



わくわく だより

今年最後のわくわくだよりにいたしました。早いですね。平成も来年で18年にいたします。平成生まれで、早い子にはもう来年就職しますし、私もいつのまにか〇歳…。昔、「10歳にして菓子に動かされ、20歳にして恋人に、30歳にして快樂に、40歳にして野心に、50歳にして食欲に動かされる。いつになったら人間は知性のみを進むのであろうか。」と言った人がいました。ほんとはおりのせいで、それどころか私は今でも菓子に動かされて…。今年、行いを反省して、来年こそは「早くがんばった」と思える年にしてほしいものです。皆様も来年もまた良い年にしようよりにがんばって下さいね!!



おいしくて 体に良い

●作り方●

1. 菊花は軽く水洗いし、形の良いもの10片をめぐるま端にしぼらく湿けて取り出しておきます。残りは土鍋で20分ほど煎じ、500ccの煎じ液を作っておきます。
2. 鶏肉とハムは細切りにします。
3. 卵白と片栗粉をよく混ぜ合わせ、鶏肉をからめます。
4. 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、3の鶏肉、ハム、酒を入れて、手早く炒め合わせます。
5. 4に水500ccと1の煎じ液を加え、弱火にして30分ほど煮込みます。
6. 鶏肉とハムが煮えたら、1の菊花と塩を加え、混ぜ合わせて出来上がりです。

●一言●

- ・肝臓に働きかけ、目をスッキリさせる作用のある菊花には、血圧を下げる効果もあります。
- ・中国の病院では、心臓や腎臓の働きを助ける鶏肉などと組み合わせることで、軽度の高血圧患者の治療補助薬膳として利用されています。

菊花と鶏肉のスープ

菊花の風味と、さっぱりした塩味

目の疲れや高血圧に

●材料(4人前)●

・菊花(乾燥).....5g	・塩.....少々
・鶏むね肉.....50g	・サラダ油.....大さじ1
・ハム.....10g	・酒.....大さじ1
・片栗粉.....小さじ1	



家相の上手な生かし方③

●鬼門の扱いはどうすればいいの？

家相の吉凶については諸説さまざまで、一概にこれが絶対ということは言い切れないようです。しかし、この鬼門と裏鬼門、そして家の中央の3ヵ所に注意すれば、家相の第一条件はだいたいにおいて満足されます。

つまりこの場所に汚物を扱う場所を置く場合は特に「衛生上での十分な配慮が

必要」という意味ぐらいに理解されておけばよろしいと思います。むしろ最近はこの様なケースが増えていますから、これからお話しする科学的根拠に基づいて、建物の構造や材質、設備の補充を考慮し、それぞれの状況に応じた「最も住みやすい家づくり」を考えていただければよろしいでしょう。

●「北東・南西の浴室は大凶!？」を克服する法

「浴室を北東(鬼門)や南西(裏鬼門)につくるのは凶相だ」とする説は、次の2つの理由からと考えられます。

ひとつは、湯水をふんだんに流す浴室は風通しをよくして湿気がこもらないような配慮が必要だったことから、日当たりの悪い北東にあったのでは乾燥しにくく、白アリや腐蝕の原因になりやすかったためだと思われます。

もうひとつの理由は風向きです。夏は主に南から風が吹き、冬は反対に北から現代でも考え方の基本は変わりませんが、水まわりの都合上、北東や北方に浴室をもってくることも少なくありません。したがって浴室をつくる時は窓を大きくとって自然換気をよくし、浴室や浴槽をよく乾かせるようにします。また壁や床はタイル貼りにして防水効果を高めれば、防湿の面でも充分効果的です。

風が吹くので、まだガス釜などがなかった昔には、風上で火を炊くことは防火上危険なことだったと考えられます。

