

10月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



サンティアゴに再び

こんにちは、バウハウスの三品です。異常に暑かった夏も終焉、やっと秋らしい季節になりました。温暖化の影響とは言え、これからもこんな季節が続くのかと思うと住まいのあり方を見直すタイミングかもしれません。特に日本の住宅は暑さ寒さにたいする備えが十分にできていませんのでこれまでの常識の延長で住まいを考えると誤った選択になってしまう可能性が大きいのです。特に断熱や気密、換気といった住み心地を左右する性能には十分注意しないとイケません。ややもすると設備の便利さや充実さに目が行きやすいですが快適さは性能が大事であることを肝に銘じてください。

さて、先月5年ぶりに巡礼の旅に行ってきました。9月の中旬から2週間ほど、スペイン北西部のフェロルの港街を出発し聖地サンティアゴに至る、通称「イギリス人の道」と称される巡礼路です。前回はフランスとスペインの国境、ピレネー山脈を越える「フランス人の道」800キロの旅でしたが今回は巡礼証明書がもらえる最短の巡礼路120キロの旅です。前回は800キロを32日間で歩きましたが今回は6日間です。一日約20キロの工程ですから楽勝かと思っていたらとんでもありませんでした。ネットの情報ではアップダウンはあるものの比較的歩きやすいとありました。が、しかし、ピレネーほどの急登の山越えはありませんが常に登っては下りの低山の山登りの連続です。出発前、日本では連日30度を超す酷暑のためトレーニングが不十分だったやわな体は初日からヒーヒーと悲鳴の上げっぱなしです。でも何とか無事サンティアゴにたどり着き巡礼完了です。今回のコースは海沿いを歩くコースが多かったので夕食は海鮮モノを多くを頂きました。タコ、貝、イワシなどおいしさ抜群です。巡礼と言ってもスピリチュアル面はほとんどない観光旅行ですから、食事は最大の楽しみです。一味違った観光旅行、機会があったら皆さんもいかがでしょうか？ 安くて、健康でおすすめです。

住まい設計工房バウハウス(株式会社バウハウス)

〒278-0051 千葉県野田市七光台45-1(ショッピングセンター「ロックタウン七光台」向かい)

電話04-7127-8200 FAX04-7127-8201 メール info@bauhouse.co.jp

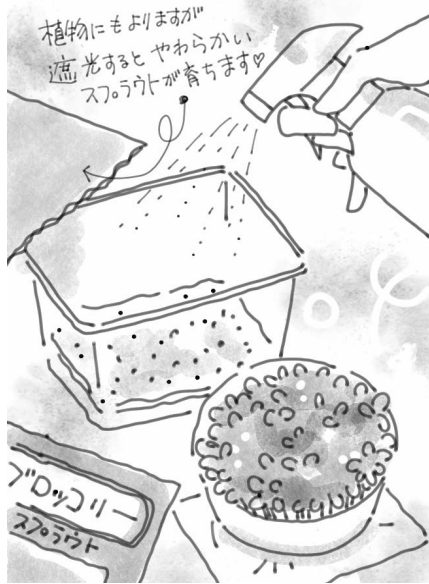
ホームページ <http://www.bauhouse.co.jp/> ブログ <http://bauhouse.livedoor.biz/>

いきいき趣味らいふ

栄養価の高さから、最近注目を集めているスプラウト。自分で育てて収穫できるため、スプラウト栽培を趣味にする人が増えていま

スプラウト栽培

す。スプラウト栽培はカップ野菜とも呼ばれていて、土・特別な道具・難しい作業や手間が不要で、手軽に始められます。特に「野菜作りに興味はあるけれど、場所も時間も少なくて…」という方には、スプラウト栽培がオススメです。もともと、スプラウトとは「新芽」を意味する言葉で、主にもやし系とカイワレ系があり、もやし系は、もやし・豆苗・アルファルファ・枝豆もやしなど頭に種をつけたまま伸びる



もの、カイワレ系は、ブロッコリー・ラディッシュ・バジル・レッドキャベツ・蕎麦・ケール・春菊・エゴマなど、種から芽が伸びるものです。必要な道具は、専用種とカップ、脱脂綿、空き箱、霧吹き、キッチンパサミです。専用種は 200 ~ 300 円ほど。お徳用でも 500 円程度で購入できます。カップは、家にあるマグカップやヨーグルトの空き容器などで OK ですし、遮光のための空き箱は、お菓子の箱や紙袋で充分です。専用種以外は家にある物を代用したり、100 均でも調達できるので、お財布にやさしい趣味と言えますね。

ペットと暮らそう♪

★愛犬にお豆腐を…★

栄養満点のお豆腐は、愛犬が食べても大丈夫です。良質のタンパク質を豊富に含むため、代謝を高めて体を温める効果があると言われています。また、血液サラサラになる効果が期待できることから、シニア犬にもおすすめです。お肉だとカロリーを取りすぎてしまうなどのちょっとポッチャリした子のダイエット食としても使えます。但し、お腹を冷やさないように軽くお湯で温めてからあげると良いでしょう。アレルギーやホルモンの疾患を抱えている子は、獣医師に相談してください。いずれにしても「うちの子にもお豆腐をあげようかな」と思ったら、最初は少量から試してみてください。



★サブスクを見直そう★

節約玉手箱



サブスクリプションサービスは、動画・音楽・電子書籍の配信などをはじめ、飲食や家具、カーシェアなど幅広いサービスが提供されるようになりました。登録・解約の自由度が高く、利用頻度が高ければ高いほどお得になるものの、その反面、知らず知らずのうちに家計を圧迫してサブスク貧乏になってしまうケースがあるようです。利用頻度の高い人は、「契約内容や利用合計金額の現状把握」「同じジャンルのサブスクは1つに絞る」「サブスクではない場合の年間費用がいくらかかるのかを換算してみる」「定期的に他社のサブスクサービと価格比較を行う」「自動更新をオフに設定する」などのポイントを意識しましょう。

いつまでも美しく

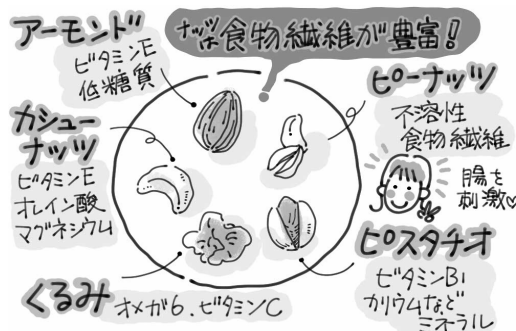
～「ナッツ」の美容効果～

栄養がたっぷりと含まれ、味もおいしい「ナッツ」類は、ダイエットや美容にも良い食べ物です。

まず、代表的な「アーモンド」は、アンチエイジングビタミンの代表格ともいえるビタミン E や食物繊維が豊富で糖質も低めです。但し、カロリーと脂質が高いため、食べ過ぎは厳禁。揚げた塩がついてあるタイプではなく、素焼きのものをチョイスしましょう。「カシューナッツ」は、抗酸化力の高いビタミン E・食物繊維・オレイン酸など不足しがちな栄養素を補ってくれます。マグネシウムも多く含み、脂肪の吸収を抑える働きもあります。「くるみ」は、必須脂肪酸のオメガ6+食物繊維でお通じをスムーズにしてくれ、ビタミンCも多く美肌度アップ

にも期待できます。「ピスタチオ」は、食物繊維が豊富なおうえ、ビタミン B1 やカリウムをはじめとしたミネラルを多く含みます。「ピーナッツ」は、腸を刺激してぜん動運動を活発にし、排便を促進する不溶性食物繊維がたくさん含まれています。

ぜひ、取り入れてみてくださいね。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～「折り返し電話」で気を付けること～

ビジネスシーンにおいて、お客様や取引先との電話連絡は欠かせません。相手からの電話を受けられなかった場合、折り返し電話をかけるケースもあるでしょう。但し、時間帯や内容など、電話のかけ方によってはマナー違反となるため注意が必要です。

まず、電話を折り返さずメールのみで対応を完了させることは避けましょう。相手は直接話をしたくて電話をかけているため、「折り返し電話が面倒なの

か？」などマイナスのイメージに捉えられてしまう可能性があります。伝言や留守番電話で「回答はメールでお願いします」という言葉がない限りは、基本的には折り返し電話をすることを前提としましょう。

時間帯としては、電話がかかってきた時点からすぐなら折り返しても構いませんが、時間が経っている場合はタイミングに気をつけましょう。ランチ時間や業務時間外、相手が忙しいと思われる時間帯は避けます。外出中に折り返しの電話をする場合は、車通りの激しい通りや駅などは会話がスムーズにできない可能性があるため、避けたほうが安心です。相手が電話に出たら、挨拶や自分の名前を名乗ったあとに「先ほどはお電話に出られず、申し訳ございませんでした」など、お詫びの言葉を伝えます。それから「今お時間はよろしいでしょうか」と相手の都合を確認し、問題がなければ本題に入りましょう。





これで今夜のおかずはおまかせ！

かたたん・おいしいヘルシー料理

なすのピーナッツだれ

材料(4人分)

なす.....6本
ねぎ.....10cm
ピーナッツバター.....大さじ3

【A】

しょうゆ.....大さじ2
豆板醤.....小さじ1/2
砂糖.....小さじ1

①なすは皮をむき、水に放ってアクをとり、1本ずつラップで包み、電子レンジで6~8分加熱する。

②ねぎは縦2つ割にして、斜めせん切りにして水に放つ。



③ピーナッツバターを電子レンジに10~15秒かけ、【A】を加えて混ぜ、たれをつくる。

④なすの水気を取り、縦に6つに切って器に盛り付け、③のたれをかけ、②のねぎを水気をきってのせる。



ピーナッツバター

【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

「ピーナッツバター」とは、焙煎したピーナッツをフードプロセッサーやミルで砕いて練り上げ、ペースト状にしたものです。ピーナッツの良質な植物性脂肪・タンパク質・ビタミン・ミネラルをしっかりと摂取できるため、健康や美容に気を使っている女性を中心に近年人気が高まっているそうです。甘くないので、お料理の隠し味に使えるというメリットもあります。ちなみに、「ピーナッツクリーム」は、ピーナッツ以外の材料や添加物が多く含まれているもので、甘みが加わっているのが特徴です。こちらは、パンやお菓자에塗って直接味わう人が多いです。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



「通風雨戸」は窓の外側につけるもので、パネル部分がルーバーになっていて、風通しができる雨戸のことです。

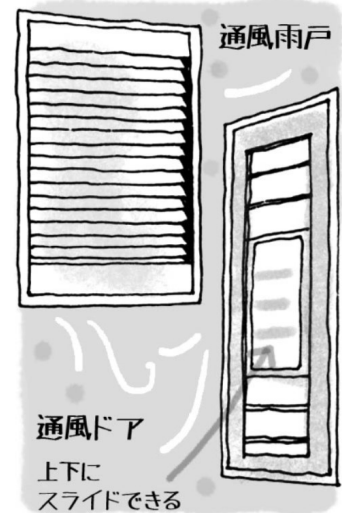
ルーバーの羽は角度調整が可能なので、外からの視線を遮りながら、室内に風を通すことができます。カギもかけられるので、防犯的にも問題ありません。「夜は

<今月のヒント> 通風雨戸と通風ドア

エアコンをつけっぱなしは嫌だけれど、エアコンなしで窓を閉めたままでは蒸し暑くて眠れない……そんなときに通風雨戸があれば、窓を開けたまま眠れ、涼しく快適です。

一方、「通風ドア」は、勝手口のドアでよく見かけるもので、ドアを閉めたまま採風や換気ができるもの。ドアにブラインド状の窓がついており、上下にスライドさせることで、風を通したり遮ったりできます。

通風雨戸、通風ドアともに既製品があるので、利用すると手軽です。



こんにちは スタッフ 木川田 陽子 です。

みなさん、お気に入りの調理器具や家電はありますか？先日、ずっと欲しかった調理器具を購入しました。蒸籠(せいろ)です。蒸籠がちょうど乗るステンレスの鍋と一緒に購入しました。以前、韓国料理のお店で、普通ならお皿に盛られているだけのポッサム(茹で豚)が、蒸籠にきれいに並べられてカセットコンロごと運ばれてきました。それがとても美味しく感動でした。ポッサム自体の調理は、お肉を塊のまま茹でているにしろ、切った後に蒸籠に並べるだけで、しかも温かくなっても良いものという固定観念があったせいか、余計に美味しさが倍増でした。家での食事は、みんなが揃う日ばかりではないので、後から食べる人にも大活躍です。電子レンジでも同じような料理は出来るとは思いますが、見た目も大事。ただ野菜を蒸しているのですが、ふんわり竹の香りもプラスされ、なんだか美味しく感じます。新じゃがいもを皮ごと蒸すのがおすすめです。近々我が家は、ポッサムとシュウマイを作ろうと思っています。お手入れもきちんと乾かしてしまえばOKです。のちに、もう一段増やすこともできます。こうやって、同じサイズを増やしたり、入れ替えたりして使えるものを少しずつ揃えていきたいと思っています。

今月も、私たちの作ったニュースレターを
ご覧いただきましてありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。お楽しみに！

