

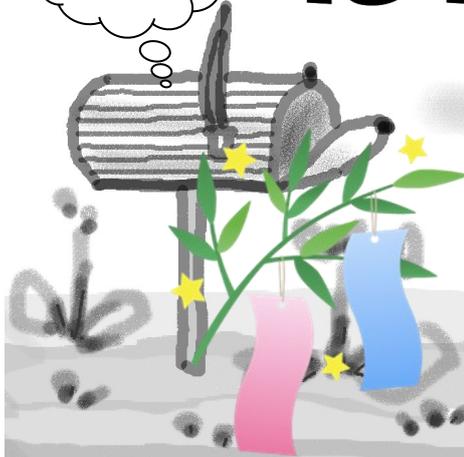
7月号

# ほほえみ

Hohoemi

# ぽすと

Post



## 梅 雨明け…

お田植えの大イベントが終わった田んぼは、稲も根付いて葉も伸びて風が吹くとザワザワと波立つ草原のようになってきました。

雨が降ると、田畑には驚くほどの勢いで『草』が生えますね。

何度刈っても、そのあとまたすぐに生えてくる…ほんとに根負けしそう。

この生命力を、作物に転嫁できれば最高では！と思いますが

しかし、私たちの食べ物に成る作物は、やはり勝手に生えてくるものではなく、種や苗から手間を掛けて、大切に愛情をこめ育てて良い物を納得のいくものを、『生産したり、提供したり』して作り手の気持ちが消費者にそのまま届く。これが尊く、価値のあることなのだ、いつも思っています。



これは、私ども地元の工務店の有り方も同じだと思います。

全国どこに建てても、ひとまずの対応できる物では無く

その地域に住み慣れた者が、その風土や特性を知り

生活に即した家が、『住みやすい家』になる。

時代にも将来にも、考慮して対応できる家。

これがこれからの理想の家であり、これを実現することを期待してもらえる家づくりが、

私どもの使命だと思います。



有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村北割1235-1

電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658

ホームページ <https://www.matsuzaki-komuten.co.jp/>

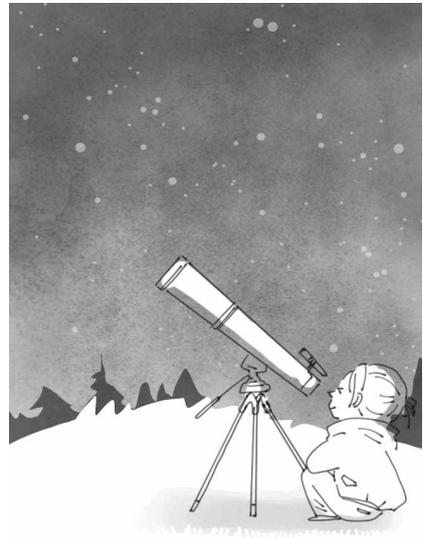
メール [info@matsuzaki-komuten.co.jp](mailto:info@matsuzaki-komuten.co.jp)

# いきいき趣味らいふ

天体観測の魅力は、何と云っても夜空の星々を自分の目で見つける達成感と圧倒的なスケール感です。自分の目で観測することでしか味わえない感動が待っており、それらを探し出す過程が天体観測の楽しみ方の一つとも言えます。

望遠鏡などの道具がなくても、自分の目で楽しむ裸眼観測なら手軽に始められます。流星群や中秋の名月、スーパームーンや皆既月食などは裸眼でも十分楽しめ、美しさを味わうことができます。それらをきっかけに、本格的に天体観測を始めたという方も少なくないようです。

## 天体観測



星をより詳しく観察したいと感じたら、天体望遠鏡がおすすめです。天体望遠鏡は大まかに屈折式と反射式の2つに分かれています。屈折式はクリアな視野が得られるため、月や惑星観察に最適。反射式は星雲や銀河観察にピッタリの中級者向け望遠鏡です。自分の興味や観察したい天体に合わせて、選ぶと良いでしょう。値段が高いというイメージがありますが、初心者向けは10,000円～15,000円程度です。近年はスマホと連動できるものも登場しています。もちろん、スマホ自体が進化しているので、単体でも十分活用できそうです。

## ペットと暮らそう♪

### ★猫がキーボードに乗ってくる★

猫がパソコンのキーボードの上に乗ってきて作業できない...というお悩みをもつ飼い主さんは多いでしょう。前かがみの姿勢は飼い主がリラクセスしているように見えるため「一緒にくつろきたさ」「遊んでほしい」「何をしているのを見たい」などの気持ちがあるようです。邪魔されないためには、すぐそばに猫の居場所を作ってあげるのが効果的。例えば、パソコンの横に、菓子折り程度の猫が入りやすいサイズの箱を置いてあげるなど。キャットタワーも良いです。飼い主と同じ視線か、少し見下ろせるくらいの高さが理想です。最低でも机よりは上の位置に居場所を用意してあげましょう。



### ★業務スーパーの冷凍食品★

## 節約玉手箱



業務スーパーの冷凍食品には、「大容量で低価格」「温めるだけで簡単に食べられる」「冷凍を感じさせないこだわりの味つけ」「一般的なスーパーにはない豊富な種類の取り扱い」といった魅力があり、食費の節約でも大活躍してくれます。冷凍食品なら常温保存の食品よりも消費期限が長いので、家族の人数に對して量が多いと感じても、小分けして冷凍庫にストックしておけばOK。調理の際に余って捨ててしまうといったフードロスも防げ、無駄なく食べることができます。煮物などは調理の時短もでき、光熱費を抑えることにも貢献してくれます。ぜひ、業務スーパーの冷凍食品を活用してみてくださいね。

# いつまでも美しく

## ～ 足指をマッサージ ～

足の親指には主に身体を支える役割があり、小指は身体の左右の動きを制御するなど、それぞれ重要な働きをしています。

しかし、加齢や運動不足などで足指が動きにくくなると、全身のバランスが崩れていき、それをカバーするために本来使わなくていい筋肉を使って身体を支え、動かすこととなります。このように間違った身体の使い方をする事で姿勢が悪くなり、首肩や腰、膝の痛みとなって現れてくる場合があります。血行にも影響し、健康面はもちろん、美容面にも悪影響が出てきます。

現代は、高機能化した靴に加えて、電車・バス・車などでの移動が多くなり歩く機会も昔の人に比

べて減っています。それによって足先が固まりやすい傾向があるため、日々、意識的に足の指を動かしたりマッサージしたりすることをおすすめします。

一日に一回は、足の指を一本一本引っ張ったり回したりと、丁寧にほぐしてあげましょう。お風呂あがりや就寝前など、気軽に始めてみましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

## ～ 一目置かれるビュッフェのマナー ～

好きなものを好きなだけ食べられるビュッフェにも、実はちゃんとしたマナーがあります。

- ① 料理は他の人にも行き渡るように少しずつ取るのがベスト。同じものを食べたいときは、一度に取りすぎず、何度もおかわりするようにしましょう。
- ② 一緒に来た同席者の分も料理を取ってあげるのも実はマナー違反です。一つの料理を大量に取ることになるので、他の人がその料理を取れなくなり、迷



- 惑が掛かります。よかれと思ってしたことが、同席者からすれば余計なおせっかいになってしまうことも。「自分の料理は自分で」がビュッフェの鉄則です。
- ③ 料理を残すのは、ビュッフェに限らず、多くの場合やってはいけないマナーです。料理は少しずつ取り、自分の満腹度を意識して量を調節しましょう。

以上のような基本的なマナーが守れたら、ぜひ下記のプラスαの応用編も実践してみましょう。

- ④ 料理を食べた後のお皿に再度料理を盛り付けるのはNG。一度使ったら取りかえましょう。
- ⑤ コース料理と同じ流れで盛り付けた方が上品な印象を与えるため、より良いとされています。
- ⑥ お皿一枚につき料理は2～3種類まで、量は7分目くらいで盛り付けるのがスマートです。
- ⑦ 食べた後のお皿を重ねるのはマナー違反。テーブルの端に寄せ、スタッフに下げてもらいましょう。

意外と知らない!? 一目置かれるビュッフェのマナー 【<https://journal.anabuki-style.com/buffet-manner>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

# かんたん・おいしいヘルシー料理

## 白身魚のタイ風串焼き

材料(4人分)

白身魚(かれいなど、切り身) .....3切れ  
 塩 .....少々  
 パクチー .....2本  
 プチトマト .....8個

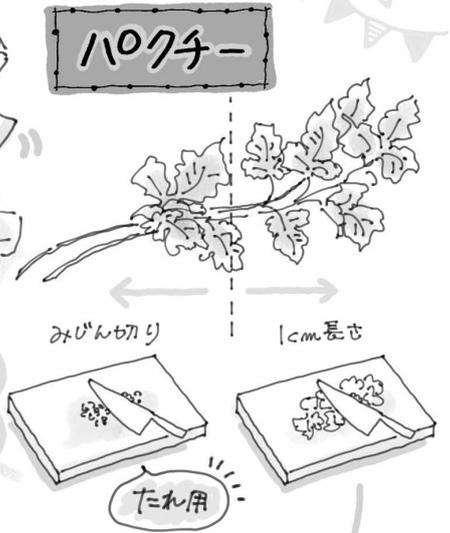
### 【A】

しょうゆ.....大さじ1  
 酒 .....大さじ1  
 酢 .....大さじ1  
 砂糖..... 小さじ2

①魚は皮と骨を取り、ひと口大に切る。軽く塩をふってしばらくおき、水気をふいて3~4個ずつ串に刺す。

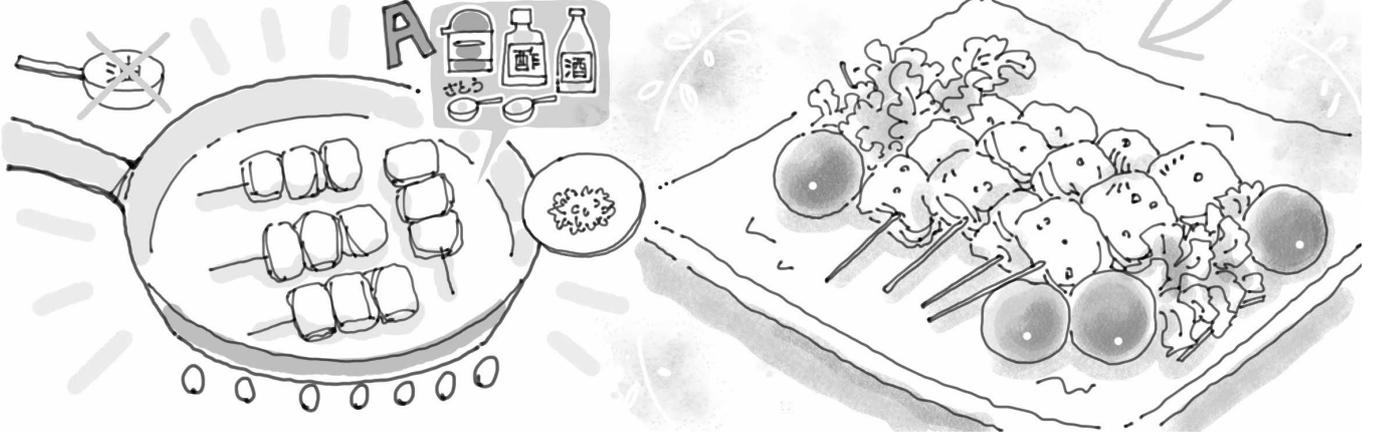


②パクチーはよく洗って半分に切り、下半分はたれ用にみじん切りにし、上半分は1cm長さに切る。



③フライパンを温め、油をひかずに①を焼く。火が通ったら、【A】とたれ用のパクチーを合わせて入れ、全体に絡める。

④③を盛りつけ、残りのパクチーをのせてプチトマトを添える。



## タイ料理の特徴

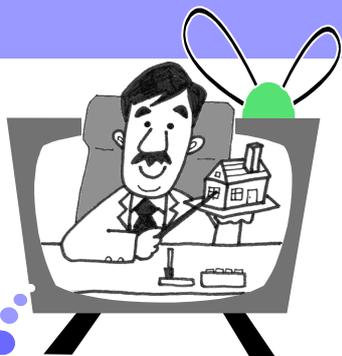
【参考】キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

タイ料理は、辛味や甘味、塩味といったさまざまな味と、ハーブの力強い香りが特徴です。甘味・辛味・酸味・塩味などの味わいは、世界中の料理でみられる味の基本要素ですが、タイ料理はこれらの味付けをひとつの料理に詰め込んでいます。ひとつひとつが絶妙なバランスで感じられ、それらの調和を楽しめるのがタイ料理の魅力と言えます。

今回のレシピのポイントになるパクチーは、独特の香りと風味のため好みが分かれる食材ですが、タイ料理をはじめさまざまなエスニック料理に使われるハーブです。英語ではコリアンダーと呼ばれます。



## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



### <今月のヒント> キッチンに「何でも入れる部屋」を作る

キッチンの床やカウンターが食材や飲み物、段ボール、荷物などで雑然としている……そんなことはありませんか？

片付かない状態を解消する方法が、キッチンの一角に「何でも入れる部屋」を作ることです。

カウンターや壁などのかげになるところに、一般的な食品庫よ

りも大きめに造り、ドアはあえてつけず、出入りをスムーズにします。内部には浅めの棚を造りつけにし、ものを置きやすく取り出しやすいように。

買い物から帰ってきたら、冷蔵庫にしまうもの以外は袋ごとこの部屋に仮置きします。飲み物のケースや荷物などが届いたときも、同様に入れておきましょう。時間があるときにそれぞれの場所に移すようにすれば、キッチンはいつもすっきり。さらに、掃除

道具や掃除機なども入れ、気づいたときに掃除できるようにしてもよいでしょう。



## 心に残った一文

能登の森の樹齢 130 年ぐらいの杉の木の前に立って、いよいよ斧を入れるとなった時本当に畏れ多かった。できれば命は貰いたくない。だけどそれを切らなきゃいけない。ジレンマと言うか気持ちが切れない。立派な丸木舟を作るので是非命を頂きたいと。杉の木はなんて言ったか分からないですけど、人間側が勝手にいいよと言ったと思って斧を入れました。無駄にしませんと言う思いで斧を入れました。

雨宮国広さん「石斧と生きる」～



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！



七月七日 ゆかたの日

