



# ユトリエ ニュース

2017  
3月号  
NO.64

記念日カレンダー

めちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?知っ得!

無料税務相談

現場だより

2017年3月・第64号



## 記念日カレンダー

3月27日 さくらの日

さくらは日本の春を語るには欠かせない、日本人の文化に根付いた花。公益財団法人日本さくらの会が3月27日を「さくらの日」として1992年に制定した。

制定の由来は、 3(さ)×9(く)=27

関東地方では例年ソメイヨシノの開花時期に近い。テレビでよく東京九段下にある靖国神社で開花宣言をする映像を毎年見る。毎年気象庁が決められた地点で観測をし、開花と満開日を記録している。ところで日本全国で報告される桜の開花だが、観測する桜の種類は、主な地域はソメイヨシノだが、南の沖縄県と鹿児島県名瀬市は「ヒカンザクラ(別名:カンヒザクラ)」、北の北海道(札幌、室蘭など一部地域を除く)は「エゾヤマザクラ」と種類が異なる。



エゾヤマザクラ

また、気象庁は12月から6月まで毎日3回(も!!!)観測・開花情報を更新している。日差しがきらめき、木々の蕾が膨らみ、外に出るのが嬉しい季節になってきた(花粉症の方は大変ですが!)。今年の関東地方の満開予想日は3月31日。

卒業・入学・入社・異動シーズン、門出をサクラが祝っているかのようで、なおいっそう映像として記憶に残りますよね。



ヒカンザクラ

## これ知ってる?

~今月のお題~

### 白いイチゴ

今が旬のイチゴ。12月頃から4月初旬あたりまで、小さなものからびっくりする位大きなものまで、鮮やかな赤色が店先を彩る。だが、最近そんな光景に異変が?!

白いイチゴの登場だ。少し前はトマトの、フルーツのような糖度に始まり、マイクロミニ(直径5<sup>ミ</sup>程度)サイズやら、黄、黄緑、紫などのカラフルなものやら、様々な品種に驚いたり感動したりしたものだが、この白いイチゴの衝撃度はトマトを上回るものがある。

そもそも、どうやって作っているのだろうか。ホワイトアスパラガス、もやし、ウドなどのように日光を当てずに育て(軟白栽培)たのだろうか。

実は、山梨県小淵沢にある会社と農家が新しい品種を作っていたときに偶然にできたもの。白い見た目に反して、食べてみると甘味が強く、インパクトが強いことから商品化を決定したという。これが20年程前の話。いつでも同じような果実が成るように品種固定を行い、商品化までに20年近くかかった。

今では、「初恋の香り」「白うさぎ」「天使の実」など白いイチゴの品種も増え、味の違いだけでなく、実が白くて種が赤い、実も種も白いものなど様々。

Panasonic Builders Group | パナソニックビルダースグループ

## ユトリエホーム

(太田建設株式会社 テクノ事業部)

フリーダイヤル 0120-318-093

ユトリエホーム

検索

メール: techno@yutoriehome.jp

www.yutoriehome.jp



[本社] 〒277-0861 柏市高田1313-4 TEL.04-7143-0506 FAX.04-7144-3345

めちゃ旨レシピ

★たったひと手間で春らしい上品なおこわに★



こんなふうに笹の葉や竹の皮などで巻くだけで雰囲気抜群！

1. 桜の花の塩漬けは塩を払う程度にさっと水で洗う。もち米も洗って、水上げしておく。
2. 炊飯器に1のもち米と桜の花を入れて、3合分のメモリまで水を入れる。醤油、酒を入れて軽くかき混ぜる。水面が落ち着いたら昆布を入れて、30分程度置いてから炊飯をする。
3. 炊き上がったら昆布を取り出し、全体を大きく混ぜて蒸らす。  
\* 昆布はお好みで細切りにして混ぜ込んでも、茶碗によそってから飾りとして添えても。
4. よそってからの飾りは、
  - ・ 昆布の場合 : 上記3のとおり
  - ・ 桜の花の場合 : 塩を洗って水にさらした桜の花を1つ2つのせる。
  - ・ 桜の葉の場合 : 洗って細切りして少量のせる。

《材料》 3合分

- |         |     |        |
|---------|-----|--------|
| もち米     | ・・・ | 3合     |
| 桜の花の塩漬け | ・・・ | 20g程度  |
| 昆布      | ・・・ | 5cm角程度 |
| 酒       | ・・・ | 大さじ3   |
| 醤油      | ・・・ | 小さじ1   |

★飾り用（お好みで）

- |         |     |              |
|---------|-----|--------------|
| 桜の花の塩漬け | ・・・ | 洗って水にさらしておく。 |
| 桜の葉の塩漬け | ・・・ | 水気を切って細かく千切り |



★好きな具材を混ぜてバリエーションを楽しもう★

基本の桜おこわに好きな具材を混ぜてみよう！食べる直前に混ぜ込んで香り・色・味を楽しんでみましょう。  
しらす、竹の子、桜エビ、菜の花、青紫蘇、ミョウガ、等

季節の話題

筍

筍が旬の季節。まだ初期の小さく柔らかい筍は、甘味と香りがあるままでトウモロコシを食べているかのよう。鹿児島産から始まり、桜と共に北上、四国、京都、その他地場ものなど、これから6月頃まで楽しめる。とはいえ、加工して保存したものは通年食べることができるものの、皮を剥いて調理できるのは本当に短い期間。思う存分味わいたいもの。

この「筍」、季語は夏（初夏）というのはご存知ですか？

竹にまつわる季語は意外と多い。春の季語には「竹の秋」、夏は「筍」「筍飯」の他、「竹落葉」、筍梅雨」、秋は「竹の春」「竹の実」、冬は「竹馬」など。竹の秋、竹の春が逆と思う方もいるかもしれないが、竹は筍を収穫する春には葉が黄色くなり落葉し、一般的な落葉とは春秋逆転しているからだ。

松尾芭蕉、正岡子規など、これらを季語に詠んだ俳句は多数ある。また、すくすく、いや、植物としてはびっくりするほどの勢いで成長する竹は、元気で健やかさを表し、子どもを象徴することから、俳句でも子どもと竹の組み合わせも多い。

竹の子も鳥の子もただやすやすと（正岡子規）（明治35年）

筍は先が黄色く根本が白いほど新鮮。形はスッとしたものよりポツリしたものが良い。取れたての若い筍は刺身で食べるが、通常はアク抜きが必要だ。糠とタカノツメと一緒に1時間またはそれ以上茹でる。熱湯ではなく、暖かいくらいの低めの温度から茹で始めると美味しく仕上がる。水煮では得られない旬の筍の美味しさに、手間は惜しまない。

因みに、食物繊維が豊富、またカリウムも豊富で塩分を排出する効果がある。ただ、食べ過ぎるとアクの影響で吹き出ものが出たりということもあるので、ほどほどに！

5月病にならない!  
～事前に予防する～

知っ得?しっ得!



新年度の始まる4月。緊張感のある冬から解放され、ようし頑張るぞ!と張り切って迎える方が多いのではないのでしょうか。そうはいつても徐々に現実に引き戻されたり、張り切り過ぎて息切れしてしまったりと、なかなか思うようにならず、やる気が出なかったり、ふさぎ込んだり、そんな症状が5月病です。新社会人、異動や転職など環境が変わる方は自分自身に意識を向けて置くとよいかもかもしれません。

～ 食事・睡眠・運動の基本3原則 ～

5月病は、いわゆる「適応障害」「軽度のうつ」に当たります。具体的症状としてよくみられるのは、やる気が起きない、ネガティブな考え方が多くなる、だるさ、集中できない、食欲不振、頭痛や腹痛などの具体的な身体の変異など。自分は大丈夫と思っていても、知識として知っておくだけでも安心です。

■5月病にならないために

1. バランスのよい食事

主食、副菜、主菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がけましょう。偏った食事は身体だけでなく、脳の栄養不足を引き起こします。結果、感情をコントロールする「セロトニン」不足に。

2. 深い睡眠

睡眠は疲労回復に大きな効果があります。生活のリズムを整えると深い眠り、質のよい眠りをえることができます。そのためには、次の3つを行うと効果的です。

- ・食事は就寝2時間前まで
- ・入浴は就寝1時間前まで
- ・パソコン、携帯電話、テレビなどは就寝30分前まで

3. 適度な運動とストレス解消

運動するとストレスが発散されます。ランニング、ウォーキングなどの有酸素運動で、上記1と同様にセロトニンの分泌が促進されます。

休日に趣味や好きなことをしたり、友達に会ったり、家族と会話をするなど、ストレス解消、リラックスできる時間を意識的に作りましょう。

※相続税・贈与税の無料相談ご希望の方は、以下項目3. に「相続税・贈与税に関する相談希望」とご記入ください!

お住まいの疑問、  
お気軽・簡単  
質問箱!

- ・どんな小さな疑問も、右のハガキで解決!
- ・すぐにお答えします。
- ・切手不要、切り取ってそのままポストに投函!
- ・希望や疑問は百人百様。あなたの求めている方法が見つかるかもしれません。

線SハSハ

1. あなたは今お住まいについてご検討中ですか。

- 新築  建替  リフォーム
- その他 ( )
- 土地を探している

2. 資料を

- 希望する。

\*特にご希望の資料があればご記入ください。

- 不要。
- 直接話を聞きたい。
- その他 ( )

3. 聞きたいこと、これって実際どうなの、と思っていることありませんか。小さな疑問から、家のいろいろが見えます。

4. ご希望の回答方法

- 氏名 ( )
- メール ( )
- 電話 ( )
- 直接話を聞きたい (Oで囲んでください)

・当社への来訪希望 ・営業によるお宅訪問希望  
(ご住所: )

きりとり線

### 無料税務相談

## 税のことって、わかり難いからと つつい先延ばしにいませんか？

### “税務・保険” 無料相談

★私はこれで、京都に行ってきました★  
節約って、好きな何かをやめたり、我慢したり、結構努力が必要ですよ。でも、ちょっと生命保険を見直して整理するだけで、簡単に節約できちゃったりするんです。

場所：ユトリエホーム 新柏3丁目モデルハウス  
参加費：無料 \*随時受付中！  
★経験を積んだファイナンシャルプランナーがアドバイスいたします。

### 生命保険を見直す、かしこく使う

#### 生命保険・節税に関するこんな“お悩み”ありませんか？

- 現在加入中の保険内容を良くご存知ですか？
- 意外と知られていない節税に関するお話を伝授します。
- 保険・税金を賢く活用すると家計が楽になるかも？
- そもそも相続税・贈与税のしくみをあまり知らない。
- 親族に資金援助（住宅資金等）をしたいけど、非課税はいくらまで？自分に合った対策を知りたい。

★随時受付中。ご連絡頂き日程をご相談させていただきます★

対策は  
万全？

無料相談

## 現場報告

### 足立区 T様邸

足立区のT様邸。上棟が終わり、屋根工事と内部工事を並行して行います。太陽からの熱、風雨などからしっかり家を守る大切な屋根。基礎工事からしっかり行います。内部工事は、室内の温度を保温する断熱材を充填し、快適な生活のための工程です。

T様は仲間と気軽にグラスを傾けられるアメリカンパブ風スペースとして、エントランスを広くとっています。このコーナーでもご紹介します。お楽しみに！



★現場見学をご希望の方は、ご連絡ください。

きりとり線



毎月ユトリエニュースをご覧いただき、誠にありがとうございます。

現在施工中の現場が多数あります。実際の建設現場を見ることは、家を建てることを考えている方には、プランを現実と考えられるようになったり、意識改革にもつながります。ご連絡いただければ、いつでもご案内します。

お気軽にお問合せください！

ユトリエ線

料金受取人払郵便  
柏支店承認

317

差出有効期限  
平成30年  
6月14日まで  
(切手不要)

2 7 7 8 7 9 0

ユトリエ編集部

太田建設株式会社

〒125-8501 東京都足立区新大塚1-1-1 太田建設株式会社

