

3月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



少しずつ暖かくなります・・・

先月はまとめて雪が降りましたね。
普段雪馴れしていないせいか、雪かきの大変なこと。
長い時間降り続いたせいか、道路の除雪を躊躇したのと、
高速道路の通行止めに加え、帰宅時間とも重なったために、
数キロの距離を3時間以上掛かる渋滞があちこちで発生しました。
雪国の人たちから学ぶことはたくさん有ると痛感しました。



6日は啓蟄(けいちつ)です。冬眠中の虫たちも目を覚ますとか。
21日の春分の日からは、昼間の時間が長くなり春を徐々に
感じられるようになるそうです。少しずつ春めいてきますね。



最近、朝すれ違う小学生のあいさつの声に元気が無いのが気になります。
こちらから声を掛けないと、返答が返ってこない。
以前は、4、5人のかたまりで大きな声で走り過ぎて行き、ビックリするような
元気な声であいさつをしてくれた子供を、何人も見かけました。
今は マスクで表情が読み取りづらいこともあり、
声を掛けるのも遠慮がちになってしまいます。
学校関係者の方々の苦慮に共感します。
子供らの大きな声が響き渡り、
元気をもらえる日が早く戻ってきて
ほしいと願うばかりです。



構造内覧会

3月25日(土)～4月16日(日)

完全予約制

場所: 宮田村 ※ 詳細はお問合せください



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

皆様、こんにちは。営業の田村 譲です。三寒四温の言葉とおり、冬が行ったり戻ったりしている昨今ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今月号からテーマの一つとして、「季節と暦 二十四節気・雑節」についてお届けいたします。暮らしのなかにある季節の行事や旬のものを学びながら、伊那谷の季節を楽しむ暮らしについて、皆様にお届けできたら幸いです。

さて、今月は 二十四節気 節分・立春 雨水(うすい) 啓蟄(けいちつ) です。



二十四節気(にじゅうしせっき)とは、1年を春夏秋冬4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分け、季節をあらわす名前をつけたもの。

雑節(ざっせつ)とは、二十四節気・五節句以外の季節の移り変わりの節目となる日。雑節は、二十四節気を補う意味合いを持っていて、一年

間の季節の移り変わりをよりの確につかむことができます。いずれも生活や農作業に照らし合わせてつくられていて、古くから日本人の生活の中に溶け込んでいました。年中行事、民俗行事となっているものも多く、なじみ深いものです。

節分 2月3日頃

せつぶん

※本来は1年に4回節分があり、
立春・立夏・立秋・立冬の前日。
「季節を分ける」ことも意味しています。

立春(2月4日頃)の前日で春の節に移る節目です。節分では季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられていたため、それを追い払う意味で「豆まき」が行われ、一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆をまき、年齢の数だけ豆を食べ厄除けを行います。



恵方巻きとは、節分にその年の良い方角とされる恵方に向いて食べる巻き寿司のことをいいます。福を巻き込むという意味を含めた巻き寿司のため、**七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きが望ましい**とされています。福やご縁を巻き込み、1年の幸せや願いが叶うよう食べるため、縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、包丁で切らずに丸ごと食べると良いとされています。



●●● 恵方巻きの一般的な具材の意味 ●●●

- **かんぴょう**・・・細くて長いので「長寿祈願」「縁結び」
- **しいたけ**・・・かさの形が陣笠に似ているので「身を守る」
- **卵焼き**・・・黄金色で「金運上昇」
- **伊達巻**・・・巻物に似ているので「知識向上」
- **うなぎ**・・・うなぎのぼりに通じて「上昇・出世」
- **桜でんぶ**・・・春を象徴する桜色で「めでたい」
- **きゅうり**・・・きゅうりの名から「九の利を得る」
- **海老**・・・腰が曲がるまで「長生き」

※ 2023年節分の恵方は、南南東でした

立春 2月4日頃

りっしゅん

二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春となり、さまざまな決まりごとや節目の基準になっています。旧暦では、「**一年のはじまりは立春から**」とされています。寒さがやわらぎ、生き物たちが春支度をはじめめる頃です。

雨水 2月19日頃

うすい

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。降る雪が雨へと変わり、雪解けがはじまる頃。昔から**農耕をはじめめる時期の目安**とされてきました。実際にはまだ雪深いところも多く、これから雪が降り出す地域もありますが、雪溶け水に春の足音を感じます。

啓蟄 3月5日頃

けいちつ

土中で冬ごもりをしていた生き物たちが目覚める頃のこと。生き物たちは久しぶりに感じるさわやかな風と、春の光の中で生き生きとしています。

暦について学ぶと、より季節に寄り添った豊かな暮らしが楽しめそうです。それでは、一日一日を楽しみ、大切に。また、来月もよろしくお願いいたします。



Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント

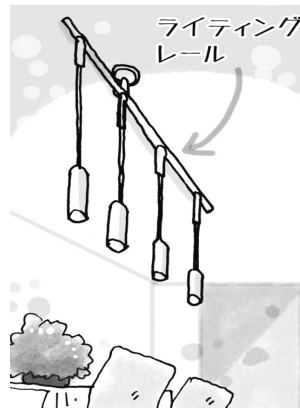
<今月のヒント> ライティングレールで照明を変える

部屋の明かりを替えることで、部屋全体の雰囲気さがらりと変わります。おすすめなのが、天井にライティングレールを取り付けること。店舗などでよく利用されているものですが、最近では、一般住宅でも人気です。メリットは好きな位置に照明器具を移動できる点、そして、照明器具を増やしたり、取り替えたりが簡単・自由にで

きる点です。

ライティングレールがよく使われるのがダイニング。テーブルの上にペンダントタイプのライトを数個つけることでアクセントになり、食卓にムードを演出できます。また、スポットライトをレールに複数つけて、空間や壁面に飾った絵画などを照らすという使い方もできます。照明器具については、ライティングレール専用のもの

のを使います。シンプルなものから装飾的なものまで、多種多様です。



日々の暮らしに緑を・・・

心潤う ボタニカルライフ を始めよう！

厳しい冬も終わり、待ちに待った春がやってきました。何気ない日常でも身近に草花と寄り添う、そんな植物のある暮らしを始めてみませんか？

部屋の中に **緑** があるだけで、こんなに素敵な暮らしに！

- 心穏やかに、リフレッシュ
- 植物から放出される水分で、部屋の乾燥が軽減
- インテリアのアクセントに
- ハーブなどの収穫物で、食卓に彩りを
- 大型の観葉植物は生活感の目隠しや、間仕切り代わりに活用可能

エアプランツをディスプレイ

土の要らない植物として、近年人気のエアプランツも、育てやすく初心者向き。木のお皿に乗せるだけでも絵になるし、フレームやワイヤーと組み合わせて壁に掛けたり、窓から吊るしたりと、スペースも有効活用でき、お洒落なディスプレイが楽しめます。



手入れも簡単、多肉植物を随所に

主に砂漠など乾燥地帯に生息する多肉植物は葉や根に水分を蓄えているため、水やりも少なくてすみます。ちょこんと可愛いフォルムは、場所を選ばず置いてほっこり癒されます。



日々の食卓にハーブを育てる

プランターでも栽培できるハーブは、収穫も魅力です。まずは手軽なミントやバジルを育ててお茶や料理に利用してみましょう。

大型観葉植物でセンスアップ

大型の観葉植物は、ひと鉢置くだけで雰囲気がガラリと変わり、ハイセンスな部屋づくりに最適。扱いやすいフィカス(ゴムの木)、パキラ、モンステラなどがオススメ！



大型の観葉植物を選ぶポイント

- 枝葉に光がきちんと当たるように、窓の上枠より低いサイズを選ぶようにしましょう。
- 実際に部屋に配置してみると、意外と幅を取る失敗も。葉の広がりなどを考慮しましょう。

便利なコンビニエンスストアは「節約の敵」と言われます。気軽に立ち寄れるものの、割高なものを買ったたり、つい余計なものまで買ってしまったり…。多くの商品が割引されず、定価や標準価格で販売されているので、同じ商品でも低価で並んでいるスーパーやディスカウントショップでの購入を習慣化しましょう。一方、コンビニで買ったほうが節約になるものもあります。コーヒーやスイーツなどはコンビニも力を入れており、美味しくて良質なものを低価で提供しています。例えば、一杯だてが人気のコンビニ・カフェは、品物によっては有名店・スターバックスより約五〇％も安く買うことができます。

いつまでも美しく

～ 低GI食品で健康的にダイエット～

近頃よく耳にするようになった「GI」という単位。これは、ある食品を食べたときの「血糖値の上がりやすさ」を表すものです。血糖値が上がるときに分泌される「インスリン」というホルモンは、余ったブドウ糖を脂肪に変えて体内に蓄える役目をしており、体重の増減に影響を与えています。血糖が上昇しやすい食品はインスリンをたくさん分泌させることになり、肥満につながってしまうのです。

ダイエットしたい方は、同じカロリーなら低GIの食品を選ぶのがおすすめです。低GI食品はGI55以下、中GI食品はGI56～69、高GI食品はGI70以上とされています。

低GI食品としては、「肉」「乳製品」「デンプン質

以外の野菜」「豆」「ナッツ」などが挙げられます。さらに、「デンプン質の低い野菜を選ぶ」「食物繊維が豊富なものを選ぶ」「穀物は精製されていないものを選ぶ」「海藻・豆類を積極的に取り入れる」「同じ糖分を摂るなら液体より固体で（ジュースより果物を）」などを意識してみてください。



こんなときどーする!?

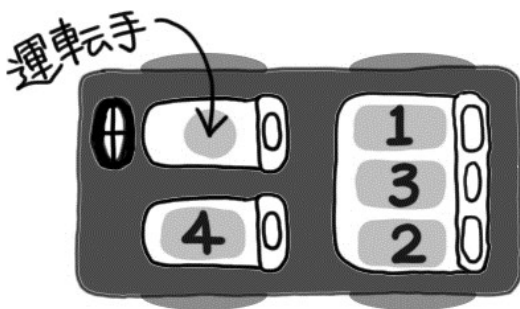
年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 車の座席マナー ～

社用車で外回りをしたり、接待でゴルフなどに行ったりする際には、車内の座り方に関するビジネスマナーもしっかり覚えて実践したいところです。

上司やお客さまがいる場合に、どの席に座っていただくべきか…実は車の座席にも、上座・下座（上席・末席）のマナーがあります。これは、運転手がいる場合と、いない場合（自分や上司が運転する場合）、また女性がいる場合で変わってきます。



運転手がいる場合

5人乗りの車で、運転手がいる場合は、後席の運転席側がいちばん上席になります。2番目が後席の助手席側、3番目が後席の中央、そして4番目が助手席です。タクシーもこれが当てはまります。ミニバンなど3列シートがある6人～8人乗りの場合には、3列目シートの助手席側がもっとも末席です。

運転するのが上司やお客さまという場合には、自分は助手席に座りましょう。自分が運転する場合には、お客さまに後席の運転席側、上司に後席の助手席側をすすめるといいでしょう。

ただし、どの場合でも、女性が乗車する場合には後席中央に座らせることは控え、優先的にほかの席を案内するようにします。これは、後席中央は足元に出っ張りがあり、足を開くことになってしまうからだとされています。段差のない車なら、それほど気にすることはないでしょう。



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

豚にらのチーズチヂミ

材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り).....50g
にら.....1/2束
にんじん.....1/4本
サラダ油.....大さじ1
ピザ用チーズ.....50g

【A】

小麦粉.....100g
溶き卵.....1個
水.....100ml
焼肉のタレ中辛.....大さじ1

【B】つけだれ用

焼肉のタレ中辛.....大さじ2

①豚バラ肉は3cm幅に、にらは4cm長さに切る。にんじんは千切りにする。



②ボウルに【A】を入れ、だまがでないようによく混ぜ合わせ、にら、にんじん、チーズを加えて混ぜ合わせる。



③フライパンに油を中火で熱して②を流し込み、上に豚肉をのせて焼く。焼き色がついたらひっくり返して両面焼く。

④豚肉に火が通り中まで焼けたら取り出す。食べやすい大きさに切って器に盛り、【B】を添える。



焼肉のタレは万能調味料

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

うちで焼肉をした際に、市販のタレが残ってしまったということがあります。気がついたら消費期限が切れていた……なんてことも。しかし、焼肉のタレはとても便利な調味料になります。もともと、醤油・玉ねぎ・にんにく・生姜・リンゴなど様々な野菜や香辛料が使われているので、余りを活用するというだけでなく、最初から調味料として使うために購入する人もいるようです。濃い味つけのものや肉料理に向いていますが、特に、中華料理・韓国料理などがベースになっているレシピは、簡単に美味しく仕上がります。トライしてみてもいいかもしれません。

