



わくわく だより

第 3 8

寒い日が続きますね。あまりにも寒いのでこのごろは会社から帰るとお風呂へ一直線。私の今の一番の楽しみはお風呂でゆっくりすることですね。と、いった具合なので、この間の休日もドライがてら、夜の森にある入浴施設に行ってきました。春は花見で、にぎわう所ですけど、冬はちょっと淋しい感じ。でも施設は新しい建物なので、なかほかキレイでいいですよ。夜の森駅の近くにありませう。機会があったら行って見て下さいね!



ねぎと豚バラ肉の酢煮

エネルギー: 450kcal
調理時間: 40分

材料

- (4人分)
 ・ねぎ(太いもの)500g
 ・豚バラ肉(塊)350g
 ・大豆(水煮)200g
 ●酢・サラダ油・しょうゆ・砂糖・みりん

作り方

1. 豚バラ肉は1.5cm幅に切る。鍋に湯を沸かして豚肉を入れ、色が変わるまで軽くゆでて(霜降り)、余分な脂を抜く。
2. 鍋をきれいにし肉を入れ、水カップ4、酢大さじ2を加えて弱火で20分間煮る。
3. ねぎは4~5cm長さに切り、両面に浅い斜めの切り込みを数本入れる。フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、両面色よく焼く。
4. 2に大豆と3を加え、しょうゆ大さじ2+1/2、砂糖大さじ2、みりん大さじ1を加えて煮汁が1/3量以下になるまで煮る。



ハーブの薬効

ハーブには不思議な魅力がいっぱい。料理やお茶にして味わってもよし、お風呂に入れてもよし、ポプリにしてもよし。栽培を楽しむハーブ愛好者も増えています。ハーブは西洋漢方といわれ、それぞれに薬効があります。

ミント：沈んだ気分をさわやかにしてくれます。発熱、景気当たり、健胃薬に。

ハイビスカス：ビタミンC、クエン酸が豊富で疲れを取るのに効果があります。

カモミール：発汗作用があり風邪のひき初めによいといわれています。頭痛やのどの痛みをやわらげます。

レモンバーム：神経を安定させるのでイライラしたときに。

ラベンダー：香水、化粧水の香料として古くから使われています。お茶のほか、浴材やうがい液に。

●「裏口のない家は凶!？」を克服する法

よく「出入口がひとつしかない家は不吉だ」と言われていますが、これは安全性と通風の面から出てきた言い伝えと思われまます。

実際火事や事故が起きた時、ひとつしかない出入口をふさがれてしまったら、逃げ場がなくなってしまうというわけです。一方が窓でもかまいませんから、いざという時逃げ出せるように、なるべく

なら出入口を2つ取るということを心がければよいでしょう。

一方、通風は家の中の熱気や湿気を除く上で欠かせません。風は入口と出口があって初めて流れています。一般には風向きに直角で、かつ建物の表裏両側に開口部があるのが一番ですが、対向の位置がムリな場合は、少なくとも部屋の異なった2面に開口部を設けるようにするとよいでしょう。

●「台所に近い寝室は凶!？」を克服する法

台所は人の動きも激しく、火を扱う場所でもあるので危険が多い、といった配慮からこの説が生まれたと考えられます。これは「寝室と門口が一直線にあるのは凶」という説にも通じます。つまり道路に近い場所や玄関からまっすぐ通じる場所は、外の騒音が入りやすく外敵におびやかされやすいなど不都合が多いというわけです。

しかし限られた敷地の中で間取りを考える場合、必ずしもこの通りにいかないことが多く出てきます。むしろ住まいに遮音効果を高める配慮を取り入れる方が

合理的です。例えば窓は必要以上に大きくしないとか、窓に厚手のカーテンをかけるとか、内障子を付けるなどすれば遮音性能がかなり上がります。また遮音性能の高い建物を選ぶことも必要です。

もうひとつ、寝室には日当たり・風通しの良さも大切です。よく「大人が一晩寝るとフンはコップ1杯分の水を吸い込む」と言われるように、寝室は意外に湿気がこもりがちです。日中は通風をよくして部屋の中や寝具の湿気を乾燥させると同時に、睡眠中の換気にも気を配るようにしたいものです。