



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 4月

十三詣り (4月13日)

数え年13歳に成長した男女が厄難を払い、知恵を授けてくださるよう虚空蔵菩薩を参拝する行事です。13歳は12の干支が一巡し、自分の干支に回ってくる初めての年で、子どもから大人へと成長する時期。女の子には大人の着物(本裁ち)を着せて、大人になるのを祝います。

十三詣りは全国的にはあまり一般的な行事ではありませんが、関西、特に京都では、盛んに行われています。京都では嵐山にある法輪寺にお参りする風習がありますが、この法輪寺は、京都市内から渡月橋で桂川を渡った場所にあります。お参りした帰りには、渡月橋の途中で振り返ると「授かった知恵を全て失ってしまう」という言い伝えがあり、子どもたちは、振り返らないようにして橋を渡りきるそうです。



おうちがしあわせ ~紫外線に注意~

長い冬が終わり、暖かな季節になりましたね。春から夏にかけては、お出かけやスポーツ等、外に出る機会がグッと多くなりますが、そこで気をつけたいのが紫外線。紫外線は夏と思われがちですが、量が一番多いのは4月から5月頃なのです。この時期からしっかりと対策をしましょう！

◆紫外線は2種類

UV-A	UV-B
「生活紫外線」と呼ばれ、ガラスなどを通過して部屋の中にも届きます。肌の内部にまで届いてしまうのでジワジワとダメージを蓄積し、しわやたるみなど肌の老化を促進します。ピークは5月頃。	「レジャー紫外線」と呼ばれ、アウトドアでの日焼けの主な原因となります。肌の表面に急激に作用し赤みや炎症を起こしたり、シミやソバカスの原因になります。ピークは8月頃。

◆日焼け止めの表示の意味

紫外線を防ぐには、きちんと日焼け止めを塗ることが大切です。日焼け止めには「PA」「SPF」という表示があります。

PA	SPF
UV-Aを防ぐ効果があります。「+」の数で効果の強さを表していて、「+」「++」「+++」の3段階があり、プラスの数が増える程効果が高くなります。	UV-Bを防ぐ効果があります。SPFの後に続く数値はUV-Bを防ぐ時間的数値です。例えば、SPF10の場合、何もつけていない時と比べ、約10倍の時間UV-Bからお肌を守ります。平均的に日本人の肌は、日焼けをし始めるまで約20分かかると言われているので、20分×10=200分の間紫外線を防ぐことを表しています。



◆日焼け止めは強い程良い？

SPFの数値が高ければ良いのかというようではありません。SPFの数値が高いものは日焼け止め剤が落ちにくく、毛穴に入り込んでしまったり、肌の負担になる場合もあります。日常生活で紫外線を防ぐ場合にはSPF10~20位で充分です。炎天下に長時間いる場合や、海や山に出かける時にはSPF30以上のものを使用しましょう。これからの季節は特に毎日使うものなので、塗り心地や自分の肌に合っているかをじっくり考えて選んで下さい。

発行日2022年4月1日



住まいる通信 4月号

自社情報をお入れ下さい

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-w a-」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: ばるばる

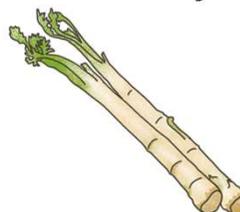
食の旬暦 四月【ひと】

〜春の香りを運ぶ野菜〜

うどと言えは「うど」の大本と「うど」をわがらが有名です。うどは、夏の間にグングンと成長して、お盆の頃の高さになりますが、冬には枯れてしまう為「見た目は立派でも役に立たない」といふことから「このことわざが生まれました」。

うどは、数少ない日本産の野菜の一つで、野生の「山うど」と栽培物の「軟うど」があり、江戸時代に栽培が始まりました。水分が多いうどは、皮むき、和え物、煮物など、調理法は様々ですが、お酢やしょうゆ、梅干など、調味料は厚めに剥いて、味噌や梅肉をちぎって食べるのが一番おいしい食べ方と言われています。

アクが強いので、酢水にさらしましょう。残った皮もキンピラにして美味しく食べられますよ。



【ひと】と葉の花の梅肉がは

●材料 4人分

うど：1本 葉の花：一束 梅干：3個

みりん、だし汁：各大さじ1と1/2

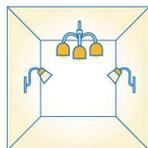
●作り方

- ①うどは長さ4〜5cmに切り、皮を厚めに剥いて薄切りにし、酢水につけた後、水を切る。
- ②葉の花は根元を切り落とし、塩少々を入れた熱湯でさゆ、水にとって冷まし、長さ3〜4cm程に切り、堅く絞る。
- ③梅干は種を除いて、包丁の背などでたたき、みりん、だし汁と合わせる。
- ④全てを混ぜ合わせて器に盛る。

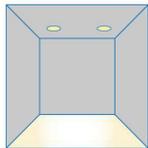
家づくりのワンポイントアドバイス 照明プラン③

照射面とその効果

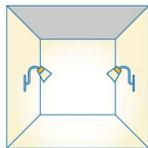
照明計画をする時に、その部屋をどのように使いたいかによって、照明の設置の仕方が変わってきます。光を当てる面（照射面）をどの場所にするかでイメージは大きく変化します。そこで実際に、照射面の場所により、どのようにイメージが変化するかをご紹介します。



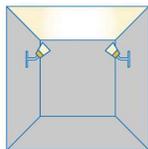
全体を照らす
十分な明るさと、光に包まれたような柔らかさが演出できます。



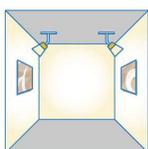
床面を照らす
非日常的なドラマティックな空間を演出します。



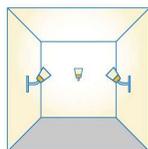
床面と壁面を照らす
重厚感のある、落ち着いた空間を演出します。



天井を照らす
視線が上に流れるので天井が高く感じられ、上への広がり感が強調されます。



壁面を照らす
横への広がりを感じられ、ギャラリィのような演出効果があります。



天井と壁面を照らす
広がりを感じられ、開放的な空間を演出します。

おすすめキッチン雑貨

スタイリッシュな包丁研ぎ



ツヴィリングのシャープナーは、荒研ぎ用、仕上げ用にローラーが分かれていますので、普段のお手入れは仕上げ用のローラー部分で3回程包丁を引くだけでOK。特に切れ味が悪い時には、荒研ぎ用と仕上げ用を両方使えば鋭い切れ味が蘇ります。見た目もオシャレでコンパクトなので、調理台の上に出したままでも気にならなそうですね。



▲ ツヴィリング
ツインシャープセレクト
¥5,500(税込)

暮らしのマナー ～料理の基本 さしすせそ～

料理の手順で「さ・し・す・せ・そ」と言う言葉を使います。これは、調味料とそれを入れる順番を意味する言葉。とても基本的なことですが、この「さしすせそ」が、それぞれの調味料をさすかと、何故その順番なのかをご紹介します。

さ



砂糖

砂糖の分子は塩に比べると大きく、素材に浸透しにくく味が浸み込むまでに時間がかかるので最初に入れます。砂糖には、料理に甘味をつける他に、素材を柔らかくしたり、煮物の照りを出す効果があります。

し



塩

塩は分子が小さく、砂糖よりも早く吸収されるので、後から砂糖を入れても甘味が付きにくくなります。塩よりも砂糖を先に入れます。塩は野菜の水分を引き出して、味を浸み込ませやすしたり、野菜をきれいな色に茹で上げる効果があります。

す 酢

酢は香りをつける働きがありますが、加熱時間が長くなると香りが逃げてしまいます。塩よりも後に入れます。酢には素材を柔らかくして、味を浸み込ませ易くしたり、食欲増進を促す効果があります。



せ そ 醤油・味噌

醤油とみそはほとんど同じ働きで、料理に香りや風味をつけます。香りを飛ばさないように最後に入れますが、特に味噌は加熱しすぎると、香りだけでなく、味も落ちてしまうので、料理の仕上げに加えましょう。醤油・味噌には、殺菌効果や魚などの生臭さを消す効果があります。



しんちくせん

Vol.8
春の天気



「和-wa-」の知恵

鹿おどし

●実は実用的。心を癒す鹿おどし

日本庭園に見られる「鹿(しし)おどし」と言うものをご存知ですか？名前だけではピンとこないかもしれませんが、竹筒から水が流れると共に「カコーン」という音をたてる道具とさえいってすぐにイメージ出来るのではないのでしょうか。

今では、高級割烹や旅館の庭園にある小道具というイメージかもしれませんが、本来はかなり実用的な知恵の盛り込まれたものでした。

●鹿おどしの本来の役割

ししおどしはもともと、田畑を荒らす鳥獣類を追い払う為に開発されました。石をたたき竹筒の音で、動物を驚かせ、追い払う目的で利用されていたのです。

●米つきにも

また、岐阜県の上野原の村や滋賀県の北部では、ししおどしは米つきに利用されていました。竹筒の部分が太い木となっており、水が落ちるのは反対側に杵がつけられ、下には臼が置かれます。水の落ちる力を利用して杵が臼の中の米をたたくのですね。これを利用すると、朝出かけて夕方帰ってくる頃には精米が済んでいるという、人力をつかわず農作業を行う為の生活の知恵なのです。

今では、実用的な意味はほとんどありませんが、静寂の中に響き渡る、竹が石に当たる時の快い音と、水の流れる音で風流な雰囲気を感じさせます。

(参考：日本人なら知っておきたい「和」の知恵)

