

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2021.Nov.

11月のビタミン 心が伝わる手紙の書き方

メールやラインなど、デジタルでメッセージのやりとりをすることがあたり前の現代。手紙を書かなくなったという人も多いでしょう。一方で、手紙はそのアナログさが魅力。紙や筆記具を選び、自分の手で書くという動作は、心を豊かにしてくれます。もちろん、自分だけでなく、手紙をもらった相手も喜んでもらえるはず。それは「自分のために時間を使ってくれた」という思いも受けとれるから。だれかが自分のことを思っていてくれると感じるのは、とても幸せなことなのです。

さて、「手紙は面倒で」「ルールがありそう」などと、しり込みしていませんか。ビジネスの手紙は別ですが、プライベートで出す手紙なら形式やマナーにとらわれる必要はありません。「この前は楽しかったね」などと、気持ちを伝えるだけでOKです。ただし、書くときは丁寧に。きれいな字である必要はありませんが、丁寧に書くことは重要で、真心が相手に伝わります。また、赤い

色の筆記具は避ける、封にセロハンテープを使わないなども、最低限のルールとして守りたいものです。

内容については、明るく前向きなものを選びましょう。愚痴や不満を手紙に書くと、もらった相手の気持ちを重くさせてしまいます。家族への手紙であっても、「子どもはまだ？」「仕事は決まった？」など、本人が気にしていることを書くのは避けたいもの。自分が言われて気持ちが軽くなる言葉、心が温まるような言葉を使い、前向きな内容にまとめましょう。面と向かっては言いづらいような言葉、たとえば、「大切に思っている」「いつもありがとう」などといった気持ちも、手紙ならスムーズに伝えられますね。

最後に、使う紙について。便せんよりもハガキやカードがおすすめで、相手やシーンに合わせて選ぶ時間も楽しいものです。ひと言だけ書くのでも構いませんし、スペースが限られている分、気軽に書けます。



ビタミン・ビューティー・レッスン

「糖質オフ麺」の おいしい食べ方

糖質オフ麺の原料はさまざまで、おからパウダーやこんにゃくの粉をベースにしたもの、海藻を原料にしたものなどがあります。また、同じ原料を使ったものでも、麺の太さや形状が異なるものもあり、とても豊富にそろっています。なかでも便利なのが、断面が丸い「丸麺」タイプ。中華麺やスパゲッティの代わりに使えて重宝します。一方、平麺タイプは薄い形状で味がなじみやすいので、汁麺や炒め麺におすすめです。

さて、糖質オフ麺をおいしく食べるポイントがあります。まず、水気をしっかり切ることで、麺に味がからみやすくなります。サラダスピナーやペーパータオルを活用するといいでしょう。味つけの際にも注意が必要です。糖質オフ麺自体は味がほとんどな

最近、スーパーなどでよく見かけるようになった、糖質オフ麺。ダイエットの強い味方になると評判です。

いので、一般的な麺類と同様の味つけでは、ぼんやりした仕上がりにがちです。いつもより濃いめの味つけを心がけましょう。粒マスタードやカレー粉、ゆずこしょうなどの辛みをアクセントとして加える、みそやミートソースなど、十分な塩けのあるものを加える、削り節やマヨネーズ、オイスターソースなどうまみのある調味料を加えるなどもおすすめ。味に深みが増し、おいしく仕上がります。



子どもと一緒に 手打ちうどんに挑戦!

材料は中力粉と塩だけ。まず、冷水90mlに塩小さじ1を入れ、塩水を作っておきます。ボールに中力粉200gを入れ、塩水を少しずつ加えながら手で混ぜます。水分が全体にいき渡ったら、こぶしで押すように生地をまとめていきます。

ひとかたまりになったらポリ袋に入れ、口を閉じて室温で30分〜1時間寝かせます。そのあ



最初はうまくいかないかもしれませんが、失敗した経験も親子で共有できます。手間暇かけて作ったものを食べる時間は、貴重なものになるはず。

Let's 子育て!

親子で料理をしてみませんか。子どもにとっては食や栄養への関心が高まるうえ、「できた」という成功体験を得ることもなります。親子にとっていいコミュニケーションの時間もなりますね。作

と、ポリ袋の口を開いて床に置き、足で踏んで伸ばしましょう。直径20cmくらいにするのが目安です。袋から生地をとり出して折りたたみ、再びポリ袋に入れて5分くらい踏みます。これをもう1回繰り返したら、1時間ほど寝かせます。

あとは麺棒で伸ばして厚さ3mmくらいにし、半分に折ってから包丁で幅3mmくらいに切ります。これで麺の完成。熱湯でゆで、つゆにつけて食べましょう。



ビタミン☆レシピ



小松菜と豚肉の甜麺醤炒め

小松菜はいろいろな料理に活躍する緑黄色野菜で、栄養的にも優れています。βカロテンが豊富なため、視力を維持する、粘膜や皮膚の状態をよくする、呼吸器を守るなどの働きがあります。ビタミンCが多いのもメリットで、美

肌作りにぴったり。ほかに、骨を強くしイライラを解消するカルシウムも豊富です。抗酸化作用のあるビタミンE、鉄分、カリウムがたっぷり含まれている点も見逃せません。栄養分を無駄にしないためにも、加熱しすぎには注意を。

① 小松菜は長さを3等分に切り、



豚肉は2cm幅に切り、

シイタケは薄切りにする。



ショウガは

薄切り



みじん切りにする。

② Aの調味料を合わせる。



③ フライパンにごま油を熱してショウガを炒め、香りが出たら、豚肉、小松菜、シイタケの順に炒め、②を加えてさっと炒める。



材料(4人分)

- 小松菜 ……………1わ
- 豚バラ肉(薄切り) ……150g
- 生シイタケ ……………4個
- ショウガ ……………1かけ
- ごま油 ……………大さじ1
- 鶏ガラスープ ……大さじ4
- 酒 ……………大さじ2
- 甜麺醤 ……………大さじ2
- しょうゆ ……………大さじ1
- 塩 ……………少々
- こしょう ……………少々

A

出来上がり!



今月は、普段思い描いている夢について書きたいと思います。いろんな夢があるのですが、その中の一つをお話します。

今、ウッドショックでとても木材が高く、自社の山林から切り出して製材し、どうにか金額を抑える努力をしているのですが、その時に木の皮や、おが屑が大量にできます。

現在は、この木の皮やおが屑は、チップやバイオ発電の燃料に使っています。普段から省エネと快適性を謳っている会社ですので、それをペレット（固形燃料）に加工してペレットストーブで温まってもらったら、捨てる物も無いし、遠赤外線輻射暖房（もっとも、人間が快適に感じる暖房方法）が可能になれば最高だと思っています。

後は、誰が作るか、機械をどうするかですが、機械は僕が購入し、加工はお客さんに手伝って頂き、出来たペレットは無料でお渡しし、暖房費を無料にして頂けたら、木も捨てることなく皮まで有効に利用できます。一緒に楽しみながらペレット作りをすることにより、子供たちも喜んでくれると思うんです。そしてお会いする機会が増えてコミュニケーションが取れて、三方良しどころではないくらい、いいことづくめになると思います。

ガソリンや灯油やガスが上がっていますが、わざわざ輸入した燃料を使わなくても、目の前の山林を活用すれば山も整備されます。自分たちで選択できる地産地消で持続可能なサイクルを作ることができれば、理想だと思っております。

カッコ良く書きましたが、本心は「もったいない」という貧乏根性からの発想です。（笑）

今月も、読んで頂いてありがとうございます。

近藤 正人

家作りお悩み相談室



Q カーテンやブラインド選びに迷っています。
どんな点に注意して選んだらいいでしょうか？

A カーテンやブラインドは遮光や目隠しなどの機能面だけでなく、インテリア的な側面もあわせ持っています。それだけに色選びが重要。また、材質や形状、光をどれくらい通すかなども同じくらい大切な要素なので、十分に確かめてから購入しましょう。カーテンと違ってブラインドは洗えないので、手入れに手間がかかる点も考慮に入れるといいでしょう。

さらに、どんなアイテムを選ぶかは、コーディネートに大きな影響を及ぼします。選び方のヒントとしては、「部屋のポイントにするか、しないか」で考えるといいでしょう。窓辺を部屋と一体化させたいなら、ブラインドのようなフラットなアイテムを選びます。逆に、窓辺を華やかにして目立たせたいなら、ギャザーたっぷりのカーテンや大柄で大胆なスクリーンにする、といった具合です。



会社名: Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事: 少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネリフォーム
(高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。)

・mail: info@daizen-inc.com

・住所: 徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス: 藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先: 電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお祈りします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる

覚えていますか？
「昭和の人気コマーシャル」

1970年代や80年代といった昭和の後半は、楽しいテレビコマーシャルがたくさん登場しました。コマーシャルの中で流れた曲がヒットしたり、使われたセリフが流行語になったりしています。今でも変わらず愛され続けている曲や言葉もあり、影響力がいかに大きかったかに驚かされます。

日立製作所の「日立の樹～この木なんの木」は今でも流れる名曲。「この木なんの木 気になる木 名前も知らない木ですから～♪」と聴けば、続きを歌えるという人もいるでしょう。耳に残る曲で、作曲は小林亜星。小林亜星は多くのコマーシャルソングを生み出した作曲家で、ほかにも「大関酒造」の「酒は大関、こころいき」、明治の「チェルシーの唄」などがあります。

一方、おもしろいコピーでお茶の間を楽しい気分にしたのが、キンチョーの「ダンスにゴン」。女優の木野花ともたまさまが出演し、「亭主元気で留守がいい」というキャッチフ

レーズでおなじみ。このキャッチフレーズはその年の流行語大賞を受賞し、今ではことわざのように定着しています。男が外で働き、女は家を守るというスタイルがあたり前だった時代をうまく反映していますね。

ほぼ笑ましいコマーシャルとして思い出されるのが、ライオンの「チャーミーグリーン」。仲のいい老夫婦が登場し、手をつなぎながら歩く様子は、見ているだけで心温まりました。自分もこんなふうに、年老いてもずっと仲よしの夫婦でいたいと思わせるものでした。夫婦が手をつないで坂をスキップするのですが、そのロケ地として使われたのが北海道函館にある八幡坂。「チャーミーグリーン坂」と名づけられて観光スポットとされ、今でも手をつないで記念撮影をする人が多いそうです。

これらの懐かしいコマーシャルは YouTube で見られます。ほかにも気になるコマーシャルがあれば、検索してみてください。

