお目にかかれなくなりました。手に入れば、お菓子やお料理、お茶などにぜひ使ってみましょう。

よもぎ餅はもちろんのこと、天ぷらやお浸しなど、美味しく食べられます。豆腐を入れて白和えにしたり、チヂミに入れるのもおすすめです。食べるとよもぎの香りがふわっと香って、春の味が楽しめます。少量しか手に入らない場合は、洗って冷凍しておく便利です。

少し手間がかかりますが、よもぎ茶はいかがですか？よもぎの葉を洗った後、4~5日、陰干しして乾燥させます。チリチリになったよもぎの葉を細かくキッチンバサミで切り、少しだけから炒りします。あまり長く炒ると焦げてしまうので要注意です。炒っていると香ばしい香りが部屋中に漂って、ゆったりとした気分になります。急須に入れて、熱湯を注いで3~4分蒸らします。お好みの濃さで飲んでください。

よもぎはキク科の植物で、よもぎに含まれているツヨンという成分が子宮収縮を起こすので、アレルギーのある方や、妊婦さんは飲まないようにしてください。そして、よもぎとトリカブトはよく似ています。よもぎは葉の裏や茎に白い産毛が生えていて、葉をちぎると香りがします。トリカブトには産毛も香りもありません。ご自分で採取する場合は、充分注意して採るようにしてください。

食べるだけではなく、よもぎ蒸しやお風呂に浮かべると、体がポカポカ温まります。気温不順の春です。よもぎからエネルギーをもらって元気に過ごしましょう。

4月 April

由来

ヨーロッパや中央アジアでは数千年前から食料や薬草として栽培されており、日本には明治時代初期に伝えられました。



ハーブ

クレソン

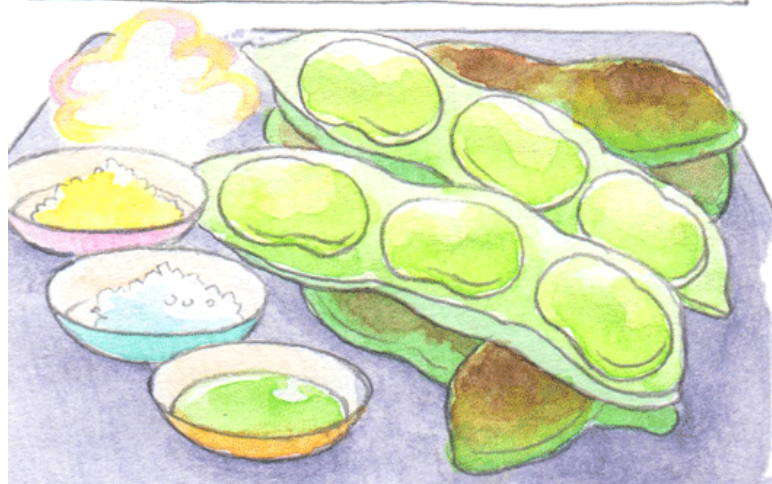
ピリッとした辛みが特徴で、肉料理の添え物のほか、サラダやサンドイッチ、ポタージュスープなど、幅広い料理で楽しめます。

魚焼き
グリルで

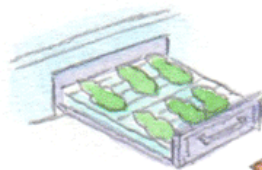
焼きそら豆

材料(4人分)

・そら豆(さや付き)	12本
・塩	少々
・オリーブオイル	適量
・粉チーズ	適量

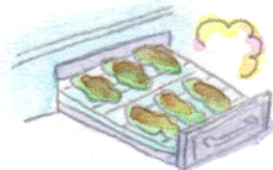


らくらくレシピ



①魚焼きグリルを、あらかじめ温めておく。そして、さや付きのそら豆を重ねないように並べて、グリル扉を閉める。

②中火で10分を目安に、さやに黒い焦げ色の焼き目が付くまで両面を焼く。



③②を器に盛り、塩、オリーブオイル、粉チーズを添える。そら豆の粗熱が取れて、触れる程度になったらさやを外し、好みの味をつけて薄皮ごといただく。



＊そら豆＊

～ 選び方 ～

- ・さやがきれいな緑色で均一にふくらみ、わたのような弾力のあるものがおすすめ。
- ・新鮮なものはうっすらとうぶ毛がついている。
- ・豆を出すと風味が落ちるのでさや付きがおすすめ。



たのしい子どもLife

新担任と合わなかった時

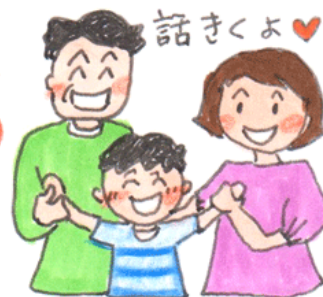
新しい学年が始まって、新しい担任の先生と前年の担任の先生との違いがあれこれ気になる時期です。新担任と合わないこともあるかもしれません。そんな時、親としてどうするのがよいのでしょうか？

◆子供の前で新担任への不満を言わない

色々思うことがあっても、子供に先生への不満を聞かせないようにしましょう。子供は不満を感じていないのに、親の発言に影響されて、先生を批判的に見るようになってしまうかもしれません。あるいは、子供が混乱するかもしれません。不満を聞かせることによる影響はないのです。

◆担任にどうしても言いたいことがある時

指導の仕方や、子供への対応など、どうしても直接言いたいことがある場合は、「子供のことで相談したい」と、先生と話し合いの場を持ちましょう。その時に大切なのは、「先生に改めてもらいたい」などと批判するような言い方をしないことです。人は相手から攻撃的な態度をとら



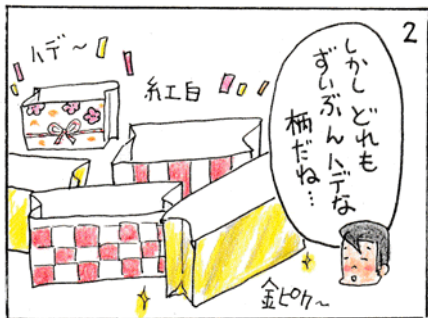
れると防御に入ります。先生の立場に共感しながら、「うちの子をよくしていきたいので、力を貸してほしい」というスタンスで穏やかに伝えたほうが、改善される可能性が高いです。先生と話ができる関係を築くことが大切です。

◆担任への不満を口にすると子供に

お子さん自身が、先生への不満を口にすることがあるかもしれません。その時は、子供の話をよく聞いてあげましょう。そして、まずは子供の気持ちに共感してあげることが大切です。次に、内容によって、子供に寄り添い、先生と話し合いを持つ必要があるかもしれませんし、先生の意図をお子さんに説明してあげることも必要でしょう。ただ、「ママはいつも先生の味方ばかりする」とお子さんが思わないように、加減が大切です。

ハッピー住まいる!

～ 紙袋で整理 ～



つつい捨てられずに溜め込んでしまいがちな紙袋。おしゃれで丈夫な紙袋ほど処分に困りますよね。今回はそんな紙袋を活用する収納アイデアをいくつかご紹介します。

■紙袋を活用した収納アイデア

おしゃれな紙袋はそのまま収納として使用するのもおすすめ。マチが広い紙袋は自立させやすいので、棚の中を仕切るのにも最適です。また、雑貨や小物を収納することで、ごちゃついた中身の目隠しにも。ハサミで持ち手部分を切り取り、使う場所の高さに合わせて袋を内側に折り込むことで（長すぎる場合はカットする）使い勝手の良い収納ケースが簡単に作れますよ。

①棚の収納スペースを紙袋で整理

棚に同じ大きさの紙袋や、紙袋の収納ケースを並べて整理する。紙袋なので、見える面に直接文字を書き込んだり、シールを貼って中身をはっきりとすれば、使い勝手がアップします。

②汚れやすい冷蔵庫の野菜収納に

野菜室の仕切りとして活用することで、何がどこにあるのかわかりやすくなる上、汚れた時もそのまま捨てられるので衛生的です。また紙袋に入れることで野菜の冷え過ぎを防止します。

③トイレで活用する

おしゃれな紙袋をトイレットペーパーの収納に活用することでインテリアとしても活躍。また生理用品の目隠し収納としても使えます。どちらも臭い移りを気にせず使えるのが魅力です。

④プリントの整理整頓に

冷蔵庫などの目につく場所にフックを取り付けて紙袋を掛ければ、簡単にプリントの収納場所が作れます。

⑤古紙入れとして

古紙入れとして活用すれば、古紙回収の際にそのまま出せるので余計な手間がかかりません。

◆ひとくちメモ◆

他にも紙袋のデザイン性を活かしてブックカバーや封筒などにリメイクして活用する方法も。溜まった紙袋を整理するチャンスにもなります。ぜひこの機会に紙袋を活用しましょう!

今日のインテリア

空酒瓶を楽しく再利用

ジャムやお酒のおしゃれな瓶、使った後はどうしていますか? 捨ててしまうのはもったいないです。上手に再利用して楽しみましょう。

◆ジャムの瓶は文房具やインテリアに

ジャムの空き瓶は、クリップを入れたり、ペン立てなどにとっても重宝します。透明で中が見えるので楽しいですね。旅先で拾ってきた貝殻や、砂浜の砂を入れてもOK。いくつも並べるとおしゃれです。

◆おしゃれな花瓶に

ジュースやお酒のおしゃれな瓶は、一輪挿しになります。口径が狭いので、お花が入れやすく、とても使いやすいです。小さな瓶には小さめのお花を入れて、食卓に飾ってみましょう。麻紐を巻くと、アクセントになります。キッチンの流しのそばに置くと、お皿洗いが楽しくなりますよ。



「部屋の色えらびのコツ」

春になり、部屋の模様替えをしたいなー♪と思っている人もいるかと思います。

部屋にどの色を置くかによって、見た目だけでなく、暮らす人の心理にも影響すると言われています。

そこで、生活空間における配色のコツを紹介します！

- 青色：深い青色は落ち着きを感じさせてくれるし、明るい水色は爽快感や清潔感を感じさせます。
- 緑色：森林をイメージさせる緑色には、安心感やリラックス効果が期待できます。
- 赤色：太陽や炎を連想させ、心に温もりをあたえてくれます。また食欲増進効果も！
- オレンジ：ビタミンカラーのオレンジは緊張をやわらげたり、元気を与えたりする効果があります。赤色と同様に食欲増進効果にもつながります。
- 黄色：神経を刺激する黄色には、気分を高揚させる効果があります。集中力や発想力のアップにも！
- ピンク：淡いピンクは心をおだやかにしてくれます。また若々しさを保ちたいときにも・・・？
- ベージュ：アースカラーでもあるベージュや茶色は気持ちを落ち着かせ、心に安らぎや温かさをあたえてくれます。
- 白・黒：無彩色である白、黒、グレーは生活感を感じさせない空間を演出できる。ただ、無彩色のみにしてしまうと落ちつきの感じられない空間になるので、有彩色と組み合わせるのが◎

居住空間をどのような雰囲気にするかは、人それぞれの性格やライフスタイルによって変わってきます。

インテリアで上手に色をとりいれて、居心地のよいお部屋を(≧▽≦)

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ「農家の人」体調がいまひとつ。ガーデニングや家庭菜園など土いじりで心身が癒されます。
- 2月生まれ「活動的な女性」フットワークを軽快にして幸運を呼び込んで。思い付きで出掛けたり一人旅も吉。
- 3月生まれ「意思が固い人」計画の実現に近づきそう。細部まで最善の選択ができるよう意識を集中して。
- 4月生まれ「紳士的な人」何事も楽しみながらリラックスしてやる方が本来の力を発揮できます。
- 5月生まれ「仙人みたいな人」素材や製法にこだわった肌触りや着心地など地球や体に優しいものを選んで吉。
- 6月生まれ「同郷の先輩」簡単に諦めないことが大事。一人で抱え込まず相談すれば策は見つかります。
- 7月生まれ「大好きな友人」心から楽しめることや、大好きな人と過ごして吉。
- 8月生まれ「動物好きな人」「コレは…」というのに絞って重点的に取り組んで吉。
- 9月生まれ「物静かな友人」アクシデントにご用心。下準備をしたり、時間的に余裕を持って行動を。
- 10月生まれ「ゲームが得意な人」悔しい思いや多少の困難はあなたを強く美しくしてくれるエッセンス。
- 11月生まれ「運動神経の良い人」ジッとしていては何も始まりません。迷ったら反対側へ思い切って行動。
- 12月生まれ「美形の友人」安くても即買せず本当に必要なものが見極める時間をもって。



いよいよ北陸新幹線が福井にやってきました。

不便になる事もありますが、東京まで一本で行けるといのはとても魅力的ですね。

全国的に福井が注目されているのも嬉しいことです。

先日、米誌「ワシントン・ポスト」でも世界の2024年に旅すべき場所の12か所にも福井が選ばれました。

どんどん賑わって行って欲しいですね。



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

家事を1/2に、経済力を2倍にする家。
iSma イシムホーム住宅研究会

『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。