



forsense
FOR YOUR SENSE

株式会社フォーセンス

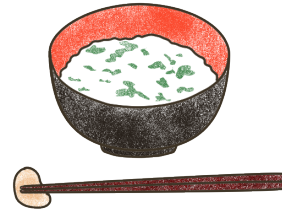
〒102-0083
東京都千代田区麹町3-5-2
ビュレックス麹町601

TEL 03-6272-4230
FAX 03-6272-4231

暮らしの歳時記 1月

七草粥（1月7日）

1月7日は若菜の節句とも呼ばれ、七草の祝いとして「七草粥」を食べる習慣があります。年末年始で疲れた胃をやすめたり、冬場に不足しがちなビタミン補給にもぴったりですね。



■ 七草粥の由来

平安時代には、雪の下で芽吹く若菜の生命力を取り入れようと、1月7日の朝に、無病長寿を願って若菜を摘んで食べる習慣がありました。やがて、疾病予防と邪気払いのおまじないとして普及し、現在の七草粥になりました。

■ 七草の種類

七草の名前は全て言えますか？最近では、七草をセットにしたものが売られていますが、7種類全てそろわない場合は、大根や蕪の葉、小松菜など、手に入れやすい青菜を使って作りましょう。

七草の種類と薬効

セリ	: ビタミンCが豊富
なずな	: 目の充血を軽減
ゴギョウ	: 利尿作用あり
ハコベラ	: 歯槽膿漏の予防
ほとけのざ	: 鎮痛作用あり
すずな(かぶ)	: ビタミンが豊富
すずしろ(大根)	: 咳やたん、喉の痛みを軽減

おうちがしあわせ ～おもちの食べ方いろいろ～

お正月と言えば、おせち料理とお餅ですね。お餅は、お雑煮やぜんざい、磯部焼き…といった一般的な食べ方が美味しいのはもちろんですが、一工夫して、いつもと違ったこんな食べ方はいかがですか？

手軽に



◆ チーズもち

チーズを乗せて焼く。のりをまく人も多い。

◆ めんたいチーズもち

チーズを乗せ軽く焼き、明太子を盛る。

◆ いそべ焼きのアレンジ

七味唐辛子、うま味調味料、刻んだ長ネギをのせる。

◆ バター甘じょうゆもち

フライパンにバターを溶かし、砂糖じょうゆで焼く。

◆ えびチリもち

エビのチリソースのタレを絡める。



ひと手間かけて

◆ ネギもち

フライパンに油をひいて、もちを並べ、ネギを乗せて焼く。カツオブシとしょうゆで。

◆ もちグラタン

もち、ゆでたジャガイモ、ツナ、グラタン用チーズを重ねてオーブンで焼く。

◆ 揚げ出しもち

油で揚げただし汁と大根おろしで食べる揚げ出し豆腐風。

◆ もちピザ

ピザ生地の代用としてもちを薄く切り、ソースを塗ってピーマンなどのトッピングを。

◆ 和風もちピザ

エビやカツオブシ、チーズを乗せ、醤油をたらしてオーブンに。

自社情報をお入れ下さい

発行日2022年1月1日

住まいる通信 1月号

目次:

	1
食の旬暦	1
家づくりのワンポイント	
アドバイス	2
おすすめキッチン雑貨	2
暮らしのマナー	2
しんちくさん	3
「和-wa-」の知恵	3
暮らしの歳時記	4
おうちがしあわせ	4

イラスト: ばるばーる

食の旬暦 一月【大根】

「根も葉も食べられる健康野菜」

冬になるとおいしいのが大根。今は一年中食べられますが、特に旬の冬になると、身が引き締まり、旨味も増しておいしくなります。スーパーなどでは、カットされた少量のものを購入できますが、1本丸ごと買って部位別に使い分けるのがおすすめです！

上部分

ビタミンCが多いので生でサラダに。

葉の部分

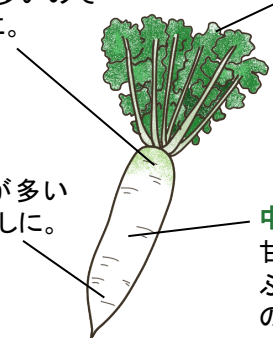
油揚げやじゃこと一緒に油で炒め

下部分

辛味と水分が多いので大根おろしに。

中央部分

甘味が多いので、煮物やふろふき大根に最適。米のとぎ汁で下ゆでを。



◆ 大根おろし ◆

大根は、中心より皮に近い方が水気が少なく、ビタミンCも多いので、なるべく皮ごとおろしましょう。大根おろしは、放置するとビタミンCが減ってしまいます。少々手間でも食べる直前におろしましょう。

「甘い大根おろしの作り方」

葉に近い方を使い、大根を垂直に立て、あまり力を入れずに、丸く円を描く様におろします。

「辛い大根おろしの作り方」

先端部分を使い、おろし金に対して一直線におろします。力を入れることで細胞がより細かく破壊され、辛み成分が活性化します。辛みは時間がたつと飛んでしまうので早めに食べましょう。

家づくりのワンポイントアドバイス 外壁の種類と特徴

住まいの顔となる外壁(外装)材には、どのような種類があり、それぞれどのような特徴なのでしょう。主な外壁材の種類と特徴をご紹介します。

●サイディング

ボード状の外壁材。セメントなどを原料とする窯業系、スチール板などを表面材とする金属系、木材を塗装した木質系があります。タイル風、石積み風など、本物のような風合いを持つ商品も多く、様々な表情が楽しめます。比較的安価でデザインが豊富な為、外壁材の主流となっています。

●塗り壁

土壁、モルタル、漆喰、プラスターなどの材料を左官作業で仕上げる壁のこと。最近は健康住宅への関心の高まりから人気があります。仕上げによって様々な表情が生まれますが、経年により亀裂がでてくることもあります。

●タイル

粘土を主原料に各種の鉱物を混ぜて板状に成型し、焼成した素材。焼き方や吸水率の違いなどで、磁器質、石器質、陶器質に分けられます。汚れが付きにくく、メンテナンスが不要なのが魅力ですが、コスト的には高くなりがちです。

●レンガ

粘土を成形、乾燥、焼成した素材。外壁に用いると欧米住宅のような雰囲気仕上がるため、輸入住宅によく用いられます。軽量化したり、形状を工夫するなど施工性を高めた商品も出てきています。

●セラミック外壁

釉薬の特性を生かし、焼き物同様のガラス質を表面とした壁材です。浸水性のあるセラミックによって、汚れは雨水で流れ、耐熱、耐水、耐火性にも優れています。色あせや劣化の心配がなくメンテナンスはほとんど不要ですがコストは高めです。

おすすめキッチン雑貨

マットブラックのスタイリッシュなおろし器



デザイナーの萩野光宣氏率いるFD(エフディー)と新潟県燕三条の職人によって生まれたFD STYLE(エフディースタイル)のおしゃれなおろし器「オロシ」！おろし面の湾曲とV字に配列された刃で食材を持ち変えることなく楽におろすことが出来ます。

▲独自の先端ワイヤー形状は20cm程度のボールやどんぶりにフィットするように設計されています。



FD STYLE
オロシ 2,750円(税込)

暮らしのマナー ～ 年始回りのマナー ～

年始回りは、日頃お世話になっている人や、会社の上司、実家や親戚の家を訪問し、新年の挨拶をします。もともとは、本家と分家に分かれた一族が集まり、お正月を祝ったのが始まりと言われています。

● 訪問するのはいつ？

年始の挨拶は早い方が良いですが、元旦は避け、1月2日から7日の間に伺うのが一般的です。前もって先方の都合を確認してから伺いましょう。

● お年始の品は？

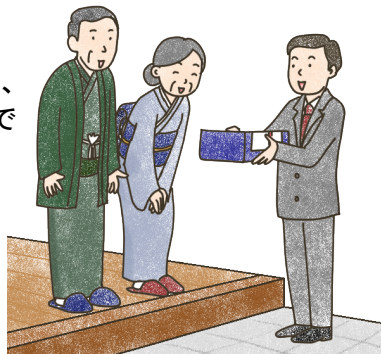
お歳暮を贈っている場合は、ご挨拶だけでもかまいません。でも手ぶらでは…という場合は、菓子折りなど土産程度の品を用意しましょう。お歳暮を贈っていない場合は、お歳暮に準じた年賀の品を準備しましょう。その場合は「御年賀」の熨斗紙を忘れずに。

● 相手が喪中の場合

喪中の場合は、年始の挨拶はしませんが、喪中を見舞うということで訪問すれば問題はありません。

● 年始回りは玄関先で

お正月は来客が多いので、年始回りはなるべく玄関先で失礼します。すすめられて家に上がった場合も、長居はしないようにしましょう。



しんちくさん

Vol.5
問題はどこだ



「和-wa-」の知恵

階段筆筒

階段筆筒とは字の通り、収納タンスが階段状にデザインされたもので、引き出しや開き戸、引き違い戸を組み合わせた形をしています。



■階段筆筒の歴史

階段筆筒は江戸時代に階段の下を利用する為に発案されました。狭い町家などでは、実際に階段として使われていたということで、階段と筆筒の二つの機能を併せ持った家具です。

■階段筆筒の知恵

階段筆筒は、収納の為にだけに使われたものではありません。階段の上がり下りは、無防備になりやすいものです。階段の下に空間があると、敵が来た時に下から攻撃されることがありました。階段の下空間に収納を設置することで、階下からの突き上げを防ぐことができました。空間の有効活用に加え、自衛手段の機能も併せ持っていたのです。

昔は、実際に階段としても使われていた実用性の高い家具ですが、現在では、アンティークショップなどで人気の家具となっていて、海外でも人気が高いそうです。

(参考:「日本人なら知っておきたい和の知恵」)