

「はしもと」の大切なお客様に
毎月お配りしている生活情報誌です。



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナインショ話

小鉢料理を食卓にとり入れていきますか？好きな小鉢料理は？

20～60代の主婦500人を対象に行った「小鉢」に関するアンケートを見てみましょう。まず、「一汁三菜の意味を知っていますか？」という質問から。「はい」と答えた人が88%、「いいえ」が12%でした。一汁三菜は和食の献立の基本。「ご飯と汁、主菜1品、副菜2品」という構成を言います。次に、「小鉢料理をとり入れることを意識していますか？」という質問になると、「つねに意識してとり入れている」が34%、「できるかぎりとり入れたい」と思っている「51%」とくに意識していない「15%」となりました。とり入れている人に理由を尋ねると、91%の人が「栄養バランス」と答えているようです。

などと続きました。きんぴら「ゴボウは、作るのが好きな小鉢料理は？」という質問でも48・2%と1位になっています。

さて、「ゴボウ以外にほかの食材でもきんぴらは作れます。レンコンやサツマイモ、ジャガイモといった根菜類なら、ゴボウと同様に作ればOK。ほかに、ピーマンやフロッコリー、小松菜など緑黄色野菜や葉物でも作ることができます。たとえば、「小松菜のポン酢きんぴら」。適当な長さで切った小松菜をこま油で炒め、赤唐辛子、酒、ポン酢しょうゆ、塩を加えてさっと炒めるだけででき上がります。すぐに火が通るので、加熱しすぎに注意を。

また、きんぴら「ゴボウでも、いつもの味つけを変えてみるのもおすすめです。酒と塩で味つけて「塩きんぴら」、ウスターソースで「ソースきんぴら」、ニンニクをきかせて「洋風きんぴら」など、アイデア次第です。

さらに「食べるのが好きな小鉢料理は？」という質問を見てみましょう。複数回答で、一番多かったのが「きんぴら」ゴボウ「75・8%」。「青菜のおひたし」59・6%、「酢の物」55・6%、「カボチャの煮物」60・4%、「ヒジキの煮物」51・8%、「切り干し大根の煮物」50%

また、きんぴら「ゴボウでも、いつもの味つけを変えてみるのもおすすめです。酒と塩で味つけて「塩きんぴら」、ウスターソースで「ソースきんぴら」、ニンニクをきかせて「洋風きんぴら」など、アイデア次第です。



「ホエー漬け」

暮らしの足し算

最近、静かなブームになっているのが、「ホエー漬け」。

ホエーはヨーグルトの上澄みのことで、乳酸菌や水溶性のビタミン類、タンパク質などが豊富に含まれ、腸活にもおすすめの液体です。そのホエーを使えば、おいしくて体にもいい浅漬けが簡単にできるのです。基本的な作り方から紹介しましょう。

まず、ホエーのとり方から。小さめのボウルにザルを重ね、さらにペーパータオルを1枚のせます。プレーンヨーグルトを1カップ（200g）入れて冷蔵庫に入れます。30分程度おくと、ヨーグルトが水切りされ、ボウルにホエーがたまります。

次に漬物の作り方を。キュウリ2

本を乱切り、シヨウウガ2分の1かけをせん切りにしてジッパー袋に入れ、塩小さじ2分

の1を加えて軽くもみます。ホエー2分の1カップを加えて軽くもみ、冷蔵庫で30分くらいおけば完成。

キュウリのホエー漬けがでぎ上がりまます。キュウリのほか、キャベツや白菜、カブ、ニンジンなど、ほかの野菜でも同様においしいホエー漬けを作れます。塩のほか、みそや酢、ゆずこしょうなどを加えて、味のバリエーションを広げるのもおすすめです。

なお、ホエーをとったあとのヨーグルトはクリームチーズに似た、なめらかな食感！ はちみつやシヤムなどを加えれば、デザートとしても楽しめます。



ものを大切にするといいことは
優しい心がないとできないことだった

— 花森安治

1948年の創刊から70年以上、今も続く雑誌『暮らしの手帖』の初代編集長が花森安治です。創刊から30年以上にわたって、『暮らしの手帖』の制作に携わってきました。多彩な才能の持ち主で、企画から取材、原稿執筆、撮影、挿画、デザインまで、多岐にわたってとり組んだ花森氏。彼が作った当時の号は、今でも多くの人に評価されています。おかつぱ頭にスカートをはいて仕事をしていただけでも有名です。

花森氏はページの隅々まで目を通して手をかける、鬼編集者でした。それほど、仕事を、『暮らしの手帖』を愛していたのでしゅつ。『暮らしの手帖』の号も、よく自身も取材し、写真を撮り、原稿を書き、レイアウトをやり、カットを抜き、校正をしてきたこと、それが編集者としてのほくの、何よりの生きがいであり、喜びであり、誇りであるということと『暮らしの手帖』に綴っています。

さて、『冒頭の言葉は花森氏のモノに対する考え方を表したものの。ファストファッションやプチプラなどで価格の安いものを手に入れ、ある程度使ったら捨て、新しいものを買うに換えることが日常の現代。それとは逆に、気に入ったものを手に入れ、愛情を持って使うことこそ、花森氏の言うように、心を優しく、暮らしを豊かにするコツなのです。



人生を開く扉



キッチンの照明を
新しいものに
替えてみましょう
料理をするときも
後片づけをするときも
はつきり見えてうれしいもの
作業しやすくなり
気持ちも新しくなります

洗濯機にも注目してみましょ
う。洗濯機のフタは開けておく
のが〇。湿気は運氣を下げ、悪運
のもとになります。また、洗濯機
の下、壁とのすき間などにホコ
リや汚れなどがたまっていませ
んか？ ホコリは出会い運を下げ、人間関係を悪くします。定期
的に拭くなどして清潔に保ちま
しょう。洗濯槽も月に1〜2回
は専用の洗剤で除菌すると、
さっぱりします。

ほのぼの 開運術

<運氣アップの洗濯術>

着るものを丁寧に洗って
清潔にしておくことで、運
気がよくなります。とくに
衿を清潔に保つことがポイ
ント。衿は仕事運と深く関
係し、汚れていると仕事運
がダウンします。シャツや
ブラウスなど、衿も専用の
洗剤をつけてから洗濯機で
洗うとよいでしょう。



★なぞなぞ★

今日はなぞなぞに挑戦。「日本語っておもしろい！」と思えるはずです。

- ① ネズミの王様が住んでいる東京の区は？
- ② 客に買ってほしいのに、上から目線の言い方になる道具は？
- ③ お日様に足が生えたら何になる？
- ④ お坊さんがきたのはいつ？
- ⑤ ノリはノリでも、神様に捧げるノリって何？
- ⑥ 大人の中に、人って何人いる？

【正解】①中央区(チュー王区) ②替刃(買
えば?) ③お月様 ④今朝(袈裟) ⑤祈り
(いノリ) ⑥2人

【解説】③は「日」の下に2本の線(足)を
つけるので「月」。⑥の問題は「大人」の中
に含まれる、「人」という文字の数を数えます。

元気もいもい 健康レシピ



1月の元気レシピ＜豚バラ大根＞

寒くなると甘みが増しておいしくなる大根。大根に多く含まれる、でんぷん分解酵素の「ジアスターゼ」は消化をよくし、胃もたれや胸焼け、胃酸過多などに効果があります。また、独特の辛み成分である「ラファサチン」は発がん抑制作用、抗菌作用があると言われていています。大根は水分が多く、栄養価がそれほど高いわけではありませんが、その分低カロリーなので体重が気になるときにもおすすめの食材です。

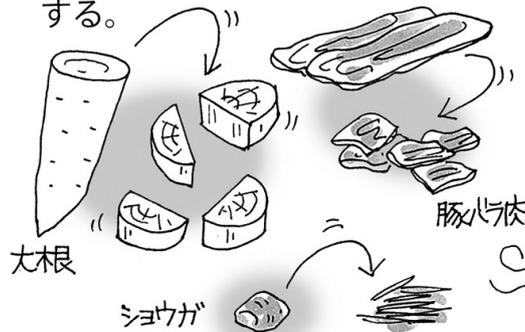
★レシピのポイント

大根に比べて豚肉が少なめですが、豚バラ肉を使うことで、コクが出ておいしい煮物になります。汁気が少なくなるまでじっくり煮詰めるのがポイントです。

材料（2人分）

大根：1/2本
豚バラ薄切り肉：150g
ショウガ：1かけ
ごま油：小さじ1
塩：ひとつまみ
こしょう：少々
だし汁：2カップ
砂糖：大さじ1・1/2
しょうゆ：大さじ2
粗びき黒こしょう：少々

1 大根は2cm幅の半月切り、豚バラ肉は3～4cm幅に切り、ショウガはせん切りにする。



2 鍋かフライパンにごま油とショウガを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら豚バラ肉を加え、ほぐしながら炒める。



3 豚バラ肉の色が変わったら塩とこしょうを加えて下味をつけ、大根を加えて1分ほど炒め合わせる。



4 だし汁を注ぎ入れ、沸いたらアクをとり、落としブタをして弱めの中火で15分くらい煮る。



5 砂糖を加えて5分くらい煮たら、しょうゆを加えてさらに5～7分煮る。器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



一日一禅 癒やしの禅語

霧の中を行けば覚えざるに衣湿る

(きりのなかをあるけばおぼえざるにころもしめる)

先が見えないような濃い霧の中を歩いていると、いつの間にか衣服が湿っているように、身を置く環境によって無意識のうちに受ける影響というものがある……それが「霧の中を行けば覚えざるに衣湿る」という禅語の意味です。

たとえば、言葉遣い。人が覚える言葉は、その人が育った環境で話されている言葉です。方言や母国語はもちろん、美しい言葉遣い・汚い言葉遣いなども環境に左右されます。ですから、親が人を気遣う言葉や感謝の言葉を大切にすれば、子どもの言葉もおのずと美しいものになり、親が人をののしったり馬鹿にしたりという言葉を使えば、子どもの言葉も汚くなります。

子どもは、「親の背中を見て育つ」というように、何を教えようとしなくても、親の言動に多大な影響を受けて成長していきます。生まれ育つ家庭は選べないので、人は生まれてきたその瞬間から、まず何かしらの「霧の中」を歩くことになるともいえます。

しかし霧の中にいるうちは、自分が霧に包まれていると意識することはありません。霧は、空気と同じように存在し、意識する以前に受け入れてしまう絶対的なもの

なのです。

しかし、霧の中しか歩けなかった子どもも成長し、やがては自分の意識で自分の身を置く世界を選ぶことができるようになります。そうして暮らすようになった周囲の環境などから受ける影響は、また無意識のうちに自分に変化をもたらします。だからこそ、どのような環境に身を置くかは疎かにしてはいけぬ事柄であり、それを自分の意志で決めるときには、当然真剣に考えなくてはなりません。

周囲の環境といっても、詰まるところそれは「人」に集約されます。人との出会い、関わり合いは、人生においてとても重要なこと。善い影響を受けることができる人のそばにいられたら幸せかもしれません。

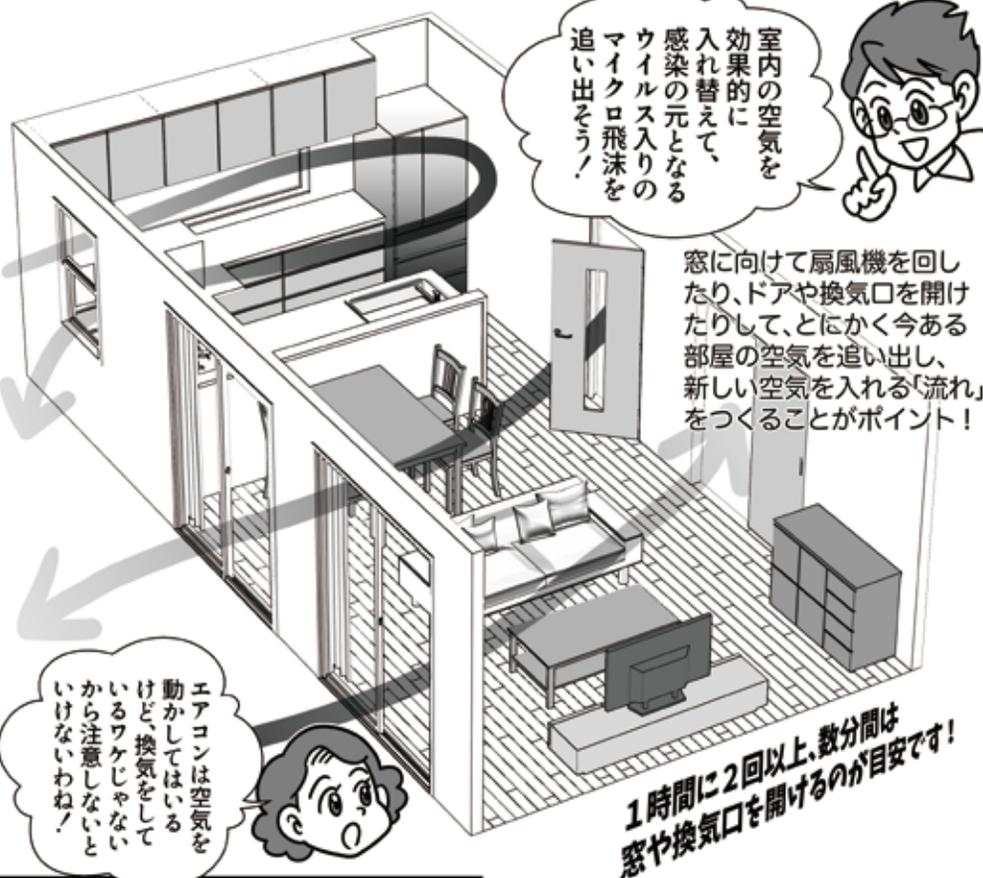
どのような人のそばで時をすごすか…それが知らず知らずのうちに、自分の人格の一端を形作っていくのですから。





感染症を
予防しよう!!

効果的な換気方法



室内の空気を効果的に入れ替えて、感染の元となるウイルス入りのマイクロ飛沫を追い出そう!

窓に向けて扇風機を回したり、ドアや換気口を開けたりして、とにかく今ある部屋の空気を追い出し、新しい空気を入れる「流れ」をつくるのがポイント!

エアコンは空気を動かしてはいるけど、換気をしていないワケじゃないから注意しないとイケないわね!

1時間に2回以上、数分間は窓や換気口を開けるのが目安です!



コロナウイルスやインフルエンザ感染を防ぐには換気が大切です!!



さらにポイント!!

換気をするなら加湿も忘れずに

空気が乾燥すると、たくさんのウイルスを含んだマイクロ飛沫が拡散しやすくなり、新型コロナやインフルエンザが流行しやすくなってしまいます。



ぬれタオル

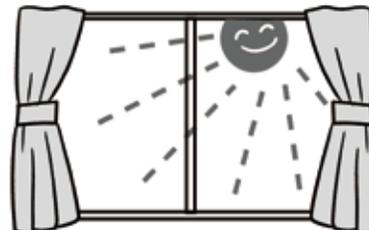
加湿器

Q:できるだけ暖房費を節約したいんだけど、窓や戸を開ける時はエアコンを止めるべき?

A:エアコンは運転開始時が最も電力を多く使うので、換気中は付けっぱなしの方が暖房費の節約になるんです!



カーテンの開け閉めも省エネの重要ポイント! 日中はカーテンを開けて日の光を十分に取り込み、部屋を暖めてエアコンの設定温度と室温の差を小さくしましょう。反対に夜間は冷気を入れないよう、カーテンはしっかり閉めましょう。



寒さと乾燥がますます激しくなるこの季節、換気と加湿をしっかりと行って、感染症予防に努めましょう!!



“生活のあれこれ” 皆さまの疑問を大募集!

ガスのことはもちろん、家電製品からお家のリフォームまで、皆さまの疑問にたまがすくんがお答えします! メールまたはFAXにてお気軽にお問い合わせください!

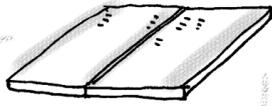
有限会社はしもと

防府市大崎1765-1 [TEL] 0835-23-1401
[FAX] 0835-23-1377
[メール] info@lpg-hashimoto.co.jp

ちょっと教えて！家づくり



住宅のチラシなどに「●坪」とありますが、そもそも「1坪」のイメージがわかりません。



||
↑坪
≒ 3.3平米



「●坪」という表現は住宅業界で当たり前に使う言葉ですが、一般の人にはイメージしにくいようですね。そこで大雑把な換算法として、「1坪≒畳2枚分(2帖)」と覚えておくのも便利かもしれません。

「ワンフロア20坪」
|| 20坪×2帖≒40帖

|| だいたい畳40枚分

こんなイメージです。本当に大雑把なイメージなので実際の広さとは誤差が生じますが、畳40帖分の中に12帖のリビングを作ると残りは28帖。キッチンは最低でも10帖ほしいから、あとは和室を何帖にするか……といった具合に考えると間取り計算がしやくすなるでしょう。

ちなみに正確には、1坪≒約3.3平米、1平米≒約0.3025坪。||はこの数字で計算しています。

今月の「あこぼし」



新年明けましておめでとうございます。有(は)しもとの橋本です。昨年は沢山のお客様にお引き立てをいただきまして誠にありがとうございます。本年も旧年に倍しま(つ)の(つ)ひ(つ)きを賜りますようお願い申し上げます。

山口県内でも600名を超える感染者が確認されています。

昨年1年間このウイルスに振り回され、今年も年始から明るい兆しが一向に見えて参りません。い(つ)ま(つ)で我慢すればいいのか？という声をあちこちで耳に致します。もうしばらくの辛抱なのでしょうか、早く解決策が見いだせることを期待いたします。

正月は例年のごとく大晦日に田作り(つ)の黒豆(つ)を作り、白みそ仕立ての雑煮を食べてのんびりと過ごしております。箱根駅伝を見ながら母校の活躍に一喜一憂しておりました。それにしても駒澤大学の逆転劇は素晴らしい、新年早々感激しております。

3日に玉祖神社に初詣に行き、ちょっとだけお費金を奮発して、今年1年の健康と商売繁盛と交通安全にコロナウイルスの終息等々たくさんのお願いをしてみました。

さて私事で恐縮ですが、来月の11日で満54歳になります。

何年か前の挨拶で、「50歳を目前にして、自分の天命・運命が何であるかがまだわかっておりません。もう少し時間がかかるような気がいたします。今年1年かけて答えを探してみようと思っております。」と書いたのを記憶しておりますが、正直答えが見つかっておりません。

逃げ口上になるかもしれませんが、多分死ぬまで自分の天命・運命は見つからないような気がしております。

今年は少し開き直の気味に、「死ぬまでに自分の運命・天命を探す」という気持ちで頑張りたい(つ)と(つ)考えております。

本年もお客様に信頼される総合コンシェルジャー「をモットー」に頑張りたい(つ)と(つ)願(つ)い(つ)て(つ)おります。社(つ)長(つ)。

発行：有限会社 はしもと
発行人：代表取締役
橋本 康弘

【住所】 〒747-0065 防府市大崎 1765-1
【電話】 0835-23-1401(代)
【FAX】 0835-23-1377
【H P】 www.lpg-hashimoto.co.jp

今月のアロマポイント < デトックス効果で美肌に >



ゼラニウムは赤やピンク、オレンジ、紫などの鮮やかな花を咲かせる多年草で、公園などでよく見かけるポピュラーな植物です。種類は多く、約200種類。その中で精油としてよく用いられるのが、「センテッドゼラニウム」「ハーブゼラニウム」「ローズゼラニウム」などです。香りは華やかな

「なごみのアロマライフ」 一月は「ゼラニウム」

フローラル系とさわやかなグリーン系がミックスされたようなイメージ。しっかりした香りなので、少量使うだけで効果があります。

効能としては、神経系のバランスを整えてくれます。イライラや不安、緊張などをとり除き、心を落ち着かせてくれるでしょう。気持ちがたかぶって眠れないときにも有効で、心を穏やかにして、快眠へと導いてくれます。

体への効能としては、抗炎症作用があることから、肌荒れなどのトラブルにぴったり。デトックス作用もあり、体内の老廃物を排出するので、むくみ対策として有効です。しみやしわなどを抑える働きもあります。

編集 後記

「ちょっと得するプレゼント」です。先月の「新春お年玉企画」「シャープ 加湿空気清浄機」ですが、抽選の結果防府市牟礼今宿のM様が当選されました。おめでとうございます。

今月は「新春特別企画」と致しまして「象印 グリル鍋」をプレゼント致します。ハイパワ어의1300Wで「土鍋風プレート・すき焼き鍋・焼き肉プレート」3種類の使い方が可能です。深さも4cmと簡単な鍋としても使えます。今回は1台のみ用意させて頂きました。ご希望のお客様は、付属のハガキに「プレゼント希望」に○を付けてご返信ください。

2月2日到着分まで切りとさせていただきます。なお、当選者の発表はなごみ庵の2月号でお知らせ致します。

2年半くらい前より、防府のローカルFM「FMわっしょい」で「まるごとお任せ」という番組をスタートさせました。既に「逝去された方が約20年くらい前にこのFM局を設立されたのですが、私も大変お世話になった方なので、番組の依頼が来た時には、二つ返事で了承いたしました。毎月第2金曜日の17時から放送しております。「おうちの困ったことを解決する！」をテーマに番組を進めておりますが、違う話で終わることが殆どです。お時間のある方は、是非ご拝聴いただきメッセージ・ご感想等を頂ければと思います。スマホからもアプリをダウンロードすれば聞く事が出来ます。「FMわっしょい」から「FMわっしょい」を検索してみてください。(社長)



ブラウン (LTA)

今月も読んでくれて
ありがとう。来月も
一生懸命作ります。
お楽しみに!



- ・会社名: 有限会社 はしもと (アトム電器防府玉祖店)
- ・従業員の人数: 12名
- ・提供できるもの: LPガス・LPガス機器・住宅設備機器全般および、太陽光発電の販売・施工、家電製品の販売、住宅のリフォーム工事全般・オール電化工事
- ・モットー: お客様のご不満・ご不便を解消し、喜んでいただくこと。
- ・会社の場所: 防府市大崎 1765-1(玉祖神社のすぐ西)
- ・連絡先: 電話 0835-23-1401 (アトム電器防府玉祖店) 23-1307
Fax 0835-23-1377 フリーダイヤル 0120-874-514
HP <http://www.lpg-hashimoto.co.jp> メール info@lpg-hashimoto.co.jp