

住まいと散歩



ウイスキーでクリスマス

暖かい部屋の中で、琥珀色のタンブラーを傾ける…。テーブルに置いたキャンドルの炎がゆらめき、部屋の隅にはクリスマスツリーのイルミネーションがゆっくりと輝きます。今年はウイスキーで乾杯するクリスマスです。

クリスマスの食卓といえば、ワインやシャンパンのイメージですが、大人のクリスマスにはウイスキーもよく似合います。飲み方も水割りやオンザロック、ハイボールなど、定番の飲み方が一般的ですが、この季節は温かいホットウイスキーがおすすめです。80度のお湯を、耐熱ガラスのグラスに入ったウイスキーに注ぎ、マドラーでかき混ぜるだけ。お湯とウイスキーの割合は3対1がベストです。スモーキーな大人の香りがふわっと広がります。

ウイスキーは柑橘類ととても相性が良いので、お好みでレモン汁やオレンジの果汁を入れてみてください。大人の香りにフルーティーさがプラスされて、美味しい一杯に。オレンジの輪切りを添えるとオシャレな雰囲気になります。また、オレンジジュースとウイスキーを3対1で混ぜた、オレンジジュース割りもおすすめ。甘酸っぱさにスモーキーな香りがプラスされて大人可愛い一杯です。

ウイスキーに合うお料理はスモークサーモンがおすすめです。さっぱりとした口当たり、ウイスキーのコクがよく合います。そして定番のチーズ。カマンベールやチェダーチーズは、ウイスキーとの相性が抜群です。

グラスの中の琥珀色の輝き。大人の夜の始まりです。クリスマスはぜひ、ウイスキーで素敵な夜をお過ごしください。



暮らしのエッセンス

ダルゴナコーヒー

今、話題のダルゴナコーヒー。インスタにも映えてクリスマスにはぴったりです。



◆ダルゴナコーヒーって？

真っ白な牛乳の上にふわふわに泡立てたコーヒーがのったダルゴナコーヒーは、韓国でSNSで広く知られるようになりました。ダルゴナは韓国語でカラメルという意味で、韓国のカルメ焼きやキャラメルキャンディに味が似ていることからその名前がつけました。

◆しっかり泡立てて

材料はインスタントコーヒーと砂糖と水を、1 : 1 : 1になるように用意します。砂糖はグラニュー糖がおすすめです。

後はこの3つを混ぜ合わせるだけ。ハンドミキサーなどでしっかり泡立てるのがポイントです。もっちり泡立ったら牛乳を入れたグラスの上に乗せて出来上がり。牛乳とコーヒーの2層に分かれるので見た目もとても可愛いですよ。

◆ズラッと並べてセッティング

透明なグラスに入れたダルゴナコーヒーを、テーブルの中央にズラッと並べてセッティングしてみましょう。きっとおしゃれなクリスマスパーティーになりそうですね。

お取り寄せ倶楽部

めがね かたぼん
眼鏡堅麺麴

- 福井県 -



明治38年、農閑期の副業として始まった眼鏡作りで、今や国内製造約95%を誇る眼鏡の聖地福井県鯖江市。ここにその眼鏡をモチーフとしたご当地パンがあります。

越前夢工房の『眼鏡堅麺麴』は、日本で最も硬いパンの一つとして知られる軍隊堅パンの製法を守るヨーロッパキムラヤとコラボレートして生まれた、眼鏡型の堅パンです。元々大東亜戦争中の兵隊さんの保存食として作られただけあり、

とにかくその硬さが特徴。正しい食べ方が「金槌などで割って噛まずに頬張る」ですから驚きです。原材料は小麦粉、砂糖、ショートニング、黒ゴマのみとシンプル。ゴマの風味が効いた、どこか懐かしい素朴な味わいは、その硬さと共に一度食べたら忘れられない逸品です。

お問合せ・・・越前夢工房
眼鏡堅麺麴7枚入・・・864円（税込）

今どきリフォーム事情

～ 減築する ～

子供たちが巣立った後の家に夫婦2人だけで住んでいたり、ほとんど2階に上がっていなかったり、使っていない部屋はありませんか？ 最近、減築を考える人が増えています。

◆減築とは？

使っていない部屋が沢山ある場合、光熱費や維持管理費はそこにもかかります。また、長い間2階を使っていないと、湿気がこもってカビの原因にもなるので、定期的な換気が必要です。しかし、高齢になるとそれも難しくなり、防犯面も行き届かなくなります。そのため、便利の良いマンションやコンパクトな家に引っ越す方法もありますが、住み慣れた環境に居続けたい場合、減築がおすすめです。環境や暮らしはそのまま、コンパクトな暮らしを手に入れることができます。

使っていない2階を取り除くことで、平屋になり、掃除なども行き届きやすくなります。平屋にする場合、工事内容によって費用も変わりますが、1平方メートルあたり約10～15万円程度です。

ただ、災害が多くなった昨今、2階の減築はハザードマップなども考慮して行ないましょう。

◆水回りを広げる

昔の間取りでは、水回りが狭いパターンが多く見られました。キッチンが北側であって、日当たりが悪かったり、お風呂やトイレが狭かったりしていませんか？ 思い切って、和室の続き間などをLDKのスペースにしたり、水回りを広げて快適な暮らしにするのもおすすめです。水回りを広げることで、介護などにも対応しやすくなります。



Healthy de Happy

～ 不眠症 ～

「布団の中で羊を何匹数えても寝付けない」「朝暗いうちに目を覚ましてしまう」このような症状で悩んでいませんか？

◆日本人に多い不眠症

眠いのにも寝れない不眠症。日本では5人に1人程いるそうです。まさに国民病ですよね。20～30歳代から始まり、加齢とともに増加します。また、男性よりも女性に多いといわれています。

◆できることから始めましょう

「体のリズムを整える行動を心がけることが大切」と理解しているつもりでも、そう簡単にはいかないところが辛いところですね。まずはできることから始めてみるのはどうでしょう。

・就寝前はスマホやパソコンを見過ぎないスマホやパソコン、テレビから放たれているブルーライトは、朝日の光によく似ており、



脳を目覚めさせる働きを持っているので、睡眠のリズムが狂ってしまいます。就寝前には見ないようにしましょう。

・ぬるめのお風呂に入ってリラックスする

お風呂に入ることによって、一度体の深部体温が上がリ、その後下がります。この下がる時（お風呂から出て1～2時間後）によく眠れるといわれています。

・カフェインやアルコールを控える

鎮静効果があるといわれているカモミールなどのハーブティーや、人肌くらいに温めたミルクを飲むのもおすすめです。

心配な場合は心療内科を訪れましょう。

チーズとサーモンの さっぱり和え

あなたとこんすてきにごはん

材 料 (2人分)

- ・玉ねぎ 1/2コ
- ・スモークサーモン 2切れ
- ・カッテージチーズ 50g
- ①・めんつゆ 小1
- ・ブラックペッパー 適量
- ・かつお節 適量
- ・オリーブオイル 少々



① 玉ねぎは薄切りし、水にさらして軽く水気を絞る。

② スモークサーモンは一口大に切る。

③ ①、②、①を軽くボウルで合わせ、器に盛ったらかつお節、オリーブオイルをかけてできあがり。

Health Point

カッテージチーズは脂肪分を除いた牛乳で作られるため低カロリー。ダイエットメニューに取り入れやすい食材です。

コロナで始まりコロナで終わる令和2年。

マスク・3密手洗い・日常生活の一部となりました。

おかげで例年のインフルエンザ罹患者も減少傾向だと聞きました喜ばしいことです(笑)

12月ですカレンダーも残り一枚! お忙しい日常ですがお健やかに過ごしてください。皆様の

ご健康お祈りしています。

ご縁を大切に!



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 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。

