

# 住まいと散歩



## お鍋でほっこり

寒い季節は、ほかほかの鍋料理で温まりたいですね。家族や友達同士で囲むお鍋は会話もはずみます。皆さんはどんなお鍋がお好きですか？

一般的な鍋料理ランキングでは、すき焼きやしゃぶしゃぶ、キムチ鍋が人気のようです。その次に水炊き、寄せ鍋が続きます。あれ？水炊きと寄せ鍋…。同じ種類のように思いますが、どこがどう違うのでしょうか。

水炊きは、鶏肉を一度下茹でして余分な脂を取り除いた後、水から炊いて出汁が出たところに野菜を入れ、引き出された旨味をポン酢で食べるシンプルなお鍋です。一方寄せ鍋は、最初に味付けした煮汁にお肉や魚介類、野菜などを入れて煮込み、お皿に取り分けて食べるお鍋です。相撲部屋のちゃんこ鍋は、寄せ鍋になります。皆さんは水炊き派？それとも寄せ鍋派ですか？

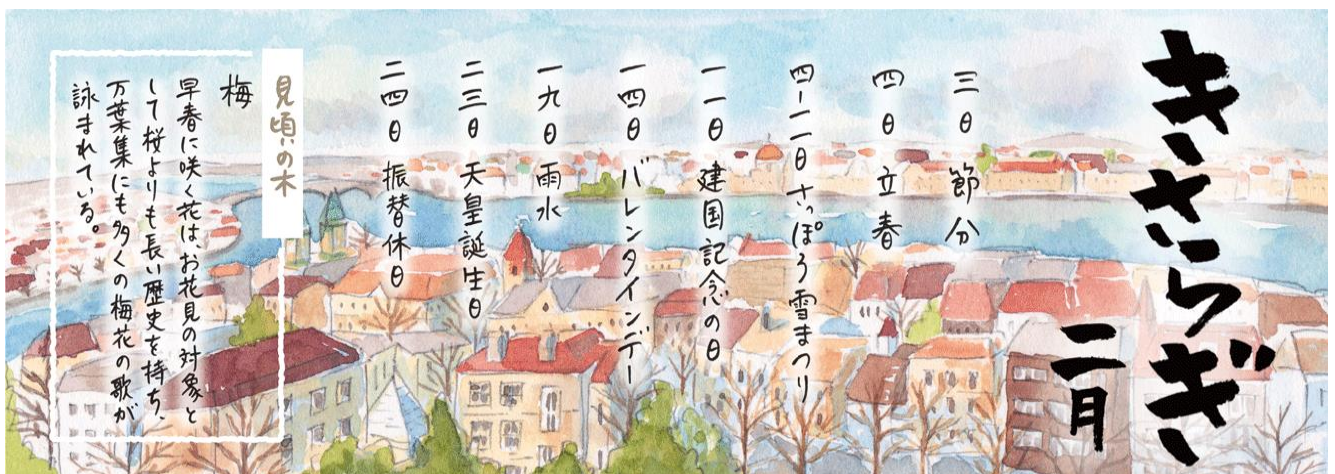
栄養満点の鍋料理ですが、毎週末、あるいは毎日するとなると、さすがに飽きてしまいますね。そんな時はいつものお鍋にひと工夫してみてください。

最近人気の豆乳鍋はいかがですか？水と豆乳（無調整）を1対1の割合で入れて、後は味噌、酒、鶏ガラスープの素などで味付けします。鶏肉とごぼうが合いますよ。

豚肉の鍋料理には、黒コショウがよく合います。水と白だし少々を入れて、豚肉の他に油揚げや春菊、お好みでキムチなどを入れて黒コショウで。

トマト水煮缶を入れた洋風鍋も美味しいですよ。鶏肉がよく合います。仕上げにチーズを入れるとカフェのような洋風鍋に。

心も体も芯から温まるお鍋。なんだかお腹が空いてきました。今夜はお鍋にしようかな。



# 暮らしのエッセンス

## 首を温めよう

まだまだ寒い日々です。風邪予防のために首を温めてみましょう。驚くほど効果的です。

### ◆首はとても大切

首には多くの血管や神経が通っており、首の周りが冷えると、全身が冷えて血流が悪化します。肩こりや足の冷え、睡眠障害など、様々な問題が生じてきます。

首を冷やさないことは、とても大切なのです。

### ◆身近なもので出来ること

一番簡単なのは、蒸しタオルで首を温める方法です。美容院などで蒸しタオルをあててもらおうと気持ちいいですね。ぬらしてから、きつく絞ったタオルにラップをかけて、電子レンジで1分ほどチンすると、ほかほかの蒸しタオルの出来上がり



首の後ろを温めます。

冷めたら温め直して3～4回繰り返してください。リラックス出来ますよ。

### ◆便利な温かいグッズ

ジェルタイプの肩かけ湯たんぽは、電子レンジでチンするだけで、温かさが7時間持続します。蓄電式の湯たんぽは、20分の充電でOK。お湯は一切いりません。その他、首にゆるくタオルを巻いて寝るだけでも体が温まります。風邪予防には、まずは首から温めましょう。

## お取り寄せ倶楽部

初夏はネモフィラ、秋はコキアの紅葉が絶景な国営ひたち海浜公園や、日本の滝百選の一つ袋田の滝等、魅力的な観光スポットを有する茨城県には、創業明治15年の歴史を今に受け継ぐ伝統の味があります。

(株)鴨安商店の『いわし桜干』は、旨味を凝縮した秘伝のタレに、熟練職人が厳選した希少な無脂の片口いわしを二日間漬け込んで熟成させた伝統の一品です。全ての工程を手作業で丁寧に作られた

いわし桜干し  
- 茨城県 -



いわし桜干は、飴色の透明感と深い艶、適度なしなやかさがあるのが特徴。両面をゆっくりと炙ることにより魚とは思えない程甘く上品な深い味わいとなり、その香ばしい胡麻の風味が癖になること間違いなしです。

お問合せ・・・(株)鴨安商店

片口いわし桜干 (箱入 10 枚入)・・・

2,306円 (税込)

# 今どきリフォーム事情 ～使われていない部屋の活用術～

家の中で、子供が巣立っているなどして、使われていない部屋はありませんか？  
そこを趣味の部屋として、活用してみてもいいでしょうか？

## ◆子供が巣立った部屋を利用する

せっかくのお家のスペースが、ただの物置になってしまっていては、もったいないです。

物置スペースにも、毎年の固定資産税は払っています。まずは、部屋の中に子供が残していったものがあれば、それを整理しましょう。

本人が居ないと判断出来ない場合は、一カ所にまとめておいて、帰省した時に見直してもらいましょう。

部屋がスッキリしたら、どんな風に使うかを想像するだけでワクワクしますね。

## ◆壁紙を変える

思い切って、壁紙を新しくしてはいかがでしょうか？ 雰囲気が変わって、新しい部屋として使いたくなりますよ。

## ◆有孔ボードを使う

壁に穴の空いた有孔ボードを使うと、壁を収納スペースとして使えます。趣味で使う物を収納したり、作品を飾ったり、有孔ボードがあれば、壁を色々な用途で使えます。

例えば、絵を飾ったり、楽器を飾ったり、工具を収納したり、自転車を飾ったりと楽しく使いましょう。壁一面に棚を造作するのもいいですね。趣味の蔵書やCD、DVDなどを思い切り収納出来ます。



# Healthy de Happy

～んけいせいひざかんせつしょう

## ～変形性膝関節症～

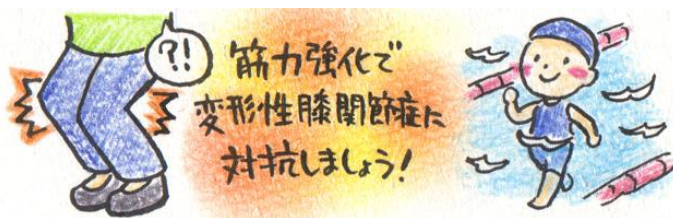
年齢とともに増えてくる膝の痛み。そのうちの一つである「変形性膝関節症」は、膝の関節の軟骨がすり減ったために、痛みが出る疾患です。

## ◆症状の特徴は？

膝を動かすと痛む、曲げ伸ばしするのが辛いなどの症状が現れます。安静時はほとんど痛みがないのですが、動き始めに膝が痛み、そのうち動作中もずっと痛みが取れなくなります。そして、最終的には歩くのが困難になってしまいます。

## ◆どんなことが原因で起こるの？

原因として先ず考えられるものは、肥満です。膝には普段から体重の4～6倍の負荷がかかっているため、肥満は膝にダメージを与えてしまうのです。今は特に痛みがなかったとしても将来のことを考え適切な体重を維持していきたいものです。



## ◆発症を防ぐトレーニング法は？

痛いからといって体を動かさないと、膝周りの筋肉が落ちてしまいます。そして、体重が増え、ますます痛くなります。このような悪循環を断ち切るためにも、筋力強化が必要です。

ただ、普段運動をしていない人が、いきなり始めると膝の痛みの原因を作ってしまうがちです。

ウォーキングや負荷がかかりにくいプールでの歩行などから始め、徐々に体を作っていきましょう。

# 黒酢あんかけ 肉だんご

あなたとこんすてきにごはん

## 材 料 (2人分)

・豚ひき肉	250g	・鶏ガラスープ	100cc	
・長ネギ	3/4 本	・しょうゆ	大1	
・たまご	1/2 コ	② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺	・砂糖	大1
・しょうが	適量	・酒	大1	
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺	・しょうゆ	小1	・黒酢	大2
・酒	小1	・水溶き片栗粉	適量	
・塩こしょう	少々	・長ネギ(白い部分)	1/4 本	
・水	小1			
・片栗粉	小1			



①



長ネギは白い部分を1/4 残し、残りをみじん切りにする。しょうがはすりおろして①を粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。

②



食べやすい大きさに丸めて油で揚げる。

③



ナベに②を合わせて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。肉団子にあんをかけて、残した長ネギを千切りにし、盛りつけて出来上がり。

### Health Point

黒酢に含まれるアミノ酸は、血液をサラサラにしてくれる効果が期待できます。生活習慣病予防や改善にお役立ちのメニューはいかがでしょう。

色々なウイルスが蔓延しています、お気をつけてお過ごしください！  
早く暖かくなーれ！！



ご縁を大切に！

**eicou**  
http://www.eicou.com



0120-084-766

**エーコー建設 株式会社**

http://www.eicou.com

吹田市五月が丘北25番45号 TEL 06-6875-7666 FAX 06-6875-7670

建築業許可:大阪府知事許可(般-29)第 95612 号

不動産許可:大阪府知事(6)第 42984 号

大阪府宅地建物取引業協会 北大阪支部

☆ご意見・ご感想は [mail@eicou.com](mailto:mail@eicou.com) までお寄せ下さい。

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

