

# KINOKA めーる

伍代幸夢店

## 世界の美味しいケーキ

春が一步步近づいてくる3月。日差しが暖かい日は、甘いスイーツを食べたくありませんか。

日本では、ケーキといえばショートケーキを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。中でも、ふわふわのスポンジケーキの周りを真っ白いクリームで塗り、真っ赤なイチゴを飾ったイチゴのショートケーキは、定番のケーキですね。

ショートケーキは英語で「shortcake」と表記しますが、この「short」は「短い」という意味ではなく、「サクサク、ポロポロする」という意味や、お菓子をサクサクした食感にする食用油脂「shortening(ショートニング)」を表すといわれています。つまり本来のショートケーキは、「サクサクとしたケーキ」という意味なのです。しかし、私たちが思い浮かべるショートケーキは、サクサクというよりはふわわりしっとり。なぜそのような名前になったのでしょうか？

日本にショートケーキが誕生したのは大正時代。諸説ありますが、不二家の創業者がアメリカのショートケーキを日本に伝えたのが始まりといわれています。アメリカ式のショートケーキは、パンとケーキの間のようなビスケットを土台にしていたのですが、ビスケットの土台をふわふわしたスポンジケーキにアレンジして紹介したところ、人気が出て定着したそうです。

アメリカのショートケーキは、ビスケットに砂糖をふったイチゴとホイップクリームをはさみ、さらにイチゴとホイップクリームをトッピングします。でもアメリカではどちらかというと、濃厚な「チョコレートケーキ」や、クリームチーズを湯煎で焼き上げた「ニューヨークチーズケーキ」など、甘くて重いケーキが人気です。

フランスのケーキは、アーモンド生地とコーヒークリームやビターチョコレートを重ねた「オペラ」や、パイ生地にかスタードクリームをサンドした「ミルフィーユ」など、濃厚で芳醇な味わいが特徴です。また、アーモンドプードルを使ったスポンジに、バターとカスタードクリームを合わせたムスリーヌとイチゴをはさんだ「フレジエ」は、日本のイチゴのショートケーキに似た、春にだけ食べられるケーキです。

イギリスでは、パウンドケーキに果実やクリームをサンドした、日本のショートケーキに似ている「ヴィクトリアケーキ」や、焼きあげたケーキにレモン果汁と砂糖のシロップをしっとりするまで染み込ませた「レモンドリズルケーキ」が人気です。各国のケーキを食べると、その国の文化や伝統に触れられる気がして面白いですね。

世界中でたくさんの笑顔を作り出してくれる美味しいケーキ。あなたのお気に入りは何ですか。

3月	日	月	火	水	木	金	土
やよい	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10 ひな祭り	11	12 啓蟄	13	14 ホワイトデー
	15	16	17 彼岸の入り	18	19	20 春分の日	21
	22	23 彼岸の明け	24	25	26	27	28
	29	30	31				



充実した春休みに!!



修了式が終わると春休み。およそ2週間と意外と短いので、気が付いたら何も無いうちに終わっていた…とならないよう、工夫して過ごしたいものですね。

### ◆勉強面で気を付けることは？

最近では宿題が出ない学校も多い春休み。子供たちには伸び伸び過ごしてほしい反面、ゲームや動画サイトばかりにならないよう、気を付けておきたいものですね。

小学生の春休みの理想の勉強時間は、学年×30分といわれています。なるべく学校がある時と同じようなスケジュールで過ごし、ふだん学校に行っている時間帯は、午前中だけでも机に向かえるといいですね。宿題が全くない場合でも、通信教育や市販のワークなどで現学年の復習をしておく、新学年になっても安心です。中学受験を考えているお子様は、春休みを利用して1年間の予定を立てることをお勧めします。また、1人部屋を作る計画をされているご家庭には春休みがベストタイミング。新学期をスムーズに始められるよう、お子様と準備しましょう。

### ◆こんな過ごし方も！

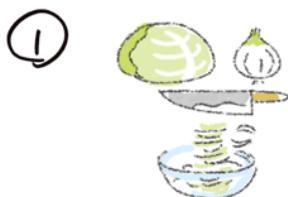
勉強も大事だけれど、小学生の間は体験に重きを置きたいというご家庭も多いようです。家族で旅行やキャンプに行ったり、子供向けイベントに参加したり、今しかできない経験をさせてあげられるのもいいですね。予約が必要な場合もあるので、お子様と一緒に早めに計画を立てましょう。

## 春キャベツと新玉ねぎの コールスロー

みんな!  
ごはんにするよ★

### 材 料 (4人前)

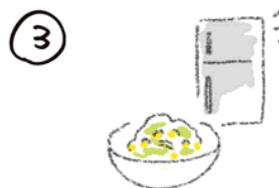
①	・春キャベツ	1/2玉	②	・マヨネーズ	80g
	・新玉ねぎ	1/2コ		・酢	大2
	・コーン	50g		・砂糖	小2
	・塩	小1		・塩こしょう	適量



①を千切りにしてボウルに入れ、塩を軽く全体に混ぜ合わせる。10分ほど置き、水気をしぼる。



②を混ぜ合わせ、①とコーンを加えて全体に絡ませる。



冷蔵庫で1時間ほど冷やして盛り付けたらできあがり。



# 誕生月の占い



## タロット+九星気学



**1月** 疲れが溜まっている様子。ハードワークは避け、心身のケアを第一に。推し活や趣味でパワーチャージが吉。

**2月** あなたは護られています。神社仏閣、先祖のお墓参りなど、目に見えない存在への畏敬や感謝を忘れないで。

**3月** 寝具や下着・肌着など、長時間身に付けるものは、上質な天然素材を使用しているものがGood。生活の質が向上。

**4月** 上昇運ですが、勢いづきやすく一人だと衝動買いしやすい暗示。外出時は「しまり屋さん」と出掛けて吉。

**5月** 陰謀と言われていた「情報」がキッカケで、ものの見え方と価値観に変化が…。新しい取り組みに挑戦できる見込み。

**6月** よく目についたり、耳にするフレーズは「お知らせ」や「メッセージ」かも。少し気を配って生活して吉。

**7月** 頭がボーッとしたり注意力散漫になったり、いつもと違うように感じたら電磁波対策を導入してみましょう。

**8月** お金や物に幸福感を求めると、他人と比較して不足や不公平を感じる羽目に…。物質に執着しないで。

**9月** 交友関係が広がる時。勉強会やオフ会など、共通の価値観を持つ人達とリアルで過ごす時間を持って吉。

**10月** 物事を見る時には感情的になったり、近視眼的にならないことが大切。根源的な所へ着目し改善を。

**11月** 心の向くまま出掛けたり、ゆったりとした時間を過ごすことが大事。様々な気付きや幸せを感じられる模様。

**12月** ゲームやPC、スマホで眼を酷使している様子。脳や目の健康のため週に1回はデジタルデトックスしましょう。

## 「お肌に良いハーブティー」

ほっと一息つきたい…そんな時にはハーブティーを飲んでゆっくり過ごしましょう。ハーブティーの中でも美容ケアができるものを、厳選してご紹介します。

### ■ローズヒップティー

綺麗な赤色が特徴のローズヒップティーは、さわやかな酸味が特徴のハーブティーです。コラーゲンの生成に役立つビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCを取り入れることにより、お肌も内側から綺麗にすることができます。また食物繊維の一種であるペクチンも含まれています。食物繊維を取り入れることにより、腸内環境を整えることが可能です。

### ■ジャスミンティー

華やかな香りで女性に人気のジャスミンティー。ジャスミンティーに含まれる「タンニン」は、脂肪の吸収を抑える作用があります。その他お肌に嬉しいビタミンCやビタミンEなども豊富に含まれているため、肌荒れに悩む方におすすめです。

### ■ルイボスティー

アンチエイジングにはルイボスティー。抗酸化作用があるため、錆びない体、美肌へと導いてくれます。むくみ、便秘の予防なども期待できます。

### ■ハイビスカスティー

鮮やかな赤色とすっきりとした飲み口が人気のハイビスカスティー。ビタミンCのほか、むくみ解消に働きかけるカリウムや疲労回復に役立つクエン酸など、美容に優しい成分が豊富に含まれています。あのクレオパトラも飲んでいたといわれるほど。美容に有効なハーブティーは他にもあります。好みに合わせて選んでくださいね。



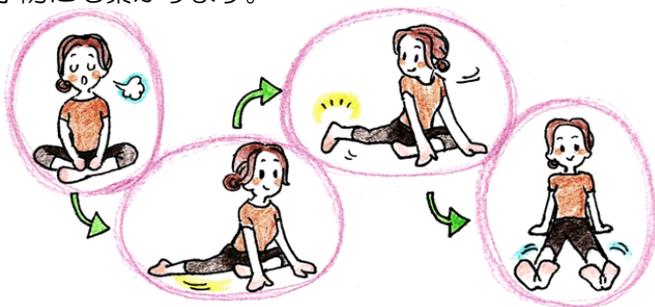
## 「春のおすすめむくみケア！股関節ヨガ」

季節の変わり目は体調を崩しやすいもの。春先になるとむくみやすさを感じる方も多いようです。春先のむくみの原因は①寒暖差②冬の間の運動不足③環境の変化などによるストレス、だそうです。ここでは、下半身のむくみ予防におすすめしたい、股関節をやわらかく保つ簡単ヨガを紹介します。

### 【股関節をやわらかく保つメリット】

脚の付け根部分である股関節には、太い血管やリンパ節が通っています。そのため、股関節の動きが悪くなると血流やリンパ節の流れが滞りやすくなり、足先の冷えやむくみの原因になることも。

股関節には、腰やお腹周りに繋がる筋肉もあります。やわらかく保つことで、腰やお腹周りのハリやむくみの予防にも繋がります。



### 【やわらか股関節がポイント！3分ヨガ】

1回3分程度なので、隙間時間やお風呂上がりなどにぜひトライしてみてください。

- ①あぐらの状態になり、背筋を伸ばして2～3回深呼吸する。
- ②両手を前につき、左足はあぐらのままか折りたたみ、右足を後ろに伸ばす。（※右足の付け根が軽く伸びているかチェック！）
- ③伸ばした右足のつま先を立てて、付け根を伸ばす。（※気持ちいい程度の伸びでOKです。）
- ④右側に振り向くように、目線を後ろに向ける。（※体をひねる姿勢が辛い場合は、③の動きで40秒キープしてもOK！反り腰の方は軽く腹筋に力を入れながら行くと、腰に負担がかかりにくいです。）
- ⑤④の体勢で40秒キープ。
- ⑥反対の足で②～⑤までを繰り返す。
- ⑦足幅を肩ぐらいに開いて座り、足首を内側→外側に向け、交互にパタパタと動かす。

春をめいっぱい楽しめますように・・・♪

少しずつ、春の陽気が近づいてきました。暖かくなったら、一度、お家の周りを点検してみてください。

雪の重みで屋根材がずれてしまったり、外壁に小さなヒビが入ったりしていることがあります。

また、雪が落ちる衝撃で雨どいが歪んだり、詰まりができていたり、雨が降ったとき、うまく排水できず、外壁の傷みや雨漏りの原因になることも…！

火災保険が使えることもあるので、点検や補修等、お気軽にご相談ください♪

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。

## ちょこっと テーブルコーディネート

### ＊ ＊ おしゃれな銘々皿 ＊ ＊

もうすぐお花見の季節です。お花見の季節には和菓子が欲しくなりますね。どんなお皿でいただきましょうか…。

#### ●和菓子には銘々皿

大きさは小皿とあまり変わりませんが、「銘々」と名前がついている通り、お菓子やお料理を銘々に取り分けるためのお皿です。おもてなしの場で使われることが多く、漆や花の形の陶器や磁器があり、小皿よりも高級感があります。

#### ●銘々皿の形は

丸や四角の他に、梅の花や松、笹、イチヨウ、もみじなど、季節の植物をあしらった形も多く、季節を感じながら美味しくいただけます。

#### ●カフェトレイでオシャレに

ランチョンマットよりも小さめの木製カフェトレイに入れると、ぐっとおもてなしのグレードが上がります。お客様に出す時はお客様の右手側に飲み物がくるようにセットしましょう。「汁物は右」と覚えておくと便利です。

