



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 2月

節分（2月3日）

節分とは、季節がわかる時を意味し、季節の変わり目、すなわち立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。その為、本来は年4回あるのですが、春の節分を一年の始まりとして大切に、今では「節分」といえば立春の前日の春の節分を指すようになりました。



■豆まきの由来…

疾病や災害を追い払う儀式の一つとして、中国から伝えられた「追儼（ついな）の儀式」に由来しています。豆には霊力があると考えられていて、豆をまくことで邪気を払い、福を呼び込むと考えられています。

■豆まきの方法…

豆まきは、年男（その年の干支生まれの男性）または一家の主人が「福は内、鬼は外」と言いながら炒った大豆をまき、家族がそれぞれ歳の数だけ豆を食べて、一年の無病息災を祈ります。

■鬼とは…

鬼は「陰（おに）」または「隠」から変化したと言われていて、具体的な姿ではありませんでした。形の見えない災害、病い、飢餓など、人間の想像力を超えた恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられ、恐れという言葉でした。



おうちがしあわせ ～結露を防いで快適冬生活～

1年の中で最も寒いこの季節になると起こる問題が「結露」。結露とは、湿気を含む暖かい空気が、冷えた壁や窓ガラスにぶつかり、空気中に含まれている水蒸気が冷たいものの表面に触れて水滴に戻ることを言います。

この結露を放っておくと、建材や壁紙を傷めるだけではなく、ダニやカビの発生も招いてしまいます。

結露を防ぐには

- 水蒸気の発生を防ぐ
- 部屋間の温度差を少なくする
- 通気・換気を良くする

この3点が重要なポイント！

◆キッチン

調理中は、どうしても水蒸気が多く発生します。換気扇を忘れずに回すようにしましょう。

◆浴室

年間を通して多量の水蒸気が発生します。入浴後は換気扇を長めに回し、フタや浴室の扉を開けたままにしないようにしましょう。

◆収納・押入れ

布団などで内部の空気の対流が悪くなりがちなので、すのこを壁と床に取り付け、布団や衣類が直接壁や床に触れないように工夫しましょう。また、常時ふすまを少し開けておくなど、空気の循環を良くしましょう。

◆居室

室内に洗濯物を干す場合は、湿気がこもりやすいので、換気扇をまわしたり、換気を良くしましょう。暖房時には室内外の温度差で窓ガラスが結露しやすくなります。定期的な換気を心がけ、カーテンや障子も閉めたままにせず、時々開けるようにしましょう。家具類も壁面にぴったり付けずに、少し離して空気の循環を良くしましょう。もしも結露が発生してしまった場合には、放置せず、こまめに拭き取ることが大切です。

市販の結露対策グッズ例

ホームセンターやネットで購入できます。用途に合ったものを選びましょう。



●結露防水スプレー

窓ガラスに直接スプレーして拭くと、結露による水垂れ、くもりを防ぎます。



●水滴ワイパー

窓の下からガラスに沿って滑らせ、水滴をとります。



●結露吸水テープ

窓ガラスの下部に貼り付けて水滴を吸水します。

◆春菊の韓国風サラダ◆

【材料（二人分）】

春菊：1束 豚肉（しゃぶしゃぶ用）：60g
ねぎ：1/2本

（ドレッシング）ごま油・酢・醤油 各大さじ1
一味唐辛子 適量 白ごま 適量

【作り方】

- ①豚肉は熱湯にさつと通して冷まし細切りにする。
- ②春菊は葉を摘んで冷水にさらしシャキッとさせ水を切る。ネギは白髪ネギにする。
- ③ポウルにドレッシングの材料を合わせ、春菊を和え、白髪ネギをのせる。
（キッコーマン ホームクッキングより）



冬の鍋料理に欠かせない緑黄色野菜の一つです。カロテンを多く含み、皮膚や粘膜を正常にし、内蔵の傷ついた細胞を修復したり、病気の回復を助ける…等健康にも美容にも嬉しい効果がいっぱいあります。視神経を休める作用もあるので、寝不足やパソコンで目が充血しやすいという方にもおすすめです。

また、春菊の独特の香りは、自律神経に作用し、胃腸の働きを活発にする他、咳を鎮める効果もあると言われています。

春菊は色が鮮やかで、葉の先までシャキッとしているものを選びましょう。アークが少ないので、新鮮な、葉の柔らかいものはサラダでも美味しく頂けます。お鍋に入れたり、おひたしにする場合は、味や香り、栄養を損なわないよう、ゆで過ぎないように注意しましょう。

食の旬暦 二月【春菊】

春に花が咲く春菊

発行日2022年2月1日

住まいる通信 2月号



自社情報をお入れ下さい

目次:

食の旬暦	1
家づくりのワンポイント	1
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: ばるばる

家づくりのワンポイントアドバイス 照明プラン①

■シーリングライト

天井に直接取り付け、最も一般的な主照明（全体照明）です。高い位置から部屋全体を照らし、空間を広々と感じさせる照明です。

■ペンダントライト

コードやチェーンで天井から吊り下げるタイプの照明です。ダイニングによく使われます。

■ダウンライト

天井に埋め込むタイプの照明です。配置や数により、部屋全体を照らす主照明の役割をしたり、インテリアやコーナーを照らす補助照明の役割をします。

■シャンデリア

リビングや天井の高い空間、吹き抜けなどに用いられる、装飾性が高い照明です。吊り下げ型と天井直付け型があります。

■スポットライト

絵画やインテリアなどを直接照らす照明です。光の方向が自由に変わるのが特徴です。



■ブラケット

柱や壁に取り付ける補助照明。上向きや下向きなど様々な配光を楽しむことができます。壁面を明るくすると部屋に奥行きが生まれます。

■スタンドライト

部屋のコーナーやテーブルサイド、ベッドサイドに置く補助照明です。背の高さや形など様々な種類がありオブジェ的な役割もします。

おすすめキッチン雑貨

和風にも洋風にも映える鍋

フランス語で「だんらん」を意味するレユニール。和風、洋風問わず料理が映えます。鍋料理だけでなく、煮込み料理やご飯鍋としても使えるので年中活躍してくれます！

取っ手に特徴あり！しっかりつかめて安定して運べます。

参照サイト

<https://www.marumitsu.jp/webstore/products/detail/2024>



▲ studio m' レユニール 9号鍋 9,460円(税込)

暮らしのマナー ～お茶を楽しもう～

お茶は、うま味・甘味・苦味・渋味などの成分が組み合わさり独特な味と香りがしますが、入れ方次第で味と香りに大きな差が出ます。美味しく入れるにはお湯の温度が重要。

一般には高級茶ほど低温で少ない湯量でゆっくり入れ、番茶やほうじ茶などは高温で多い湯量で短時間に入れます。

ほうじ茶



1沸騰したてのお湯(100度)で1分蒸らす。

玉露



人肌よりやや熱い(50～60度)程度のお湯で3分程蒸らす

煎茶



湯飲みを持てる位の熱さ(60～70度)のお湯で1～2分蒸らす

※使うお湯が低温でも高温でも必ず一度沸騰したお湯を使いましょう。

※二煎目もおいしく飲む為に一煎目の時に急須の中にお湯を残さず、最後の一滴まで注ぎましょう。

おいしい日本茶の入れ方

- ①ポットのお湯を人数分の湯飲みに注ぐ。
※そうすることで、湯飲みを温め、お湯を冷ますことができます。
- ②急須に茶葉を入れる。
※1人大さじに軽く1杯。2人以上なら1人分は大きさに2/3程度が目安です。
- ③湯飲みのお湯を急須に移し、蒸らす。
※茶葉によっても変わりますが、湯飲みを手で持って熱い程度の温度になったら急須に移します。
- ④各湯飲みに濃さが均等になるように少しずつ注いで出来上がり。

もし、茶葉が湿気てしまったら、トースターで30秒くらい空煎りしてみてくださいね。香ばしくなりますよ！ 焼きすぎには気をつけて！



しんちくせん

Vol.6 作戦失敗



「和-wa-」の知恵

鉄瓶

海外でも人気！鉄瓶の魅力

鉄瓶というと伝統工芸品のイメージが強く、「重そう」「手入れが面倒そう」という印象があるかもしれませんが、実は、実用性が高い一生物の道具なのです。

●鉄瓶の歴史

鉄瓶は、もともと茶をたしなむ地位の高い武士や高貴な人々向けに開発され、やがて、手軽に使える湯沸し道具として庶民の間にも普及しました。

●デザイン

代表的な形としては、富士山をかたどった富士型や下部が垂れた南部型があり、文様は動植物を模したものや風景が刻み込まれたものなど多種多様になっています。

●文様の効果

鉄瓶と言えば、岩手県の「南部鉄瓶」が有名ですが、南部鉄瓶特有の文様として知られているのが、表面に凹凸がある「アラレ文様」。この文様により鉄瓶の表面積が増え、お湯が早く沸き、お湯が冷めにくくなります。



●健康維持！

鉄瓶でお湯を沸かすことにより、鉄分が水の中に溶け出し、自然に鉄分補給が出来ます。さらに、水道水の塩素臭が抑えられ、コーヒーや紅茶がまろやかにおいしくなるとも言われています。

このように、美しさだけではなく、優れた機能を兼ね備えた鉄瓶。海外での人気もとても高く、ヨーロッパのカフェなどでもよく使われているそうです。お茶を飲むだけで鉄分補給になるのも嬉しいですね。

ティータイムには「鉄瓶で沸かしたおいしいお茶」をいかがですか？

