

住まいと散歩



和ろうそくを食卓に

ゆらゆらゆれる炎が夜の食卓をほのかに照らして、おうちディナーに彩りを添えます。今夜はいつもより少しおしゃれに食卓を整えて、和ろうそくを灯してみました。

洋ろうそくは誕生日会や何かの記念日に灯す時もありますが、和ろうそくを灯す機会は少ないのではないのでしょうか。

和ろうそくと洋ろうそくは、原料が全く異なります。洋ろうそくは、石油から抽出生成されたパラフィンワックスなのに対して、和ろうそくは、ハゼの実から搾り採った木蠟（もくろう）で作られています。芯は、和紙で円筒を作り、その周りをイ草の髓（茎の中の繊維）で包んで巻いているので、まさにオーガニックなろうそくなんです。

和ろうそくの芯は中心が空洞になっており、中を空気が通るため、風がなくても炎がゆらゆらと揺らぎます。炎のゆらぎは洋ろうそく

よりも大きいので、ゆっくり見ているとどこか懐かしく、ゆったりとした気分してくれます。

そんな和ろうそくを、たまには食卓に置いてみましょう。和ろうそくを立てる燭台といえは、時代劇に出てくるような細長いものを選び浮かべますが、最近は気軽に食卓に飾れる燭台があります。アイアンのものや素焼きのものなど、手のひらにのるくらいの大きさです。和ろうそく自体も、ひと昔前の仏壇のイメージではなく、パステルカラーや凸凹があるデザインなどがあり、今密かに人気なのです。また、煤（すす）が出にくいので天井などが汚れません。

箸置きや食器にもこだわって、そっと和ろうそくに火を灯す春の夜。いつもの食事が数倍美味しく感じられます。

ぜひ、和ろうそく、お試してくださいね。



暮らしのエッセンス

玄関を素敵に飾ろう

春です！玄関をきれいに飾って、気分を新たにしましょう。どんなテイストがお好きですか？



◆テイストを決めよう

きれいだから、と何でも飾っては玄関の雰囲気がバラバラした感じになります。飾りたい物の雰囲気、テイストを決めましょう。北欧スタイル、アンティーク、和モダン、ナチュラルなど、飾りたい方向性をしっかりと決めましょう。

◆北欧スタイルで飾るなら

北欧デザインの布をパネルに貼って、ファブリックパネルを作りましょう。大きめの額に入れても素敵ですよ。壁にアクセントがあると、雰囲気が変わります。

◆アンティークテイストなら

アンティーク調のレースを敷いてみましょう。その上にイヤープレートを飾ったり、レトロな置時計や、ランプなどを置くと、カフェのコーナーのようになります。

◆和モダンなら

枝ぶりのいいドウダンツツジやナツハゼなどを1本、花瓶に入れて下駄箱の上に置いてみましょう。それだけで和モダンの雰囲気になると思います。苔玉なども素敵です。古伊万里のお皿などを置くと粋な演出になります。玄関を素敵に飾ってみましょう！

お取り寄せ倶楽部

鶏肉の一大産地である九州。その中でも大分は鶏肉購入量が全国上位です。郷土料理であり、家庭の味のとり天をご存知ですか？

デリカフーズ大塚の『これが豊後とり天』は、新鮮な鶏肉を手作業と機械で丁度良い大きさにカットし、秘伝の下味を付けて柔らかい衣でカラッと揚げた鶏の天ぷらです。鶏肉の揚げ物といえば唐揚げが一般的ですが、大分県ではとり天が人気。定食や弁当など、

これが豊後とり天 - 大分県 -



県内の多くの飲食店のメニューでお目にかかることができるほどです。

唐揚げとは一味違う風味と食感がくせになる、美味しいとり天。別売りのたれと一緒にご賞味あれ！

お問合せ・・・旬デリカフーズ大塚

これが豊後とり天 プレーン500g

・・・2,398円(税込)

とり天のたれ 150ml・・・438円(税込)

今どきリフォーム事情

～ 耐震を考える ～

最近では耐震について厳しい検査がありますが、昔建てられた家は耐震について厳重な工事がされていないかもしれません。一度、家の耐震診断を受けてみてはいかがでしょうか？

◆耐震診断を受ける

耐震診断では、大地震で倒壊しない強さがあるかどうかを診断し確認することで、どこを耐震リフォームしたら良いかが分かるようになります。自治体などでは、昭和56年以前に建てられた家などには、耐震診断の補助金を出している場合があります。今住んでいる家がどれくらい安全なのか、調べてみてはいかがでしょうか？

◆耐震工事

柱、梁、壁などを補強して、揺れに備える工事です。大地震が起きた時に建物が倒壊することを防げます。古い住宅でも、強度を高められます。建物の外に金属フレームを設置して、耐震を高めるなどの工事もあります。

◆制震工事

ダンパーという部材を利用して、揺れを吸収する工事です。地震の震動をおさえることで、建物本体に負担がかかることを低減します。十分な制震力を持たせるためには、複数のダンパーを取り付ける必要があります。

◆免震工事

建物と地面の間に免震装置を設置する方法です。建物と地盤を離すことで、建物に揺れが伝わりにくくなります。建物と基礎との間に装置を追加するので、コストと工期がかかります。



Healthy de Happy ～睡眠時無呼吸症候群～

「睡眠時無呼吸症候群」一度は聞いたことがありますか？「ふくよかな男性に多い病気でしょう？」と思うかもしれませんが、実は、痩せていても、女性でも、誰でもかかる可能性がある疾患なんです。

予防するためにも、鼻呼吸を意識しましょう。飲酒も発症のリスクを高めます。寝る直前のアルコール摂取は控えましょう。

◆いびきと無呼吸に注意！

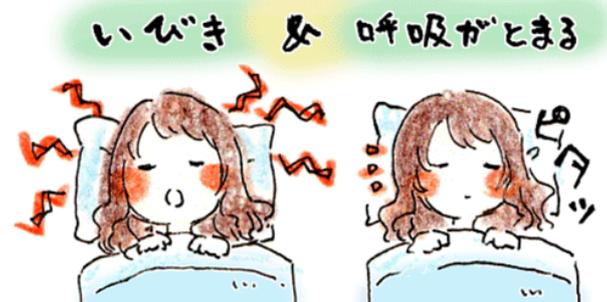
いびきと、寝ている間に呼吸が何度も止まること、睡眠時無呼吸症候群の特徴です。繰り返すことで眠りが浅くなるため、日中の眠気が強くなります。「朝起きた時に喉が渇いている」「だるさや倦怠感がある」などがあれば、睡眠時無呼吸症候群を疑ってみましょう。いびきについては、家族にチェックしてもらいましょう。

◆正しい診断を受けましょう

生活習慣病の進行につながることもあるので、注意が必要です。睡眠の不調はこれからの人生にも深く関わってきます。まずは、医療機関で正しい診断や検査を受けることをおすすめします。

◆どんなことに気をつけたらいいの？

普段から口呼吸が癖になっていることが、いびきの原因かもしれません。



ブランデーパウンド

あなたとこもすてきにごはん

材 料 (パウンドケーキ型 1コ分)

・卵	1コ	・ドライフルーツ 75g	
・ブランデー	50cc	(砂糖が付いていない場合は はちみつ大4ほど加えます)	
・牛乳	100cc	・砂糖	小1
・グレープシードオイル (サラダ油でも可)	大2	・水	小2
① [・ホットケーキミックス	150cc	・ブランデー	小1
② [・アーモンドスライス	好みの量		



① ドライフルーツは前日にブランデーに漬けておく。



② ボウルに卵、牛乳、オイル、①で漬け込みに使ったブランデーを順に加えながらよく混ぜ合わせ、③と①のドライフルーツを加えて混ぜ合わせる。



③ パウンド型に流し込み、余熱した180度のオーブンで45分ほど焼く。③を合わせ少し加熱し砂糖が溶けたら、焼きあがったケーキに塗ってできあがり。

Health Point

カリウムや食物繊維、抗酸化作用物質なども豊富なドライフルーツは美容やアンチエイジングにも効果的とされていますが、食べ過ぎ防止には1日に片手一杯までを目安を覚えておくといいですね。

まん防が3/6まで延長になりましたね。

まだまだ気を緩めることのできない毎が続きますね。

また、花粉症シーズンが本格的に到来する時期でもあります。

このコロナ禍ではくしゃみや鼻水があると肩身が狭い。

花粉症なのか、新型コロナウイルス感染なのか、花粉症対策

として、症状が出る前に、軽いうちに花粉症の治療を受けておくといいですよ。



今月もお読みいただきありがとうございました。



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。

